

**PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED
LEARNING* TERHADAP *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA
PEKERJA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

RIFAN AHMAD ALFARISI

NIM 220401110055

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

LEMBAR JUDUL
**PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
ACADEMIC BUOYANCY PADA MAHASISWA PEKERJA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:
RIFAN AHMAD ALFARISI.
NIM.220401110055

Diajukan Kepada:
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

iii

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED LEARNING*
TERHADAP *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA PEKERJA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
 Rifan Ahmad Alfarisi
 NIM.220401110055

Telah disetujui pada tanggal, 20 Mei 2026

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan Persetujuan

Dosen Pembimbing 1

Yusuf Ratu Agung, M.A
 NIP. 19801020 2015031002



Dosen Pembimbing 2

Drs. H. Yahya, M.A.
 NIP. 196605181991031004



Malang, 11 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A
 NIP. 198610092015032002

iii

LEMBAR PENGESAHAN

iv

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED LEARNING*
TERHADAP *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA PEKERJA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Rifan Ahmad Alfarisi

Nim. 220401110055

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji

Skripsi Dalam Majelis Sidang Skripsi

Pada tanggal, 08 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji

Drs. H. Yahya, M.A

NIP. 196605181991031004

Sekretaris Penguji

Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 19801020 2015031002

Tanda Tangan Persetujuan

Yulia

Yahya

Yusuf

Disahkan Oleh



Siti Mahmudah

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

iv

NOTA DINAS

v

NOTA DINAS

Kepada Yth
Dekan Fakultas Psikologi
UITN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA PEKERJA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh:

Nama : Rifan Ahmad Alfarisi
NIM : 220401110055
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UITN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Malang, 20 Mei 2026
Dosen Pembimbing I



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 19801020 2015031002

v

NOTA DINAS

vi

NOTA DINAS

Kepada Yth
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA PEKERJA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh:

Nama : Rifan Ahmad Alfarisi

NIM : 220401110055

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. Wb

Malang, 12 Mei 2026
Dosen Pembimbing II



H. Yahya, MA
NIP. 196605181991031004

vi

LEMBAR PERNYATAAN

vii

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rifan Ahmad Alfarisi

NIM : 220401110055

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *WORK-STUDY CONFLICT* DAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP *ACADEMIC BUOYANCY* PADA MAHASISWA PEKERJA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sendiri maupun keseluruhan, kecuali dalam kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 22 Juni 2026

Penulis,



002AQX044125413

Rifan Ahmad Alfarisi

NTM. 220401110055

vii

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

Perjalanan perkuliahan bukan tentang siapa yang paling cepat mencapai akhir, tetapi tentang siapa yang mampu bertahan, terus belajar, dan tetap bangkit di tengah lelahnya proses. Sebab setiap kesulitan yang datang bukan untuk menghancurkan, melainkan untuk menguatkan dan mendewasakan diri menuju versi terbaik yang telah Allah siapkan.

University life is not about who finishes first, but about who keeps surviving, learning, and rising again through every exhausting process. Every hardship is not meant to break us, but to strengthen and shape us into the best version Allah has prepared for us.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kemudahan, serta kekuatan yang telah diberikan, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada seluruh pihak yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup dan proses penyusunan skripsi ini.

1. Teruntuk kedua orang tua tercinta, Ibu Erna Puji Rahayu dan Ayah Rudi Hardiyono, terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan, dukungan, serta perjuangan yang begitu besar dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi rumah ternyaman, tempat pulang, dan sumber kekuatan terbesar hingga penulis mampu berada pada titik ini.
2. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan dan terus melangkah hingga sejauh ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun banyak tekanan, lelah, dan proses panjang yang harus dilalui selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai. Semua perjuangan, air mata, dan rasa lelah akhirnya mampu dilewati dengan baik.
3. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku dosen pembimbing I, serta Bapak H. Yahya, M.A selaku dosen pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini, dan terakhir saya berterimakasih juga kepada penguji utama saya ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog yang telah senantiasa menguji dan membimbing saya dengan penuh kesabaran.
4. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan satu angkatan, khususnya keluarga besar Sadya Arunika, yang telah menjadi bagian dari perjalanan penuh cerita selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan, dan kenangan yang telah tercipta selama berproses bersama.
5. Terima kasih kepada keluarga besar Psikologi B yang telah kebersamai perjalanan panjang ini sejak awal hingga akhir. Terima kasih karena telah tumbuh, belajar, berjuang, dan saling menguatkan bersama dalam setiap proses yang dilalui selama perkuliahan.
6. Terima kasih kepada keluarga KKM Dharmaloka yang telah memberikan pengalaman, cerita, serta kenangan indah selama masa pengabdian berlangsung. Terima kasih juga

kepada seluruh masyarakat desa yang telah menerima, menyambut, dan memberikan kenyamanan selama proses KKM berlangsung sehingga menjadi pengalaman yang sangat berharga bagi penulis.

7. Terima kasih kepada teman-teman PKL, pamong pembina, serta seluruh pihak yang terlibat selama proses praktik berlangsung. Terima kasih atas ilmu, pengalaman, arahan, dan pembelajaran kehidupan yang begitu berarti selama proses tersebut.
8. Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu, menemani, mendukung, dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.
9. Terima kasih kepada keluarga besar Kost Al-Firdaus yang telah menjadi tempat pulang penuh kenyamanan, kebahagiaan, dan cerita selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan momen-momen sederhana yang akan selalu dikenang.
10. Terima kasih kepada seluruh dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, arahan, serta membimbing penulis selama proses perkuliahan hingga mampu bertahan dan berkembang sampai saat ini.
11. Terima kasih kepada keluarga besar organisasi IPNU-IPPNU FK SKOPIII beserta seluruh orang-orang di dalamnya yang telah menjadi rumah juang pertama bagi penulis dalam belajar organisasi, pengabdian, dan arti perjuangan. Terima kasih atas setiap proses, pengalaman, pembelajaran, dan ruang berkembang yang telah diberikan sehingga penulis mampu bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.
12. Terima kasih kepada Sobat Nyeni (Soni) selaku BPH yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada penulis untuk menjadi bagian dari kepengurusan BPH FK SKOPIII. Kesempatan tersebut menjadi pengalaman yang sangat berarti dalam perjalanan organisasi penulis.
13. Terakhir, terima kasih kepada keluarga besar PK IPNU-IPPNU UIN Malang yang telah menjadi rumah perjuangan berikutnya bagi penulis. Terima kasih kepada seluruh jajaran pengurus dan pimpinan yang telah memberikan kesempatan untuk kembali berproses, belajar, serta berjuang bersama hingga akhir kepengurusan. Segala cerita, perjuangan, kebersamaan, dan kenangan yang telah dilalui bersama akan selalu tersimpan dengan baik dalam ingatan penulis.

Terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Kehadiran, bantuan, dukungan, dan doa dari kalian semua menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup

penulis hingga mampu menyelesaikan karya ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, doa, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

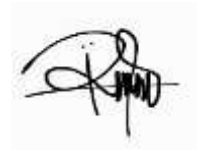
Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Siti Mahmudah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Fina Hidayati, M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A. selaku dosen pembimbing I dan Bapak H. Yahya, M.A. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Malang, 19 Mei 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rifan Ahmad Alfarisi', enclosed within a thin black rectangular border.

Rifan Ahmad Alfarisi

220401110055

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
NOTA DINAS	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
ABSTRAK	xxi
ABSTRACT	xxii
المخلص.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Academic Buoyancy	9
1. Pengertian <i>Academic Buoyancy</i>	9
2. Perbedaan Academic Buoyancy dan Academic resilience	11
3. Aspek Aspek Academic Buoyancy	12
4. faktor yang mempengaruhi <i>Academic Buoyancy</i>	15
5. <i>Academic Buoyancy</i> dalam perspektif islam	16
B. Work–study conflict.....	18
1. Pengertian <i>Work–study conflict</i>	18

2. Aspek – Aspek <i>Work–study conflict</i>	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Work–study conflict</i>	23
4. Dampak <i>Work–study conflict</i>	26
C. Self-Regulated Learning	30
1. Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	30
2. Aspek-Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	31
3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	33
4. <i>Self – Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam	36
D. Pengaruh <i>Work–study conflict</i> dan Self Regulated Learning Terhadap Academic Bouyancy	38
E. Kerangka Koseptual	41
F. Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI	44
A. Desain Penelitian	44
B. Metode Pengumpulan Data	45
C. Identifikasi Variabel Penelitian	45
1. Variable Bebas (X)	46
2. <i>Variabel Terikat (Y)</i>	47
D. Definisi Operasional	48
1. Variabel <i>Academic Buoyancy</i>	48
2. Variabel <i>Work–study conflict</i>	48
3. Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	49
E. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Karakteristik	49
2. Jumlah Sampel	50
F. Instrument Penelitian	53
1. Alat Ukur <i>Academic Bouyancy</i>	54
2. Alat Ukur <i>Work–study conflict</i>	55
3. Alat Ukur <i>Self-Regulated Learning</i>	56
G. Validitas dan Reliabilitas	57
1. Uji Validitas	57
2. Uji Reliabilitas	58
H. Analisis Data	59
1. Analisis Uji Deskriptif	59
2. Uji Asumsi Klasik	59

a. Uji Normalitas	59
b. Uji Multikolinearitas.....	60
c. Uji Heteroskedastisitas	61
3. Analisis Regresi Linier Berganda	61
4. Uji Hipotesis.....	62
a. Uji t (Parsial)	62
b. Uji f (simultan)	62
c. Uji Koefisien Determinasi (R^2)	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Pelaksanaan Penelitian.....	63
1. Gambaran Lokasi Penelitian	63
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	64
B. Deskripsi Karakteristik Responden.....	65
C. Hasil Analisis Data.....	70
1. Analisis deskriptif	70
2. Uji Asumsi Klasik	81
3. Uji normalitas.....	82
4. Uji linieritas.....	83
5. Uji multikolonieritas	85
6. Uji heterokedastisitas	85
7. Uji hipotesis.....	87
D. Hasil Penelitian	95
1. Tingkat <i>Work-Study Conflict</i> , <i>Self-Regulated Learning</i> , dan <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	95
2. Pengaruh <i>Work-Study Conflict</i> terhadap <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	99
3. Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	101
4. Pengaruh <i>Work-Study Conflict</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	103
E. Pembahasan.....	105
1. Tingkat <i>Work-Study Conflict</i> , <i>Self-Regulated Learning</i> , dan <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ...	105
2. Pengaruh <i>Work-Study Conflict</i> terhadap <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	110

3. Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	115
4. Pengaruh Simultan <i>Work-Study Conflict</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap <i>Academic Buoyancy</i> serta Variabel yang Paling Dominan	120
BAB V PENUTUP	127
A. Kesimpulan	127
B. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN.....	141

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan Academic Buoyancy dan Academic Resilience	12
Tabel 2. 2 Blueprint Skala Academic Buoyancy	55
Tabel 2.3 Blueprint Skala Work-Study Conflict	56
Tabel 2. 4 Blueprint Self-Regulated Learning	57
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin	65
Tabel 4. 2 Presentase Usia Responden.....	66
Tabel 4. 3 Presentase Semester	67
Tabel 4. 4 Presentase Berdasarkan Fakultas	67
Tabel 4. 5 Presentase Status Pekerjaan	68
Tabel 4. 6 Presentase Lama Bekerja	69
Tabel 4. 7 Hasil Uji Descriptive Statistics	71
Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi.....	73
Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Work-Study Conflict.....	75
Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi <i>Self-Regulated Learning</i>	77
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Academic Buoyancy	79
Tabel 4. 12 Kategorisasi Aspek Work-Study Conflict	79
Tabel 4. 13 Kategorisasi Aspek Self-Regulated Learning	80
Tabel 4. 14 Kategorisasi Aspek Academic Buoyancy.....	80
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas	82
Tabel 4. 16 Tabel Uji Linearitas.....	83
Tabel 4. 17 Hasil Uji Multikolinieritas	85
Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	87
Tabel 4. 19 Hasil Uji T (Parsial)	90
Tabel 4. 20 Hasil Uji F	92
Tabel 4. 21 Hasil Uji Koefisien Determinasi	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	41
Gambar 2 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 INSTRUMEN ALAT UKUR PENELITIAN	141
Lampiran 2 Lampiran Uji Parametrik.....	143

ABSTRAK

Alfarisi, Rifan Ahmad , 220401110055. Pengaruh *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2026.

Dosen Pembimbing I : Yusuf Ratu Agung, M.A

Dosen Pembimbing II : H. Yahya, M.A

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa pekerja yang menghadapi tuntutan ganda antara perkuliahan dan pekerjaan. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan konflik peran yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, hambatan, dan tantangan akademik sehari-hari. Kemampuan mahasiswa dalam bertahan dan bangkit dari berbagai kesulitan akademik dikenal sebagai *academic buoyancy*. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa tidak hanya dituntut mampu mengelola konflik antara pekerjaan dan studi (*work-study conflict*), tetapi juga memerlukan kemampuan *self-regulated learning* agar dapat mengatur proses belajar secara mandiri, efektif, dan terarah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-study conflict* dan *self-regulated learning* terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Subjek penelitian berjumlah 150 mahasiswa pekerja aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala psikologis yang mengukur *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy*. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS untuk mengetahui pengaruh parsial maupun simultan antar variabel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* dengan nilai $\beta = -0,548$ dan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik antara pekerjaan dan perkuliahan, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Sementara itu, *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* dengan nilai $\beta = 0,200$ dan $p < 0,003$, yang berarti semakin baik kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam belajar, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan akademik. Secara simultan, *work-study conflict* dan *self-regulated learning* berpengaruh signifikan terhadap *academic buoyancy* dengan nilai $F = 36,18$ dan $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,330 menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap *academic buoyancy*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, *Academic Buoyancy*, Mahasiswa Pekerja

ABSTRACT

Alfarisi, Rifan Ahmad, 220401110055. *The Influence of Work-Study Conflict and Self-Regulated Learning on Academic Buoyancy among Working Students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang*. 2026.

Advisor I : Yusuf Ratu Agung, M.A

Adivisor II : H. Yahya, M.A

This study was motivated by the phenomenon of working students who face dual demands between academic responsibilities and employment. These conditions often create role conflicts that may affect students' ability to cope with daily academic pressures, obstacles, and challenges. The ability of students to survive and recover from academic difficulties is known as academic buoyancy. In dealing with such conditions, students are required not only to manage work-study conflict, but also to possess good self-regulated learning skills in order to organize their learning process independently, effectively, and purposefully. Therefore, this study aimed to determine the influence of work-study conflict and self-regulated learning on academic buoyancy among working students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis to examine the influence of independent variables on the dependent variable. The participants consisted of 150 active working students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang selected through purposive sampling technique. Data were collected using psychological scales measuring work-study conflict, self-regulated learning, and academic buoyancy. Data analysis was conducted using IBM SPSS to determine both partial and simultaneous effects among the research variables.

The results showed that work-study conflict had a negative and significant effect on academic buoyancy with $\beta = -0.548$ and $p < 0.001$. This indicates that the higher the conflict between work and study, the lower the students' ability to cope with academic challenges. Meanwhile, self-regulated learning had a positive and significant effect on academic buoyancy with $\beta = 0.200$ and $p < 0.003$, indicating that better self-regulation in learning enhances students' ability to face academic difficulties. Simultaneously, work-study conflict and self-regulated learning significantly influenced academic buoyancy with $F = 36.18$ and $p < 0.001$. The coefficient of determination (R^2) was 0.330, indicating that both independent variables contributed 33% to academic buoyancy, while the remaining 67% was influenced by other factors outside this study.

Keywords: *Work-Study Conflict, Self-Regulated Learning, Academic Buoyancy, Working Students*

الملخص

الفارسي، رفان أحمد، 220401110055. تأثير صراع العمل والدراسة والتعلم المنظم ذاتيًا على المرونة الأكاديمية لدى الطلاب العاملين في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. 2026

المشرف الأول: يوسف راتو أغونغ، الماجستير

المشرف الثاني: الحاج يحيى، الماجستير

خلفية هذا البحث هي ظاهرة الطلاب العاملين الذين يواجهون مطالب مزدوجة بين الدراسة والعمل. وغالبًا ما تؤدي هذه الظروف إلى حدوث صراع في الأدوار قد يؤثر في قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط والعقبات والتحديات الأكاديمية اليومية. وتُعرف قدرة الطالب على الصمود والتعافي من الصعوبات الأكاديمية المختلفة بمفهوم المرونة الأكاديمية. وفي مواجهة هذه الظروف، لا يُطلب من راع بين العمل والدراسة، بل يحتاجون أيضًا إلى مهارات التعلم المنظم ذاتيًا من أجل تنظيم الطلاب فقط القدرة على إدارة الص تأثير صراع العمل والدراسة والتعلم المنظم ذاتيًا ل عملية التعلم بصورة مستقلة وفعالة وموجهة. لذلك، يهدف هذا البحث إلى معرفة على المرونة الأكاديمية لدى الطلاب العاملين في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بطريقة تحليل الانحدار الخطي المتعدد لاختبار تأثير المتغيرات المستقلة على المتغير التابع. وتكون مجتمع البحث من طالبًا عاملاً نشطًا في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. جُمعت البيانات 150 IBM SPSS باستخدام مقاييس نفسية تقيس صراع العمل والدراسة، والتعلم المنظم ذاتيًا، والمرونة الأكاديمية. وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج لمعرفة التأثير الجزئي والمتزامن بين متغيرات البحث

p و $\beta = -0.548$ أظهرت نتائج البحث أن صراع العمل والدراسة له تأثير سلبي ودال إحصائيًا على المرونة الأكاديمية بقيمة ويشير ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى الصراع بين العمل والدراسة، انخفضت قدرة الطلاب على مواجهة التحديات. $0.001 < p$ و $\beta = 0.200$ وفي المقابل، أظهر التعلم المنظم ذاتيًا تأثيرًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا على المرونة الأكاديمية بقيمة. مما يعني أنه كلما كانت قدرة الطلاب على تنظيم تعلمهم أفضل، ارتفعت قدرتهم على مواجهة الصعوبات الأكاديمية، $0.003 < p$ و $F = 36.18$ كما أظهرت النتائج أن صراع العمل والدراسة والتعلم المنظم ذاتيًا يؤثران معًا بشكل دال على المرونة الأكاديمية بقيمة. $0.001 < p$ و $R^2 = 0.330$ ، وبلغت قيمة معامل التحديد. $0.001 < p$ و في تفسير المرونة الأكاديمية، بينما تتأثر النسبة المتبقية بعوامل أخرى خارج نطاق هذا البحث

الكلمات المفتاحية: صراع العمل والدراسة، التعلم المنظم ذاتيًا، المرونة الأكاديمية، الطلاب العاملون

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan sosial, ekonomi, dan teknologi di era global saat ini telah membawa perubahan besar terhadap pola kehidupan masyarakat, termasuk di dunia pendidikan tinggi (Auliya, H. 2025). Mahasiswa kini tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada tantangan untuk mampu beradaptasi dengan dunia kerja yang semakin kompetitif dan dinamis (Sri et al., 2023). Pergeseran nilai kemandirian dan tanggung jawab ekonomi membuat banyak mahasiswa memilih untuk bekerja sambil menempuh pendidikan. Menurut *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2023), sekitar 41% mahasiswa di negara maju seperti Amerika Serikat, Australia, dan Korea Selatan memiliki pekerjaan paruh waktu selama studi. Fenomena ini juga berkembang di kawasan Asia Tenggara, di mana lebih dari 30% mahasiswa Malaysia dan Singapura tercatat bekerja sambil belajar (Indicators, 2023). Tren ini menunjukkan bahwa peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja telah menjadi gejala global yang tidak dapat dihindari.

Di Indonesia, fenomena mahasiswa pekerja juga semakin terlihat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), sebanyak 7,1% pelajar dan mahasiswa usia 16–24 tahun bekerja sambil belajar dengan alasan utama untuk membantu keuangan keluarga (45%), menambah uang saku (30%), dan memperoleh pengalaman kerja (25%). Kota Malang sebagai salah satu kota pendidikan terbesar menunjukkan pola yang sama. Banyak mahasiswa yang bekerja sebagai barista, kasir, pegawai ritel, mitra ojek online, hingga tutor privat. Tingginya jumlah mahasiswa bekerja mencerminkan semangat kemandirian, tetapi secara bersamaan menimbulkan tantangan psikologis maupun akademik yang cukup kompleks (Srefani et al., 2025).

Kondisi ini memunculkan permasalahan psikologis yang dikenal dengan istilah *work–study conflict*. Menurut Owen et al., (2017) *work–study conflict* merupakan bentuk konflik peran yang muncul ketika tuntutan pekerjaan menghambat pelaksanaan tanggung jawab akademik mahasiswa. Konflik ini dapat terjadi karena ketidakseimbangan waktu, tekanan profesional, maupun kelelahan fisik dan emosional yang dialami mahasiswa setelah bekerja. Teori *role conflict* Greenhaus & Beutell, (2013) menjelaskan bahwa konflik antara dua peran yang sama sama menuntut perhatian dan sumber daya psikologis akan menghasilkan tekanan signifikan dan dapat mengurangi efektifitas individu dalam menjalankan salah satu atau kedua perannya.

Fenomena *work–study conflict* terlihat jelas dari hasil wawancara awal peneliti terhadap lima mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bekerja sambil kuliah. Dari wawancara tersebut dapat dipaparkan bahawa mahasiswa A yang bekerja sebagai barista mengaku sering kesulitan berkonsentrasi di kelas karena kelelahan akibat shift malam. Pernyataan ini sejalan dengan temuan Owen et al. (2017) yang menyebutkan bahwa beban kerja dan kelelahan fisik dapat meningkatkan risiko konflik kerja–studi. Mahasiswa B yang bekerja sebagai kurir ShopeeFood mengatakan bahwa ia sering harus meninggalkan kelas lebih awal untuk mengejar jadwal kerja. Fenomena ini didukung oleh penelitian Sari, Setiawan & Komalasari, (2022) yang menyatakan bahwa waktu kerja yang padat berperan penting dalam meningkatkan konflik peran pada mahasiswa pekerja. Mahasiswa C, seorang asisten guru yang mengajar di sekolah mengungkapkan bahwa beban pekerjaan yang meningkat menjelang akhir pekan membuatnya terlambat mengumpulkan tugas dan menurunkan nilai akademik. Sementara itu, mahasiswa D yang bekerja di toko madura menyampaikan bahwa jadwal kerja yang padat mengakibatkan kurangnya waktu istirahat, menurunkan semangat belajar, dan memicu stress, berbeda dengan mahasiswa E, seorang

tutor privat yang melaporkan mampu mengatur waktu secara efektif meskipun tetap mengalami tekanan akademik.

Fenomena yang dialami mahasiswa E berkaitan dengan variabel kedua penelitian ini, yaitu *academic buoyancy*. *Academic buoyancy* adalah kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik sehari-hari dan tetap mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi hambatan seperti tugas menumpuk, nilai rendah, atau jadwal yang padat (Martin & Marsh, 2008). Berbeda dengan *academic resilience* yang lebih menekankan pada kemampuan menghadapi krisis besar, *academic buoyancy* fokus pada kemampuan menghadapi tantangan akademik yang sifatnya rutin (Rojas F., 2015). Mahasiswa dengan *academic buoyancy* tinggi biasanya menunjukkan optimisme, kemampuan mengatur waktu, *self-efficacy*, dan motivasi belajar yang stabil.

Dalam wawancara awal, mahasiswa E menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang mampu menjaga keseimbangan antara jam kerja dan kewajiban akademiknya dengan disiplin. Pengalaman ini konsisten dengan teori Martin & Marsh (2008) yang menjelaskan bahwa *academic buoyancy* berhubungan positif dengan motivasi belajar serta kemampuan menghadapi kegagalan akademik. Selain itu, penelitian Zannuba Arifah, (2023) menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berperan sebagai faktor pelindung bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, termasuk mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *work-study conflict* dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa. Setiawan & Komalasari, (2022) menemukan bahwa *work-study conflict* berhubungan positif dengan stres akademik. Klutsey & Mahama, (2025) menjelaskan juga bahwa mahasiswa yang mengalami *work-study conflict* cenderung mengalami *academic burnout*. Sementara itu, penelitian Ramadhan, (2025) menemukan bahwa tingkat *academic buoyancy* mahasiswa di Indonesia berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh efikasi diri serta dukungan sosial.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *academic buoyancy* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti *work – study conflict* , tetapi juga oleh faktor internal dalam diri mahasiswa. Salah satu faktor internal yang relevan dalam kontes akademik adalah *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan ,memonitor, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri (Zimmerman, 2002) . Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu, menetapkan prioritas, erta mengelola distrasi yang muncul akibat tuntutan pekerjaan.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, *self-regulated learning* berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola tekanan akademik konflik-kerja studi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi kemungkinan lebih mampu mempertahankan motivasi dan konsistensi belajar sehingga *academic buoyancy* tetap terjaga meskipun menghadapi tuntutan peran ganda, dengan demikian, *self-regulated learning* dapat dipahami sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif, sehingga berpotensi meningkatkan *academic buoyancy*. Oleh karena itu penting untuk mengkaji peran *self regulated learning* sebagai faktor internal yang memengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.

Hubungan antara *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy* dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources (COR) Theory* yang dikemukakan oleh (Hobfoll, 2014). Teori ini menyatakan bahwa stres muncul ketika individu mengalami kehilangan atau ancaman terhadap sumber daya yang dimilikinya, baik berupa waktu, energi, maupun kemampuan psikologis. Dalam konteks mahasiswa pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, *work-study conflict* berperan sebagai ancaman sumber daya tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja mengurus waktu,

energi, dan fokus secara bersamaan, sebagaimana yang dialami mahasiswa A, B, C, dan D dalam wawancara awal penelitian ini. Kondisi tersebut secara langsung mengancam kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan ketahanan akademiknya. Sehingga apabila sumber daya yang terkuras ini tidak segera digatikan atau dilindungi, *academic buoyancy* mahasiswa berpotensi menurun, ditandai dengan menurunnya motivasi belajar dan kemampuan bangkit dari tekanan akademik sehari-hari. Namun, penurunan *academic buoyancy* akibat *work-study conflict* ini tidak bersifat mutlak, sebab individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan sumber daya pengganti guna meredam dampak negative tersebut.

Dengan demikian *self-regulated learning* berfungsi sebagai sumber daya protektif internal yang dapat melindungi individu dari dampak negatif kehilangan sumber daya tersebut. Mahasiswa yang memiliki kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri Zimmerman, (2002) cenderung lebih mampu mengelola tekanan akibat *work-study conflict* secara adaptif. Hal ini tercermin dari pengalaman mahasiswa E yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan akademik melalui disiplin pengaturan waktu. Sehingga, ketika sumber daya internal berupa *self-regulated learning* terjaga dengan baik meskipun individu menghadapi tekanan *work-study conflict*, mahasiswa berpotensi mempertahankan *academic buoyancy*-nya. Pemilihan ketiga variabel ini oleh karena itu bukan sekadar kebetulan, melainkan didasarkan pada dinamika teoritis yang koheren: *work-study conflict* sebagai faktor yang mengancam sumber daya, *self-regulated learning* sebagai faktor protektif, dan *academic buoyancy* sebagai outcome yang dihasilkan dari interaksi keduanya.

Meskipun sejumlah penelitian telah dilakukan, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji *work-study conflict* dalam kaitannya dengan stres akademik (Setiawan & Komalasari, 2022) dan *academic burnout*

(Klutsey & Mahama, 2025), serta *self-regulated learning* dalam konteks prestasi akademik secara umum (Zimmerman, 2002). Adapun penelitian yang secara khusus menyoroti *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja masih sangat terbatas (Ramadhan, 2025). Yang paling krusial, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy* secara bersamaan dalam satu model penelitian, khususnya pada mahasiswa pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Padahal, kombinasi antara faktor eksternal berupa tekanan peran ganda dan faktor internal berupa kemampuan regulasi diri sangat penting untuk memahami ketahanan akademik mahasiswa secara komprehensif, mengingat mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki konteks sosial, religius, dan akademik yang berbeda dengan kampus umum.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut sekaligus memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana *work-study conflict* dan *self regulated learning* memengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami ketahanan akademik pada mahasiswa pekerja, serta menjadi dasar bagi universitas dalam menyusun kebijakan pendukung seperti konseling akademik, pelatihan manajemen waktu, dan kebijakan fleksibilitas perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berjudul “*Pengaruh Work–Study Conflict dan self regulated learning terhadap Academic Buoyancy pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*” Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana *work-study conflict* dan *self regulated learning* berpengaruh terhadap *academic buoyancy* mahasiswa pekerja. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan literatur mengenai ketangguhan akademik, sedangkan

secara praktis, temuan penelitian dapat digunakan sebagai rujukan dalam pengembangan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *work-study conflict*, *self regulated learning*, dan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana pengaruh *work-study conflict* dan *self regulated learning* pada *academic buoyancy* mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan tingkat *work-study conflict*, *self regulated learning*, dan *academic buoyancy*.
2. Mengetahui pengaruh *work-study conflict* dan *self regulated learning*, pada *academic buoyancy*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami dinamika peran ganda yang dijalani mahasiswa pekerja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori *Work–Study Conflict* yang dikemukakan oleh Owen & Dollard (2017) dengan memberikan bukti empiris dalam konteks mahasiswa Indonesia. Selain itu, penelitian ini berpotensi memperluas penerapan konsep *Academic Buoyancy* yang

diperkenalkan oleh Martin & Marsh (2008), terutama pada lingkungan pendidikan tinggi berbasis nilai-nilai Islam seperti UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi rujukan teoritis bagi studi-studi selanjutnya yang meneliti ketangguhan akademik mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai peran faktor internal (*self regulated learning*) dan faktor eksternal (*work-study conflict*) dalam membentuk *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa pekerja agar lebih memahami dampak konflik kerja–studi terhadap kemampuan mereka dalam menjaga ketangguhan akademik (*academic buoyancy*). Pengetahuan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu, pengaturan prioritas, serta strategi pengendalian stres agar dapat menyeimbangkan peran sebagai pekerja dan pelajar secara efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas kajian mengenai *work–study conflict* dan *academic buoyancy* dengan *self regulated learning* , guna memperkaya pemahaman tentang kesejahteraan akademik mahasiswa di Indonesia.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi pemaparan landasan teori terkait variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu *work–study conflict* dan *self-regulated learning terhadap academic buoyancy*. Pada bagian akhir bab ini akan dijelaskan mengenai dinamika hubungan kedua variabel dan hipotesis

A. Academic Buoyancy

1. Pengertian Academic Bouyancy

Academic Buoyancy sebagai kemampuan individu, khususnya peserta didik, untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan akademik sehari-hari yang bersifat ringan hingga sedang, seperti beban tugas yang meningkat, nilai yang kurang memuaskan, tekanan menjelang ujian, serta tuntutan belajar yang terus-menerus. Konsep ini menekankan ketahanan akademik yang bersifat rutin dan berkelanjutan, bukan ketahanan terhadap krisis besar sebagaimana dijelaskan dalam konsep *academic resilience*. *Academic buoyancy* mencerminkan kapasitas adaptif yang membuat siswa tetap termotivasi, stabil secara emosional, dan mampu mempertahankan performa belajar meskipun menghadapi tantangan-tantangan kecil yang wajar muncul dalam aktivitas pendidikan sehari-hari (Martin & Marsh, 2008)

Secara prinsip, kemampuan ini berkaitan erat dengan tantangan-tantangan akademik minor dan berbagai bentuk kecemasan yang dapat mengurangi motivasi belajar serta partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi melemahkan rasa percaya diri dan ketekunan mereka (Hiver & Al-hoorie, 2018). Lebih lanjut, *academic buoyancy* dipahami sebagai keterampilan

pelajar dalam menerima dan mengelola pengalaman kegagalan. Pelajar yang memiliki kemampuan ini memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang penting untuk perkembangan diri, serta mampu kembali bangkit ketika dihadapkan pada hambatan akademik (Anderson et al., 2020). Martin et al., (2010) menambahkan bahwa bentuk-bentuk tantangan tersebut biasanya bersifat ringan namun sering muncul, seperti menurunnya motivasi, tekanan akibat banyaknya tugas, atau penerimaan umpan balik negatif atas hasil belajar (Putwain & Symes, 2015).

Konsep ini memiliki perbedaan dengan resiliensi akademik yang lebih menyoroti kesulitan-kesulitan ekstrem atau situasi yang bersifat akut. Menurut (Anderson et al., 2020) resiliensi akademik tidak hanya mencakup tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi eksternal seperti masalah ekonomi keluarga, gangguan psikologis, maupun kondisi *underachievement*.

Mahasiswa dengan tingkat *academic buoyancy* yang tinggi cenderung mampu mengelola dan mengatasi persoalan akademik harian dengan lebih efektif. Sebaliknya, individu dengan tingkat *academic buoyancy* yang rendah lebih mudah mengalami penurunan motivasi dan kesulitan mempertahankan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik. Apabila dibiarkan, hal ini dapat berkembang menjadi perilaku maladaptif, seperti berkurangnya keterlibatan dalam kelas atau kebiasaan membolos (Maguire, L, K, Miller, 2013)

Berdasarkan uraian tersebut, *academic buoyancy* dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan pulih kembali dari berbagai tantangan maupun kesulitan yang muncul secara berulang dalam konteks kegiatan akademik sehari-hari.

2. Perbedaan Academic Bouyancy dan Academic resilience

Academic Buoyancy adalah kemampuan individu untuk menghadapi berbagai kesulitan, tekanan, dan tantangan yang biasanya muncul dalam kegiatan akademik sehari-hari. Sementara itu, *academic resilience* lebih menekankan pada kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah yang bersifat lebih berat, akut, atau kronis, yang dapat menjadi ancaman besar bagi perkembangan dirinya, terutama ketika berada dalam situasi yang sulit (Martin et al., 2010).

Academic buoyancy lebih fokus pada tantangan akademik harian yang umum dialami pelajar, seperti menghadapi tugas yang sulit, menerima nilai yang rendah hingga menurunkan kepercayaan diri, mengalami penurunan performa belajar, serta perubahan motivasi yang tidak stabil. Berbeda dari itu, *academic resilience* berhubungan dengan kondisi ketika individu menghadapi kegagalan yang terus-menerus dan cukup berat. Biasanya kondisi ini ditandai dengan hilangnya rasa nyaman dalam belajar, meningkatnya ketidakhadiran atau *truancy*, serta munculnya rasa terasing dari lingkungan belajar sehingga pelajar merasa tidak berdaya.

Oleh karena itu, *academic resilience* lebih mengacu pada kesulitan yang dialami oleh individu yang sedang berada dalam kondisi yang sangat menekan (Martin, 2013) juga menjelaskan bahwa *academic buoyancy* berfokus pada upaya mengurangi hambatan akademik yang bersifat ringan, seperti kecemasan rendah, kontrol diri yang kurang stabil, dan kecenderungan menghindari kegagalan. Sedangkan *academic resilience* berkaitan dengan hambatan akademik yang lebih berat, misalnya *self-handicapping*, yaitu perilaku menghindari tugas atau situasi tertentu untuk menjaga citra diri agar tidak terlihat gagal (Putwain & Symes, 2015). Selain itu, *disengagement* menggambarkan kecenderungan siswa untuk menyerah

pada mata pelajaran tertentu atau bahkan kehilangan minat untuk bersekolah. Siswa dengan tingkat *disengagement* tinggi biasanya sulit menerima kegagalan dan menunjukkan perilaku yang mencerminkan rasa tidak berdaya (Martin et al., 2010).

Penjelasan mengenai perbedaan antara *Academic Bouyancy* dan *academic resilince* dapat dilihat pada table sebagai berikut ;

Tabel 2. 1 Perbedaan Academic Buoyancy dan Academic Resilience

Konteks	Academic Buoyancy	Academic Resilience
Definisi	Individu menghadapi tuntutan dan kesulitan permasalahan	Individu menghadapi tingkat kesulitan permasalahan yang ekstrim
Sampel	Berkaitan dengan mayoritas pelajar yang menghadapi tantangan yang sebagaimana di alami dalam kehidupan sehari-hari	Berlaku untuk minoritas pelajar (subjek tertentu) yang menghadapi keadaan kesulitan ekstrim (akut)
Keterlibatan dan Performa akademik	Nilai performa yang buruk , motivasi belajar menurun dan mahasiswa menjadi kurang terlibat di dalam kelas	Perilaku membolos yang parah, <i>underachiever</i> yang parah, dan <i>disengagement</i> dengan sekolah/kampus

Sumber: (Martin, 2013)

3. Aspek Aspek Academic Bouyancy

Terdapat model “5Cs” dalam konsep *academic buoyancy* yaitu meliputi confidence (*self-efficacy*), coordination (*planning*), commitment (*persistence*), *composure* (kecemasan tingkat rendah/ *low anxiety*), dan kontrol (*low uncertain control*) (Martin et al., 2010).

a. Confidence (*Self-Efficacy*)

Self-efficacy merujuk pada keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu memahami, menyelesaikan, dan menghadapi tuntutan akademik dengan baik. Individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi biasanya mampu menunjukkan performa terbaiknya serta lebih siap menghadapi berbagai

persoalan akademik (Martin, 2013). Menurut (Bandura, 1998) , *self-efficacy* terkait dengan keyakinan individu bahwa mereka dapat mencapai hasil yang diharapkan, sehingga memengaruhi cara mereka berpikir, merasa, memotivasi diri, dan berperilaku. Dengan kata lain, *self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang menilai kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan akademik.

b. *Coordination (Planning)*

Coordination atau *planning* berkaitan dengan kemampuan pelajar dalam merencanakan kegiatan akademik, menyelesaikan tugas, serta memantau perkembangan usaha yang mereka lakukan. Pelajar yang memiliki kemampuan perencanaan yang baik mampu menetapkan tujuan, menentukan target pencapaian, dan mengatur strategi dalam menyelesaikan tugas. (Zimmerman, 2014) menambahkan bahwa perencanaan terdiri dari dua komponen, yaitu *goal setting* dan *strategic planning*. *Goal setting* merupakan kemampuan menetapkan tujuan, misalnya menentukan target nilai. Sementara itu, *strategic planning* adalah kemampuan merinci langkah-langkah yang harus dilakukan agar tujuan tersebut dapat dicapai secara efektif (Collie et al., 2014).

c. *Commitment (Persistensi)*

Persistensi menggambarkan kemampuan individu untuk tetap berupaya memahami atau menyelesaikan tugas, meskipun tugas tersebut sulit atau menantang (Martin & Marsh, 2008) .Individu dengan tingkat persistensi yang tinggi akan terus mencoba menyelesaikan tugas meski berada dalam tekanan maupun menghadapi berbagai hambatan belajar.

d. *Composure (Low Anxiety)*

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang menimbulkan kekhawatiran, biasanya muncul sebagai antisipasi terhadap hal yang dianggap

tidak menyenangkan (Hooda & Saini, 2018). Dalam konteks akademik, kecemasan dapat berupa rasa gugup saat memikirkan tugas, pekerjaan rumah, atau ujian, serta kekhawatiran tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik (Martin, 2012). Kecemasan sebenarnya merupakan kondisi wajar, namun tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat penyelesaian tugas (Vitasari et al., 2010). Sebaliknya, individu dengan tingkat kecemasan rendah cenderung lebih tenang dan mampu mengendalikan kekhawatiran terkait hasil akademiknya.

e. *Control (Low Uncertain Control)*

Ketidakpastian (*uncertainty*) dipahami sebagai kesadaran bahwa seseorang tidak dapat memprediksi secara tepat peristiwa yang akan terjadi di masa depan (Mushtaq et al., 2011). Dalam konteks akademik, *uncertain control* berkaitan dengan bagaimana mahasiswa mengantisipasi tindakan yang baik dan menghindari hal yang berdampak negatif dalam kegiatan belajarnya (Martin et al., 2010). Mahasiswa dengan kontrol diri internal yang kuat cenderung mampu mencapai hasil akademik yang sesuai harapan. (Collie et al., 2014) menjelaskan bahwa kontrol dalam *academic buoyancy* melibatkan dua aspek, yaitu *internal locus* dan *controllability*. Artinya, mahasiswa mengaitkan kegagalan akademik dengan faktor internal yang masih dapat mereka ubah, seperti kurang optimal dalam belajar, sehingga mereka terdorong memperbaiki usaha di masa mendatang. Sebaliknya, jika kegagalan dianggap berasal dari faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan—misalnya metode pengajaran yang kurang efektif—maka mahasiswa sulit melakukan perubahan karena hambatan tersebut berada di luar kendali mereka.

4. faktor yang mempengaruhi *Academic Bouyancy*

Faktor-faktor yang memengaruhi *academic buoyancy* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor proksimal dan faktor distal. Faktor proksimal mencakup aspek psikologis, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta hubungan dengan teman sebaya (Martin & Marsh, 2008); (Lesmana, 2019) ; (Rohins et al., 2021)

- a. Faktor psikologis mencakup *self-efficacy*, adanya tujuan atau arah yang ingin dicapai (*sense of purpose*), serta motivasi belajar.
- b. Faktor lingkungan keluarga berkaitan dengan dukungan yang diberikan keluarga untuk membantu individu menghadapi berbagai tantangan akademik.
- c. Faktor sekolah berhubungan dengan relasi positif antara guru dan siswa, yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan belajar.
- d. Faktor teman sebaya meliputi hubungan yang memberikan dukungan akademik, seperti saling memotivasi dalam menyelesaikan tugas.

Selain itu, dukungan dapat berupa *esteem support* berupa pujian yang diberikan sebagai bentuk penghargaan terhadap usaha akademik (Lesmana, 2019). Selain faktor proksimal, terdapat pula faktor distal, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial-ekonomi, dan latar belakang bahasa. Penjelasan tersebut sejalan dengan Martin et al. (2012) yang menyebutkan beberapa faktor yang memengaruhi *academic buoyancy*.

1. Usia

Usia memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Semakin bertambah usia, semakin berkembang pula kemampuan kognitif, pengelolaan emosi, dan kedewasaan perilaku. Individu yang lebih dewasa juga cenderung memiliki pola pikir yang lebih konkret dibandingkan mereka yang lebih muda dan masih berpikir abstrak.

2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *academic buoyancy* antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik terhadap hasil akademiknya. Sementara itu, perempuan biasanya memiliki tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi terkait kemampuan menyelesaikan tugas. Namun, perempuan umumnya lebih patuh terhadap aturan sekolah dan memiliki motivasi tinggi untuk memperluas pengetahuan serta mengelola tugas-tugas akademik.

3. Status Sosial dan Ekonomi

Status ekonomi keluarga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Keluarga dengan status ekonomi tinggi memiliki kesempatan lebih besar untuk mendukung perkembangan akademik anak. Sebaliknya, keluarga dengan status ekonomi rendah lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar, sehingga hal ini dapat memengaruhi cara anak merespons berbagai situasi akademik.

4. Bahasa

Dalam konteks pendidikan, penguasaan dan penggunaan bahasa yang tepat memiliki peran penting dalam membantu individu memahami materi akademik. Dengan penggunaan bahasa yang baik, informasi dapat ditangkap secara optimal sehingga mendukung perkembangan kemampuan dan keterampilan akademik individu.

5. *Academic Bouyancy* dalam perspektif islam

Academic buoyancy dipahami sebagai kemampuan siswa atau mahasiswa dalam menghadapi berbagai bentuk tantangan dan hambatan yang muncul selama proses belajar (Martin & Marsh, 2008). Setiap individu pada dasarnya diyakini memiliki kapasitas untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapinya. Dalam ajaran

Islam juga ditegaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan ujian atau kesulitan yang melebihi kemampuan hamba-Nya untuk menghadapinya. Hal ini tercantum dalam *Surat Al-Insyirah* ayat 5-6 yang berbunyi :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya :

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

Makna dari ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT tidak memberikan suatu kesulitan kepada manusia tanpa disertai kemudahan atau jalan keluar , oleh karena itu ,setiap individu dianjurkan untuk tidak berputus asa ketika menghadapi berbagai persoalan, karena Allah SWT senantiasa menyediakan kemudahan di balik setiap tantangan yang muncul dalam kehidupan (Shihab, 2006). Hal serupa juga dicantumkan dalam *Surat Al-Baqarah* ayat 286 sebagai berikut :

لَا يَكْفِ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya :

“Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebijakan) yang dikerjakan dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang diperbuatnya”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *academic buoyancy* merupakan kemampuan penting yang memungkinkan pelajar untuk tetap tegar , adaptif, dan mampu bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tantangan akademik. Kemampuan ini tidak hanya berakar pada aspek psikologis saja seperti keyakinan diri dan motivasi internal, akan tetapi juga diperkuat oleh nilai – nilai spiritual yang diyakini individu (Shihab, 2006). Ajaran Islam secara tegas menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai dengan kemudahan, sebagaimana tertuang dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6. Keyakinan ini memberikan

landasan spiritual bahwa tidak ada hambatan yang diberikan tanpa adanya solusi, sehingga individu didorong untuk terus bersabar, berupaya, dan tidak berputus asa dalam menghadapi persoalan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Penegasan serupa juga terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 286, yang menjelaskan bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuan dirinya. Ayat ini menguatkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk menghadapi ujian yang datang, termasuk dalam bentuk tekanan akademik. Dengan demikian, *academic buoyancy* tidak hanya dipandang sebagai kemampuan akademik semata, akan tetapi juga sebagai wujud integrasi antara usaha manusia, perkembangan personal dan kepercayaan spiritual yang memberikan ketenangan serta keyakinan dalam menghadapi berbagai tantangan.

B. Work–study conflict

1. Pengertian Work–study conflict

Work–study conflict merupakan kondisi ketika tuntutan antara pekerjaan dan studi saling bertentangan sehingga menyebabkan individu kesulitan dalam menjalankan kedua perannya secara efektif. Situasi ini sering dialami oleh mahasiswa yang bekerja, di mana jadwal kerja dan tanggung jawab akademik sama-sama menuntut waktu, energi, dan perhatian yang besar (Owen et al., 2017). Akibatnya, individu dapat mengalami stres, penurunan kinerja baik di tempat kerja maupun dalam kegiatan perkuliahan, serta muncul rasa tidak puas terhadap peran ganda yang dijalani. Konflik semacam ini juga berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup (Wang et al., 2025). Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu dan dukungan dari lingkungan kerja maupun kampus menjadi faktor penting dalam mengelola keseimbangan antara kedua peran tersebut.

Work-study conflict muncul ketika tanggung jawab pekerjaan memengaruhi kewajiban dalam pendidikan. (Febrianti et al., 2023) menegaskan bahwa konflik ini berperan sebagai stresor yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan performa individu. (Nurfitria & Masykur, 2016) menyatakan bahwa konflik ini terjadi karena adanya perbedaan peran antara mahasiswa dan karyawan yang menimbulkan hambatan dalam memenuhi tuntutan masing-masing. (Peter & Anthony, 2022) menambahkan bahwa konflik tersebut muncul ketika tuntutan pekerjaan menghambat keterlibatan individu dalam aktivitas akademik. Sejalan dengan itu, (Capone et al., 2018) menggambarkan *work-study conflict* sebagai situasi yang menimbulkan stres akibat kesulitan mengatur waktu, penurunan aktivitas perkuliahan, serta menurunnya produktivitas kerja. (Eastgate et al., 2022) menjelaskan bahwa konflik ini bersifat internal, disebabkan oleh benturan tanggung jawab antara peran sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-study conflict* mencerminkan kondisi ketika tanggung jawab pekerjaan mengganggu kewajiban akademik seseorang, sehingga menimbulkan hambatan dalam pelaksanaan kegiatan perkuliahan (Lingard, 2015). Konflik ini juga merupakan bagian dari *inter-role conflict* atau konflik antar peran, yang termasuk dalam *kategori role conflict* (Fan et al., 2024). Dengan kata lain, *work-study conflict* menggambarkan situasi ketika tanggung jawab pekerjaan membatasi kemampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik secara optimal. (Tarrant et al., 2014) menyebutkan bahwa konflik ini sering muncul karena keterlibatan individu dalam pekerjaan yang mengganggu pengaturan jadwal belajar, meningkatkan stres, serta menurunkan kinerja akademik. (Zulkarnain et al., 2014) menegaskan bahwa *work-study conflict* termasuk dalam

bentuk *inter-role conflict*, di mana individu menghadapi tekanan karena harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan pelajar.

Work-study conflict terjadi ketika tuntutan pekerjaan mengganggu pelaksanaan tanggung jawab akademik. Kondisi ini menggambarkan bentuk konflik peran ganda yang umum dialami mahasiswa yang bekerja (Farida & Setiawan, 2022). Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan cenderung mengalami stres (Ufaira & Pratiwi, 2019). Sultana, (2021) menambahkan bahwa fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja kini semakin sering ditemukan di Indonesia. (Hoza et al., 2021) menemukan hubungan negatif antara konflik peran dan prestasi akademik pada mahasiswa pekerja penuh waktu di Bekasi, menunjukkan bahwa peran ganda dapat mengganggu kegiatan akademik Rifda & Pratiwi (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 22 jam per minggu cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dan berisiko drop out. Sekitar 43,3% mahasiswa pekerja mengalami konflik peran ganda dalam kategori sedang, yang menimbulkan ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan belajar, dan memunculkan *work-study conflict* (Hosseini et al., 2024).

Work-study conflict atau *work-school conflict* menggambarkan benturan antara peran sebagai pekerja dan mahasiswa (Arham et al., 2019). Konflik ini dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk, yakni *time-based conflict*, *strain-based conflict*, dan *behavior-based conflict* (Sulaeman, 2023). *Time-based conflict* terjadi ketika waktu yang digunakan untuk memenuhi satu peran menghambat pemenuhan peran lainnya. *Strain-based conflict* muncul saat tekanan dari satu peran memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalankan peran lainnya. Sementara *behavior-based conflict* terjadi ketika perilaku yang diharapkan dari satu peran bertentangan dengan perilaku yang diharapkan dari peran lain.

Terdapat dua pandangan utama terkait mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pertama, aktivitas tersebut dapat menimbulkan dampak negatif apabila mahasiswa tidak mampu membagi waktu antara pekerjaan, kuliah, dan kehidupan pribadi (Ahmad et al., 2023). Mahasiswa dengan tingkat *work-study conflict* tinggi umumnya mengalami kelelahan, gangguan tidur, bahkan cedera fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lain. (Friman-peretz et al., 2021) juga menemukan bahwa tingginya tingkat konflik ini berkaitan dengan depresi dan penurunan kesehatan mental (Asbari et al., 2019). Kedua, konflik ini berisiko terhadap peran akademik mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan mengatur waktu antara kuliah, pekerjaan, serta kebutuhan pribadi. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk bekerja, semakin sedikit waktu yang tersisa untuk belajar, baik di dalam maupun di luar kelas, sehingga berdampak negatif terhadap prestasi akademik.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *work-study conflict* merupakan kondisi ketika tanggung jawab pekerjaan mengganggu tanggung jawab akademik seseorang. Konflik ini dapat menyebabkan stres, menurunkan kesejahteraan, serta berdampak buruk pada performa akademik maupun pekerjaan. Sebagai bentuk *inter-role conflict*, situasi ini menegaskan pentingnya keterampilan manajemen waktu, dukungan sosial, dan strategi pengaturan peran agar mahasiswa yang bekerja dapat mencapai keseimbangan antara karier dan pendidikan secara optimal.

2. Aspek – Aspek Work-study conflict

Work-study conflict terbagi menjadi dua dimensi utama, yaitu *time-based conflict* dan *strain-based conflict*, yang keduanya menjelaskan bagaimana benturan antara peran kerja dan peran akademik dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan individu (Markel & Frone, 2014).

a. *Time-Based Conflict*

Aspek ini menggambarkan konflik yang muncul akibat keterbatasan waktu yang dimiliki seseorang untuk memenuhi tanggung jawab dari dua peran yang berbeda. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, waktu yang dihabiskan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan, seperti jam kerja yang panjang atau jadwal yang padat, sering kali mengurangi kesempatan untuk belajar, mengerjakan tugas, atau menghadiri kegiatan akademik. Akibatnya, individu menjadi kewalahan karena energi dan fokusnya terserap pada satu peran, sementara peran lainnya terabaikan. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan kelelahan fisik, tetapi juga berpotensi menimbulkan stres karena adanya perasaan bersalah atau ketidakmampuan memenuhi ekspektasi dari kedua sisi. Dengan demikian, *time-based conflict* berakar pada permasalahan manajemen waktu yang tidak seimbang, di mana tekanan dari pekerjaan menghambat keterlibatan penuh dalam aktivitas akademik.

b. *Strain-Based Conflict*

Aspek ini berkaitan dengan tekanan psikologis yang timbul ketika seseorang tidak mampu memenuhi kewajiban dari salah satu peran yang dijalankan, sehingga menimbulkan rasa ketidakpuasan dalam bekerja atau belajar. Ketika individu menghadapi stres yang berlebihan di tempat kerja, hal tersebut dapat berdampak pada kondisi emosional, fisik, dan mentalnya. Misalnya, mahasiswa pekerja yang merasa tidak puas dengan pekerjaannya akan lebih mudah kehilangan konsentrasi saat kuliah, mengalami kelelahan, dan bahkan kehilangan motivasi untuk berprestasi. Ketidakpuasan ini, jika berlangsung terus-menerus, dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan memengaruhi produktivitas individu secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, menjelaskan bahwa kedua aspek *work–study conflict* saling berkaitan dan sama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan individu. *Time-based conflict* muncul karena tuntutan waktu dan energi dari satu peran yang menghambat peran lainnya, sedangkan *strain-based conflict* muncul karena tekanan emosional dan ketidakpuasan yang berimbas pada kondisi fisik serta mental. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja perlu memiliki kemampuan manajemen waktu, pengendalian diri, dan dukungan sosial yang memadai agar dapat mengurangi dampak negatif dari konflik peran ganda tersebut. Selain itu, lingkungan kerja dan akademik juga diharapkan dapat memberikan fleksibilitas agar individu mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan kewajiban pendidikan, sehingga kesejahteraan serta performa akademik dapat tetap terjaga secara optimal.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Work–study conflict*

Terdapat tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya *work–study conflict*, yaitu jam kerja, ketidakpuasan kerja, dan beban kerja. Ketiga faktor ini berperan penting dalam membentuk tingkat tekanan dan ketidakseimbangan yang dialami individu yang menjalani dua peran sekaligus, yakni sebagai pekerja dan sebagai pelajar (Markel & Frone, 2014).

a. Jam Kerja (*Working Hours*)

Jam kerja merupakan salah satu faktor dominan yang memengaruhi tingkat konflik antara pekerjaan dan studi. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan, semakin sedikit waktu yang tersedia untuk aktivitas akademik, seperti menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, atau belajar mandiri.

Ketidakseimbangan ini dapat memicu kelelahan fisik dan mental karena individu harus membagi energi untuk dua peran yang sama-sama menuntut perhatian penuh. Mahasiswa yang bekerja melebihi batas jam kerja ideal cenderung mengalami kelelahan kronis, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada performa akademik dan produktivitas kerja mereka. Dengan demikian, jam kerja yang panjang tidak hanya menguras waktu, tetapi juga berpotensi memperburuk tingkat stres dan memperbesar kemungkinan terjadinya *work-study conflict*.

b. Ketidakpuasan Kerja (*Job Dissatisfaction*)

Ketidakpuasan terhadap pekerjaan juga menjadi faktor yang signifikan dalam menimbulkan *work-study conflict*. Kondisi ini muncul ketika individu merasa bahwa pekerjaannya tidak memberikan kepuasan atau penghargaan yang sepadan dengan usaha yang dilakukan. Ketidakpuasan ini dapat menyebabkan stres, kelelahan emosional, dan berkurangnya motivasi untuk beraktivitas secara optimal. Menurut (Khalid & Akhtar, 2025) perasaan tidak puas dalam bekerja dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang, bahkan berdampak pada kesehatan fisik, seperti menurunnya imunitas tubuh dan meningkatnya kelelahan. Dalam konteks mahasiswa pekerja, perasaan frustrasi terhadap pekerjaan dapat memicu hilangnya fokus pada kegiatan akademik, sehingga menghambat kemampuan belajar dan pencapaian akademik. Ketidakpuasan kerja juga sering kali memperkuat efek negatif dari jam kerja yang panjang, karena individu merasa terjebak dalam situasi kerja yang menekan tanpa memperoleh hasil yang memuaskan.

c. Beban Kerja (*Workload*)

Beban kerja menggambarkan banyaknya tanggung jawab atau tugas yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Ketika individu dihadapkan pada beban kerja yang tinggi, mereka dipaksa untuk mengerahkan waktu dan energi ekstra demi menyelesaikan tuntutan pekerjaan. Akibatnya, ruang gerak untuk menjalankan peran akademik menjadi semakin terbatas. Tekanan akibat beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan fisik, stres, bahkan kelelahan mental (*burnout*). Dalam konteks mahasiswa pekerja, hal ini sering kali membuat mereka sulit mempertahankan komitmen belajar yang konsisten. Peningkatan beban kerja juga dapat menurunkan kualitas keterlibatan akademik dan menghambat perkembangan kemampuan kognitif, karena waktu istirahat dan refleksi diri berkurang secara signifikan.

Selain tiga faktor utama tersebut, Wulandari et al., (2023) mengidentifikasi dua kategori tambahan yang turut memengaruhi munculnya *work-study conflict*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri (*self-management*) dan waktu (*time management*). Mahasiswa yang tidak mampu mengatur prioritas dengan baik sering kali mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan. Kurangnya kemampuan pengendalian diri juga dapat memperburuk stres, menurunkan produktivitas, dan menyebabkan kelelahan emosional.

b. Faktor eksternal

meliputi kondisi lingkungan kerja dan akademik, ketersediaan waktu untuk berinteraksi dengan dosen, rekan kuliah, serta dukungan sosial dari tempat kerja dan keluarga. Penelitian (Kamal et al., 2022) menunjukkan

bahwa minimnya dukungan dari pihak akademik membuat mahasiswa pekerja merasa terisolasi dan sulit menyeimbangkan tanggung jawabnya. (Hauser et al., 2023) menambahkan bahwa beban kerja yang berat dapat menimbulkan kelelahan fisiologis yang pada akhirnya menurunkan kemampuan kognitif mahasiswa.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut artinya ,bahwa *work–study conflict* merupakan fenomena yang kompleks karena melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti pengelolaan waktu, kemampuan adaptasi, dan pengendalian diri memiliki peran penting dalam menentukan seberapa baik individu dapat menghadapi tekanan dari peran ganda. Sementara itu, faktor eksternal seperti jam kerja, beban kerja, lingkungan kerja, dan dukungan akademik turut memperkuat atau memperlemah dampak konflik tersebut. Apabila kedua faktor ini tidak dikelola dengan baik, individu berisiko mengalami stres kronis, penurunan performa akademik, serta terganggunya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa pekerja untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri dan waktu yang efektif, serta memperoleh dukungan yang memadai dari lingkungan sosial dan institusional agar mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan profesional dan akademik secara berkelanjutan.

4. Dampak Work–study conflict

Setelah membahas aspek dan faktor-faktor yang memengaruhi *work–study conflict* , penting untuk memahami berbagai dampak yang ditimbulkan oleh konflik peran ini. *Work–study conflict* bukan hanya sekadar persoalan pembagian waktu antara pekerjaan dan studi, melainkan juga berkaitan erat dengan kesejahteraan

psikologis, fisik, dan sosial mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Kondisi ini terjadi ketika tuntutan pekerjaan dan akademik saling berbenturan, menyebabkan individu kesulitan memenuhi kedua tanggung jawabnya secara optimal (Markel & Frone, 2014);&(Wang et al., 2025) berikut penjelasan rinci dari 5 dampak tersebut :

a. Dampak terhadap Kinerja Akademik

Banyak penelitian menunjukkan bahwa *work–study conflict* berdampak langsung terhadap penurunan kinerja dan prestasi akademik mahasiswa. Menurut (Sulaeman, 2023) mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi karena pekerjaan cenderung memiliki tingkat fokus dan konsentrasi yang lebih rendah dalam perkuliahan. Penelitian (Riamanda et al., n.d.) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 22 jam per minggu memiliki nilai rata-rata akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang bekerja di bawah 10 jam per minggu. (Simanjuntak et al., 2023) menegaskan bahwa intensitas konflik peran yang tinggi menyebabkan mahasiswa sering absen, terlambat mengumpulkan tugas, dan kurang aktif dalam kegiatan akademik. Akibatnya, *work–study conflict* dapat menghambat pencapaian akademik dan meningkatkan risiko drop-out.

b. Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis

Selain menurunkan performa belajar, konflik peran juga memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional. Mahasiswa pekerja sering mengalami stres, kelelahan emosional, dan perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi dari dua peran yang dijalani (Friman-peretz et al., 2021). Penelitian oleh (Sri et al., 2023) menemukan bahwa tingginya *work–study conflict* berhubungan dengan meningkatnya tingkat depresi dan burnout akademik.

Hasil serupa disampaikan oleh (Ufaira & Pratiwi, 2019), yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang gagal mengatur waktu kerja dan kuliah lebih rentan mengalami stres dan penurunan motivasi belajar. Kondisi psikologis ini jika dibiarkan dapat menurunkan produktivitas jangka panjang, serta menghambat perkembangan kemampuan sosial dan emosional mahasiswa.

c. Dampak terhadap Kesehatan Fisik

Work-study conflict juga memiliki konsekuensi fisiologis yang nyata. Tekanan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan studi sering kali membuat mahasiswa mengabaikan waktu istirahat, pola makan, dan kebiasaan sehat lainnya. Penelitian oleh (Ahmad et al., 2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat konflik peran tinggi mengalami gangguan tidur, kelelahan kronis, dan penurunan imunitas. Selain itu, penelitian oleh (Vitasari et al., 2010) menunjukkan bahwa stres akademik yang disebabkan oleh konflik peran dapat meningkatkan risiko gangguan psikosomatik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan nyeri otot. Kelelahan fisik yang berkelanjutan akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis individu, menciptakan lingkaran tekanan yang sulit diputus.

d. Dampak terhadap Hubungan Sosial dan Dukungan Lingkungan

Konflik antara pekerjaan dan studi juga dapat mengurangi waktu serta kualitas hubungan sosial mahasiswa. Menurut (Fan et al., 2024) individu yang mengalami *work-study conflict* cenderung mengurangi interaksi dengan teman dan keluarga karena waktu dan energi mereka terkuras untuk memenuhi kedua tanggung jawabnya. Hal ini mengakibatkan berkurangnya dukungan sosial yang seharusnya dapat membantu individu menghadapi stres. Penelitian oleh (Tarrant

et al., 2014) juga menunjukkan bahwa berkurangnya interaksi sosial memperburuk kesejahteraan psikologis karena mahasiswa merasa terisolasi dan kehilangan koneksi emosional dengan lingkungannya.

e. Dampak terhadap Produktivitas dan Kepuasan Kerja

Mahasiswa pekerja yang mengalami *work-study conflict* juga berpotensi menghadapi penurunan kinerja di tempat kerja. Tekanan dari kegiatan akademik membuat mereka kesulitan berkonsentrasi, menurunkan semangat kerja, dan meningkatkan risiko kesalahan kerja. Menurut penelitian oleh (Samaratunga, 2025) mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan kerja yang rendah dan kurang produktif. Hal ini diperkuat oleh temuan (Khalid & Akhtar, 2025) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan kerja akibat tekanan peran ganda berdampak langsung terhadap motivasi dan komitmen kerja individu.

Berdasarkan penjelasan dampak dari *work-study conflict* di atas, dapat dijabarkan bahwa *work-study conflict* memiliki dampak multidimensional terhadap kehidupan mahasiswa pekerja. Konflik ini tidak hanya menurunkan kinerja akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, hubungan sosial, dan produktivitas kerja. Sejalan dengan aspek dan faktor-faktor yang telah dibahas sebelumnya seperti jam kerja, beban kerja, ketidakpuasan kerja, serta faktor internal dan eksternal *work-study conflict* merupakan tantangan kompleks yang menuntut keterampilan manajemen diri dan waktu yang tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja perlu mengembangkan strategi adaptif seperti pengaturan jadwal, perencanaan prioritas, serta mencari dukungan sosial dan institusional. Dengan demikian,

keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan profesional dapat terjaga, dan dampak negatif dari konflik peran dapat diminimalkan secara efektif.

C. Self-Regulated Learning

1. Pengertian Self-Regulated Learning

Self-regulated learning sebagai proses di mana individu secara aktif mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, serta afeksi yang secara sistematis diarahkan untuk mencapai tujuan akademik. Individu yang meregulasi diri dalam belajar tidak semata-mata bergantung pada instruksi pengajar, melainkan mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri, terencana, dan bertanggung jawab (Zimmerman, 2014). Senada dengan pandangan tersebut, Pintrich (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai proses aktif dan konstruktif di mana individu menetapkan tujuan belajar, lalu secara sadar memantau, meregulasi, dan mengendalikan kognisi, motivasi, serta perilakunya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dan kondisi kontekstual yang dihadapi.

Kemampuan regulasi diri dalam belajar tidak dapat dipisahkan dari *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan guna mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih gigih, mampu mengatasi hambatan, dan lebih efektif dalam meregulasi proses belajarnya. Sementara itu, (Boekaerts, 1999) menekankan bahwa *self-regulated learning* juga mencakup dimensi emosional, di mana kemampuan individu mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi selama belajar merupakan bagian penting dari regulasi diri yang efektif.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, *self-regulated learning* memegang peranan yang sangat krusial. Individu yang terampil meregulasi dirinya dalam belajar cenderung

lebih adaptif terhadap tekanan eksternal, termasuk konflik yang muncul dari beban ganda antara pekerjaan dan studi. *Self-regulated learning* berkorelasi positif dengan motivasi dan prestasi akademik, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan dan keterbatasan waktu (Pintrich & Groot, 1990). Mahasiswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik lebih mampu menyusun prioritas, mengelola waktu secara efisien, dan mempertahankan komitmen belajar meski dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang padat (Nota et al., 2004).

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif, mandiri, dan berkelanjutan mengelola proses belajarnya melalui pengaturan kognisi, motivasi, emosi, dan perilaku yang terarah pada pencapaian tujuan akademik. Kemampuan ini menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja, karena memungkinkan mereka tetap efektif dalam belajar meskipun menghadapi tekanan dan keterbatasan dari berbagai sisi

2. Aspek-Aspek Self-Regulated Learning

Adapun aspek-aspek dari *self-regulated learning* dibagi menjadi tiga aspek utama, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Ketiga aspek ini bekerja secara terpadu dan saling memengaruhi satu sama lain dalam membentuk pola belajar yang efektif dan mandiri. Pintrich & Groot, (1990) menegaskan bahwa ketiga komponen tersebut merupakan dimensi inti yang harus dikelola secara bersamaan agar proses belajar berlangsung secara optimal (Zimmerman, 2002). Berikut adalah aspek aspek dari *Self-Regulated Learning*

a) Metakognisi

Metakognisi adalah kapasitas individu untuk merencanakan, mengorganisasikan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri (Zimmerman, 2002). Schraw (Martinez & Young, 1997) menjelaskan bahwa metakognisi mencakup pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan diri sendiri, serta pemahaman tentang strategi belajar yang tepat dalam berbagai situasi. Regulasi kognitif meliputi perencanaan, pengamatan, dan perbaikan perilaku belajar secara berkelanjutan. Individu dengan kemampuan metakognisi yang baik mampu menyesuaikan strategi belajarnya secara fleksibel sesuai dengan tantangan dan tuntutan tugas yang dihadapi, sehingga proses belajar dapat berlangsung secara lebih efisien dan efektif.

b) Motivasi

Motivasi dalam *self-regulated learning* merupakan pendorong internal yang menggerakkan individu untuk belajar secara mandiri (Zimmerman, 2002). Motivasi ini mencakup persepsi individu terhadap kompetensi dirinya, keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, serta kebebasan dalam menentukan arah belajar. Bandura (1997) menegaskan bahwa *self-efficacy*, sebagai inti dari motivasi dalam *self-regulated learning*, sangat menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan individu dan seberapa lama ia akan bertahan menghadapi kesulitan akademik. Pintrich dan De Groot (1990) juga menemukan bahwa motivasi belajar yang tinggi berkorelasi positif dengan penggunaan strategi kognitif yang lebih mendalam dan pencapaian akademik yang lebih baik. Dalam konteks mahasiswa pekerja, motivasi yang kuat menjadi faktor protektif yang membantu individu tetap berkomitmen terhadap tujuan akademiknya di tengah tekanan dan keterbatasan waktu akibat beban kerja (Schunk & Zimmerman, 1998).

c) Perilaku

Perilaku dalam *self-regulated learning* mencakup upaya individu untuk mengatur diri sendiri, membuat pilihan strategis, dan memanfaatkan lingkungan secara optimal guna mendukung proses pembelajaran (Zimmerman, 2002). Regulasi perilaku meliputi kontrol terhadap waktu belajar (*time management*), pengelolaan lingkungan belajar (*learning environment*), usaha yang dikerahkan (*effort*), serta kemampuan mencari bantuan saat dibutuhkan (*help seeking*). (Wolter, 2003) menambahkan bahwa regulasi perilaku yang efektif memungkinkan individu untuk menjaga konsistensi antara rencana dan pelaksanaan belajar, mengurangi distraksi, dan mempertahankan ritme belajar yang produktif. Bagi mahasiswa pekerja, kemampuan meregulasi perilaku ini menjadi sangat kritis karena mereka harus mampu mengalokasikan waktu dan energi yang terbatas secara strategis antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek *self-regulated learning* yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku saling berkaitan dan bekerja secara sinergis. Metakognisi menyediakan landasan kognitif untuk merencanakan dan mengevaluasi belajar, motivasi memberikan dorongan dan ketekunan dalam menghadapi rintangan, sementara perilaku mewujudkan keduanya dalam tindakan nyata yang terorganisasi dan konsisten. Dengan demikian, ketiga aspek ini secara bersama-sama menentukan kualitas dan efektivitas proses belajar mandiri individu.

3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Self-Regulated Learning*

Zimmerman, (1989) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang saling berinteraksi satu sama lain, yaitu

faktor person (diri), *behaviour* (perilaku), dan *environment* (lingkungan). Ketiga faktor ini tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk sistem yang saling memengaruhi secara resiprokal dalam menentukan efektivitas regulasi diri individu dalam belajar.

a) Faktor Person

Faktor person mencakup aspek-aspek dalam diri individu yang memengaruhi *self-regulated learning*, di antaranya *self-efficacy*, pengetahuan, proses metakognisi, tujuan, dan afeksi (Zimmerman, 1989). *Self-efficacy* berperan penting karena sebelum mencapai tujuan akhir, seseorang perlu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri. Bandura, (1997) menegaskan bahwa individu dengan tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang, mengerahkan usaha lebih besar, dan lebih tahan terhadap kegagalan. Selain itu, kemampuan metakognisi berfungsi untuk mengontrol proses kognitif seperti pemilihan strategi dan penetapan tujuan, sementara kondisi afeksi seperti kecemasan dapat menghambat penggunaan strategi metakognitif yang efektif apabila tidak dikelola dengan baik.

b) Faktor Behavior

Zimmerman, (1989) mengidentifikasi tiga perilaku utama yang berkontribusi terhadap *self-regulated learning*, yaitu *self-observation*, *self-judgement*, dan *self-reaction*. *Self-observation* mengacu pada pemantauan sistematis terhadap performa diri sehingga individu dapat menilai kemajuan yang telah dicapai. *Self-judgement* berfungsi sebagai mekanisme perbandingan antara performa aktual dengan standar atau target yang telah ditetapkan. Sementara itu, *self-reaction* merupakan respons individu terhadap hasil yang

diperoleh, yang kemudian digunakan untuk meningkatkan efektivitas belajar pada siklus berikutnya. Zimmerman (1998) menegaskan bahwa ketiga proses perilaku ini membentuk siklus umpan balik yang memungkinkan individu untuk terus memperbaiki kualitas belajarnya secara berkelanjutan.

c) Faktor *Environment*

Lingkungan memiliki peran penting dalam proses *self-regulated learning*, baik dalam bentuk lingkungan fisik maupun sosial (Zimmerman, 1989). Lingkungan sosial seperti keluarga, kampus, dan teman sebaya dapat memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, mulai dari dukungan emosional, penghargaan, bantuan material, hingga informasi yang relevan untuk mendukung proses belajar. Nota et al. (2004) menemukan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan lingkungan yang memadai menunjukkan kemampuan *self-regulated learning* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang belajar dalam kondisi minim dukungan. Dalam konteks mahasiswa pekerja, lingkungan kerja yang fleksibel dan suportif juga termasuk faktor eksternal yang turut menentukan seberapa efektif individu dapat meregulasi dirinya dalam belajar. Ketika faktor lingkungan terpenuhi dengan baik, individu lebih mampu mengelola pengalaman belajarnya secara efektif dan mencapai hasil akademik yang optimal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi secara simultan oleh faktor *person*, *behaviour*, dan *environment* yang saling berinteraksi membentuk sistem belajar yang dinamis. Ketiga faktor ini bekerja secara resiprokal, di mana kondisi diri individu memengaruhi perilaku belajarnya, perilaku tersebut memberikan umpan balik

bagi perkembangan diri, dan lingkungan turut membentuk serta dipengaruhi oleh keduanya. Oleh karena itu, upaya peningkatan *self-regulated learning* pada mahasiswa pekerja perlu mempertimbangkan ketiga faktor ini secara komprehensif dan terpadu.

4. Self – Regulated Learning dalam Perspektif Islam

konsep *self-regulated learning* memiliki kesesuaian yang mendalam dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam islam , khususnya dalam pengelolaan diri, ketekunan dalam menuntut ilmu , dan tanggung jawab pribadi terhadap proses belajar. Syah, (2010) mengemukakan bahwa dalam perspektif islam , belajar bukan hanya aktifitas kognitif semata , melainkan merupakan kewajiban spiritual yang menuntut kesungguhan , kemandirian dan muhasabah diri secara terus menerus. Pandangan ini secara substansial selaras dengan esensi self-regulated learning yang menekankan kemandirian dan tanggung jawab individu dalam mengelola belajarnya. Hal ini diperkuat oleh firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya :

“sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

Ayat tersebut mengandung pesan yang sangat kuat tentang pentingnya inisiatif dan regulasi diri. Allah SWT menegaskan bahwa perubahan kondisi seseorang bermula dari perubahan yang dilakukan individu itu sendiri , bukan semata mata bergantung pada faktor eksternal. Mukhid, (2008) menjelaskan bahwa ayat ini mengisyaratkan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan upaya aktif individu dalam memperbaiki keadaannya , yang merupakan fondasi utama dari self-

regulated learning. Dalam konteks belajar , kemajuan akademik hanya akan terwujud apabila individu secara sadar berupaya mengelola dirinya menetapkan tujuan , memilih strategi yang tepat serta mengevaluasi setiap langkah yang telah dilakukan (shihab,2006).

Lebih lanjut , islam juga mendorong umatnya untuk bersungguh – sungguh dalam setiap urusan , termasuk dalam menuntut ilmu . hal ini tercermin dalam surat Al Mujadilah ayat 11 yang menegaskan bahwa Allah SWT akan meninggikan derajat orang orang yang beriman dan berilmu pengetahuan. Najati, (2005) menjelaskan bahwa dorongan islam untuk ters menuntut ilmu ini sejalan dengan orientasi mastery dalam *self regulated learning* dimana Individu yang termotivasi secara intrinsik untuk terus belajar dan mengembangkan diri, bukan hanya demi nilai atau pengakuan dari luar, mencerminkan semangat belajar sepanjang hayat yang ditekankan dalam Islam. Semangat ini merupakan wujud nyata dari komitmen autentik terhadap *self-regulated learning*.

Konsep muhasabah atau introspeksi diri dalam Islam juga sangat selaras dengan fase *self-reflection* .Muhasabah mengajarkan seseorang untuk secara jujur dan berkala mengevaluasi tindakan serta amalnya guna memperbaiki diri ke depan. Menurut Tasmara, (2001), muhasabah dalam konteks belajar mendorong mahasiswa untuk menilai kualitas usaha belajarnya secara kritis, mengenali kelemahan, dan menyusun langkah perbaikan konkret—proses yang sangat sejalan dengan *self-judgment* dan *self-reaction* dalam siklus *self-regulated learning*. Dengan demikian, bagi mahasiswa Muslim, *self-regulated learning* bukan sekadar konstruk psikologis, melainkan juga perwujudan nilai-nilai Islam tentang tanggung jawab, ketekunan, dan amanah dalam menuntut ilmu, yang kelak akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT (Shihab, 2006).

D. Pengaruh Work–study conflict dan Self Regulated Learning Terhadap Academic Bouyancy

Work–study conflict merupakan bentuk konflik peran yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan menghambat pemenuhan tanggung jawab akademik mahasiswa. Konflik ini muncul akibat keterbatasan waktu, energi, dan perhatian yang harus dibagi antara dua peran yang sama-sama menuntut komitmen (Owen et al., 2017). Dalam *role conflict theory*, Jeffrey H. Greenhaus dan Nicholas J. Beutell (1985) menjelaskan bahwa konflik peran terjadi ketika individu dihadapkan pada tuntutan yang tidak kompatibel, sehingga menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan, serta penurunan kemampuan dalam mengelola diri. Kondisi ini relevan dengan mahasiswa pekerja yang kerap menghadapi jadwal kerja yang padat, kelelahan fisik, serta keterbatasan waktu untuk belajar (Butler, 2009).

Konflik peran tersebut berpotensi memengaruhi *academic buoyancy*, yaitu kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi, menghadapi, dan bangkit kembali dari tekanan akademik sehari-hari, seperti tugas yang menumpuk, nilai yang kurang memuaskan, maupun tekanan menjelang ujian (Martin & Marsh, 2008). *Academic buoyancy* sangat dipengaruhi oleh berbagai sumber daya psikologis, seperti efikasi diri, perencanaan akademik, kontrol diri, ketekunan, serta kemampuan dalam mengelola kecemasan (Martin et al., 2010). Ketika mahasiswa mengalami keterbatasan energi, waktu, dan fokus akibat tuntutan pekerjaan, maka kemampuan untuk mempertahankan sumber daya psikologis tersebut cenderung menurun.

Hubungan antara *work–study conflict* dan *self-regulated learning* terhadap *academic buoyancy* dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources Theory* yang dikemukakan oleh Stevan E. Hobfoll, (2014) yang menyatakan bahwa stres muncul

ketika individu mengalami kehilangan atau penurunan sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks ini, mahasiswa pekerja yang mengalami *work-study conflict* cenderung kehilangan sumber daya penting seperti waktu, energi, dan kapasitas emosional untuk belajar. Akibatnya, kemampuan mereka dalam merespons tekanan akademik secara adaptif menjadi menurun. Sejalan dengan itu, Brough et al. (2005) menyatakan bahwa konflik peran ganda dapat menguras energi psikologis dan meningkatkan kelelahan, sehingga individu menjadi kurang mampu mempertahankan performa serta ketahanan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Sejumlah temuan empiris turut mendukung hubungan tersebut. Lingard (2015) menemukan bahwa *work-study conflict* berkaitan dengan penurunan konsentrasi, rendahnya kontrol diri, serta meningkatnya tekanan psikologis pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Selain itu, Beban kerja paruh waktu dapat mengganggu fokus belajar dan berdampak pada penurunan performa akademik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Collie et al. (2014) yang menyatakan bahwa ketahanan akademik sangat dipengaruhi oleh efikasi diri, kemampuan adaptasi, dan regulasi emosi, yang mana aspek-aspek tersebut rentan mengalami penurunan ketika individu berada dalam kondisi stres akibat tuntutan pekerjaan.

Lebih lanjut, tekanan akademik yang dipicu oleh keterbatasan waktu dan beban pekerjaan juga dapat menurunkan motivasi belajar serta kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari kegagalan akademik (Credé & Niehorster, 2012). Mahasiswa yang mengalami tekanan berlebih cenderung kesulitan dalam mengelola kecemasan, mempertahankan komitmen akademik, serta menjaga kontrol terhadap proses belajarnya, yang merupakan komponen penting dalam *academic buoyancy*. Oleh

karena itu, *work–study conflict* berpotensi menghambat kemampuan mahasiswa dalam merespons tantangan akademik secara positif dan adaptif.

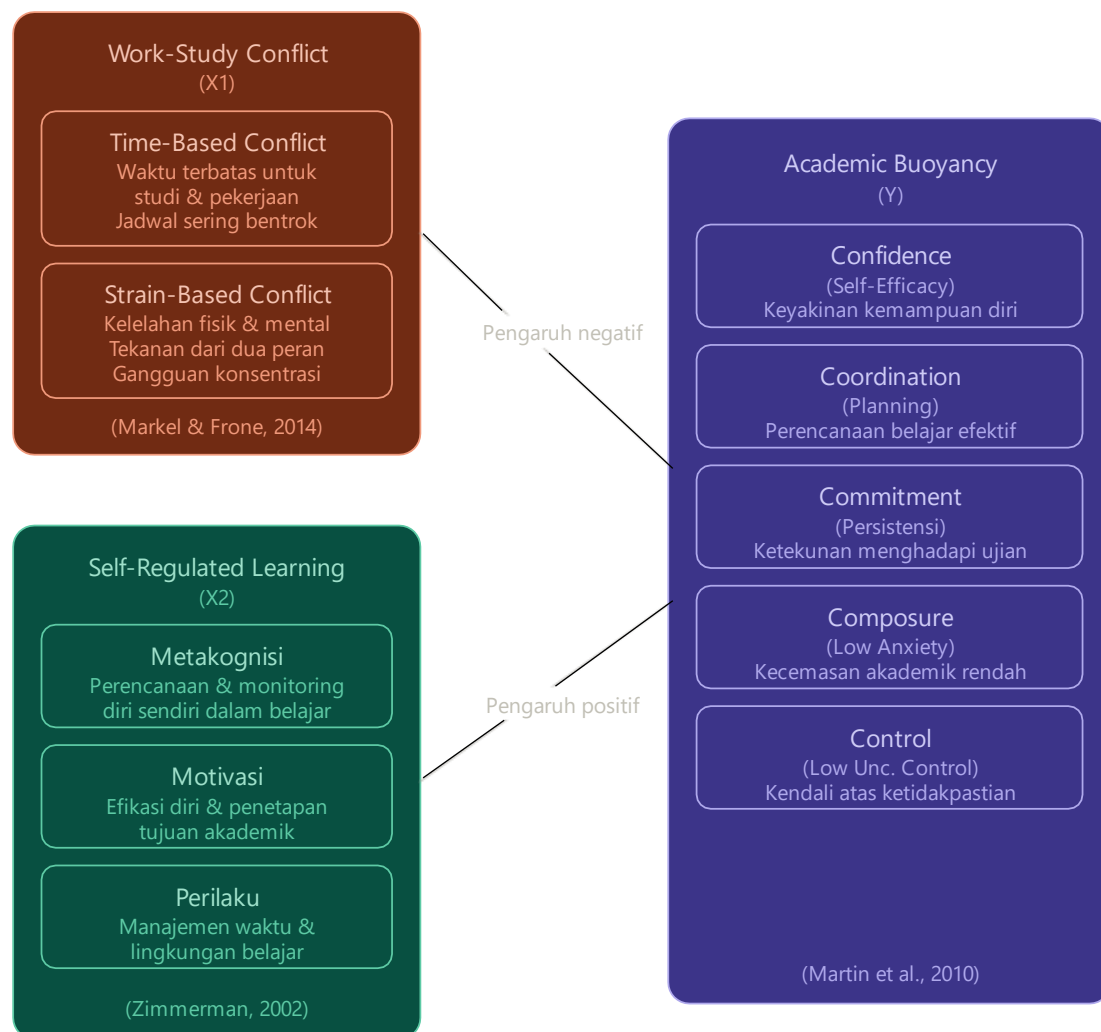
Di sisi lain, *self-regulated learning* berperan sebagai faktor internal yang dapat memperkuat *academic buoyancy* mahasiswa. Menurut Barry J. Zimmerman (2000), *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengatur proses belajar melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola waktu secara efektif, menetapkan prioritas, serta mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi tekanan dari pekerjaan.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, *self-regulated learning* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu mengelola konflik peran yang dihadapi. Mahasiswa dengan tingkat *self-regulated learning* yang tinggi cenderung lebih mampu mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki, sehingga tetap dapat mempertahankan ketahanan akademik dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, *self-regulated learning* tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas proses belajar, tetapi juga menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang memperkuat *academic buoyancy*.

Secara keseluruhan, baik secara teoretis maupun empiris, *work–study conflict* dan *self-regulated learning* memiliki peran yang signifikan terhadap *academic buoyancy*. *Work–study conflict* cenderung menurunkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sedangkan *self-regulated learning* berperan dalam memperkuat kemampuan tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *work–study conflict* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat

academic buoyancy yang dimilikinya, sementara semakin tinggi *self-regulated learning*, maka semakin tinggi pula tingkat *academic buoyancy* mahasiswa.

E. Kerangka Koseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual tersebut menggambarkan hubungan *antara work-study conflict* dan *self-regulated learning* terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Dalam penelitian ini, ***work-study conflict (X1)*** diposisikan sebagai variabel independen yang memiliki pengaruh negatif terhadap *academic buoyancy*. *Work-study conflict* merupakan konflik yang muncul akibat tuntutan antara peran sebagai

mahasiswa dan pekerja yang saling berbenturan. Variabel ini terdiri atas dua aspek, yaitu:

- a) ***Time-based conflict***, yaitu konflik yang terjadi karena keterbatasan waktu antara aktivitas kuliah dan pekerjaan.
- b) ***Strain-based conflict***, yaitu konflik yang muncul akibat tekanan fisik maupun psikologis dari salah satu peran sehingga memengaruhi peran lainnya.

Semakin tinggi *work-study conflict* yang dialami mahasiswa pekerja, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga *academic buoyancy* dapat menurun.

Selanjutnya, ***self-regulated learning (X2)*** diposisikan sebagai variabel independen yang memiliki pengaruh positif terhadap *academic buoyancy*. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Variabel ini terdiri atas beberapa aspek, yaitu:

- a) **Metakognisi**, yaitu kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar.
- b) **Motivasi**, yaitu dorongan internal individu dalam mencapai tujuan belajar.
- c) **Perilaku**, yaitu tindakan nyata individu dalam mengelola aktivitas belajar secara efektif.

Mahasiswa pekerja yang memiliki *self-regulated learning* yang baik cenderung mampu mengatur waktu, strategi belajar, serta mempertahankan motivasi akademiknya sehingga lebih mampu menghadapi tantangan akademik.

Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah ***academic buoyancy (Y)***, yaitu kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, hambatan, dan kesulitan akademik sehari-hari. *Academic buoyancy* terdiri atas beberapa aspek, yaitu:

- a) ***Confidence (self-efficacy)*** → keyakinan terhadap kemampuan diri.
- b) ***Coordination (planning)*** → kemampuan merencanakan aktivitas akademik.
- c) ***Commitment (persistensi)*** → ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik.
- d) ***Composure (low anxiety)*** → kemampuan mengelola kecemasan akademik.
- e) ***Control (low uncertainty control)*** → kemampuan mengendalikan situasi akademik yang tidak pasti.

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, penelitian ini mengasumsikan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh negatif terhadap *academic buoyancy*, sedangkan *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.

F. Hipotesis

Berdasarkan hubungan antar variable yang telah dijelaskan, penelitian ini akan menguji 3 hipotesis adalah sebagai berikut :

- a) **H1:** *Work–study conflict* berpengaruh negatif terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.
- b) **H2:** *Self-regulated learning* berpengaruh positif terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.
- c) **H3:** *Work–study conflict* dan *self-regulated learning* secara simultan berpengaruh terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.

BAB III

METODOLOGI

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara variabel *Work–Study Conflict* (X1) dan *Self Reglated Learning* (X2) terhadap *Academic Buoyancy* (Y) pada mahasiswa pekerja. Penelitian asosiatif memungkinkan peneliti menguji keterkaitan antar variabel secara sistematis melalui analisis statistik. Menurut (Sugiyono, 2013) penelitian asosiatif digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih sehingga dapat diketahui arah dan kekuatan pengaruhnya.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena kedua variabel didefinisikan secara operasional dan diukur melalui instrumen berskala numerik.(W.Creswell, 2018) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif bertujuan menganalisis fenomena berdasarkan pengukuran objektif terhadap data numerik, sehingga hasil penelitian dapat diuji secara statistik. Dalam konteks ini, data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan teknik regresi untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Pemilihan desain asosiatif juga sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menguji apakah *Work–Study Conflict* dan *Self Regulated Learning* berpengaruh terhadap tingkat *Academic Buoyancy*. (Prof Dr. H.Sagaf S.Pattalongi et al., 2025) menyatakan bahwa penelitian yang menguji hubungan antar variabel dalam kerangka teori tertentu dapat dikategorikan sebagai penelitian asosiatif. Dengan demikian, desain ini memberikan dasar metodologis yang tepat untuk menjelaskan hubungan kausal yang diajukan dalam hipotesis penelitian.

B. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket (kuesioner). Teknik ini dipilih karena penelitian berorientasi kuantitatif dan membutuhkan data yang bersifat terukur serta dapat dianalisis secara statistik. Menurut (Sugiyono, 2013) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab sesuai kondisi diri mereka. Metode ini dinilai efektif untuk menjaring data dalam jumlah besar serta memungkinkan pengukuran variabel secara objektif.

Kuesioner dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek pada masing-masing variabel. Setiap pernyataan menggunakan skala Likert, sehingga responden dapat menunjukkan tingkat persetujuan atau ketidaksepakatannya terhadap pernyataan yang diberikan. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan (W.Creswell, 2018) yang menegaskan bahwa pengumpulan data kuantitatif umumnya menggunakan instrumen terstandar untuk menghasilkan data numerik yang dapat dianalisis secara sistematis.

Pengisian kuesioner dilakukan secara daring menggunakan media formulir online untuk memudahkan akses responden yang merupakan mahasiswa pekerja. Teknik ini memungkinkan pengumpulan data secara efisien, menjaga kerahasiaan jawaban responden, serta meminimalisasi bias administrasi. Dengan metode ini, data yang diperoleh diharapkan akurat, representatif, dan sesuai dengan kebutuhan analisis penelitian.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu dua variabel bebas (independent variable) dan satu variabel terikat (dependent variable). Identifikasi variabel dilakukan untuk memperjelas posisi masing-masing variabel dalam model penelitian serta menjadi dasar dalam penyusunan instrumen dan analisis data.

1. Variable Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu *work-study conflict* (X1) dan *self-regulated learning* (X2).

a. *Work-Study Conflict* (X1)

Work-study conflict merupakan konflik peran yang muncul ketika tuntutan pekerjaan menghambat pelaksanaan tanggung jawab akademik mahasiswa. Konflik ini mencerminkan sejauh mana pekerjaan mengganggu waktu, energi, dan fokus yang diperlukan untuk kegiatan perkuliahan. *Work-study conflict* diukur berdasarkan dua aspek utama, yaitu:

- 1) ***Time-based conflict***, yaitu benturan alokasi waktu antara pekerjaan dan studi sehingga mahasiswa mengalami keterbatasan waktu untuk belajar.
- 2) ***Strain-based conflict***, yaitu gangguan akibat tekanan fisik atau psikologis dari pekerjaan yang berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik.

Variabel ini berperan sebagai faktor eksternal yang diduga memengaruhi tingkat academic buoyancy mahasiswa.

b. *Self-Regulated Learning* (X2)

Self-regulated learning merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap kegiatan belajarnya. Pengukuran *self-regulated learning* didasarkan pada beberapa aspek utama, yaitu:

- 1) ***Perencanaan (planning)*** → kemampuan menetapkan tujuan dan strategi belajar

- 2) *Pemantauan (monitoring)* → kemampuan mengawasi proses belajar yang sedang berlangsung
- 3) *Evaluasi (evaluation)* → kemampuan menilai hasil belajar dan melakukan perbaikan

Variabel ini berperan sebagai faktor internal yang membantu mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara efektif.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic buoyancy*, yaitu kemampuan mahasiswa untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan pulih dari tekanan akademik sehari-hari seperti banyaknya tugas, nilai rendah, atau kecemasan menjelang ujian. Variabel ini mencerminkan ketangguhan akademik dalam konteks tantangan rutin, bukan situasi ekstrem. Pengukuran *academic buoyancy* didasarkan pada empat aspek utama, yaitu:

- a. *Confidence (self-efficacy)* → keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan tugas akademik
- b. *Coordination (planning)* → kemampuan mengatur waktu dan strategi belajar secara efektif
- c. *Composure (low anxiety)* → kemampuan menjaga ketenangan dan mengendalikan kecemasan
- d. *Commitment (persistence)* → ketekunan dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi hambatan

Variabel ini menjadi indikator utama untuk menilai sejauh mana mahasiswa mampu beradaptasi dan bangkit dari tekanan akademik meskipun menghadapi konflik antara peran kerja dan studi.

D. Definisi Operasional

1. Variabel Academic Buoyancy

Academic buoyancy merupakan kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, menyesuaikan diri, dan pulih ketika menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul dalam aktivitas akademiknya sehari-hari. Variabel ini dioperasionalkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Martin et al., 2010), yang meliputi keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik (*self-efficacy*), kemampuan merencanakan dan mengatur strategi belajar (*planning*), ketekunan dalam menghadapi tugas (*persistence*), kemampuan mengelola kecemasan akademik (*low anxiety*), serta kemampuan mempertahankan kontrol diri dalam situasi yang menekan (*control*).

2. Variabel Work–study conflict

Work–study conflict merupakan keadaan ketika tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik tidak dapat dijalankan secara selaras, sehingga menimbulkan tekanan dan kesulitan bagi individu dalam memenuhi kedua peran tersebut secara optimal. Markel & Frone, (2014) menjelaskan bahwa konflik ini umumnya dialami oleh mahasiswa yang bekerja, di mana jadwal kerja sering berbenturan dengan aktivitas akademik sehingga waktu, energi, dan perhatian harus terbagi secara tidak seimbang. Dalam penelitian ini, *work–study conflict* dipahami melalui dua dimensi utama, yaitu *time-based conflict*, yang muncul akibat keterbatasan waktu antara peran kerja dan studi, serta *strain-based conflict*, yang berkaitan dengan tekanan fisik maupun emosional dari pekerjaan yang memengaruhi kemampuan individu menjalankan aktivitas akademik.

3. Variabel Self-Regulated Learning

Self-regulated learning merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajar secara mandiri melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap kegiatan belajarnya. Kemampuan ini mencerminkan sejauh mana mahasiswa mampu mengelola waktu, menetapkan tujuan belajar, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi tuntutan akademik. Dalam penelitian ini, *self-regulated learning* dioperasionalkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000), yaitu:

- a) *Planning* → kemampuan merencanakan tujuan dan strategi belajar
- b) *Monitoring* → kemampuan memantau proses belajar yang sedang berlangsung
- c) *Evaluating* → kemampuan mengevaluasi hasil belajar dan melakukan perbaikan

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Karakteristik

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Kelompok ini dipilih karena mahasiswa pekerja merupakan populasi yang rentan mengalami tekanan ganda, yaitu tuntutan akademik dan beban pekerjaan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, keterbatasan waktu belajar, serta kelelahan fisik maupun emosional yang dapat memengaruhi pencapaian akademik (Lingard, 2015). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa pekerja sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji hubungan antara *work-study conflict* dan *academic buoyancy*.

Mahasiswa pekerja umumnya berada pada rentang usia 18–24 tahun, yang termasuk dalam fase dewasa awal. Menurut (Arnett, 2000), fase ini ditandai dengan proses pencarian identitas, tuntutan kemandirian, serta penyesuaian diri terhadap berbagai transisi kehidupan. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai peran yang harus dijalankan secara bersamaan, sehingga potensi munculnya konflik peran, termasuk *work–study conflict*, menjadi lebih tinggi.

Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari atau yang dikenal dengan *academic buoyancy* (Martin & Marsh, 2008). Selain itu, mahasiswa pekerja juga cenderung mengalami keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial dari lingkungan kampus akibat keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas kerja.

Padahal, dukungan sosial diketahui memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi stres akademik dan mempertahankan ketahanan psikologis (Hefner & Eisenberg, 2009). Oleh karena itu, mahasiswa pekerja dipandang sebagai populasi yang tepat untuk diteliti dalam konteks hubungan antara *work–study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy*.

2. Jumlah Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pekerja di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Karena jumlah pasti mahasiswa pekerja di UIN Malang tidak diketahui secara spesifik, peneliti

menggunakan populasi mahasiswa aktif UIN Malang secara umum yang berjumlah 23.941 mahasiswa sebagai dasar pertimbangan penelitian.

Mengingat besarnya jumlah populasi tersebut, tidak memungkinkan bagi peneliti untuk meneliti seluruh anggota populasi, sehingga diperlukan pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013) Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Malang yang memiliki pekerjaan atau kegiatan bekerja di luar aktivitas perkuliahan, baik paruh waktu maupun penuh waktu.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis statistik berbasis *GPower versi 3.1*. *GPower* merupakan perangkat lunak yang dirancang untuk menghitung ukuran sampel berdasarkan analisis kekuatan statistik (*statistical power analysis*) yang direkomendasikan oleh (Erdfelder, 2007) sebagai metode yang lebih presisi dibandingkan penggunaan rumus konvensional. Penggunaan *G*Power* memungkinkan peneliti menentukan jumlah sampel minimum yang dibutuhkan agar penelitian mampu mendeteksi efek yang bermakna secara statistik dengan tingkat kesalahan yang dapat dikontrol.

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda (multiple regression) dengan dua prediktor, yaitu work-study conflict dan self-regulated learning. Berdasarkan hal tersebut, parameter yang diinput ke dalam *GPower* adalah sebagai berikut: (1) *statistical test: F-test – Linear Multiple Regression, Fixed Model, R² Deviation from Zero*; (2) *type of power analysis: A priori – Compute Required Sample Size*; (3) *effect size (f^2) = 0,08*; (4) *tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$* ; (5) *power ($1 - \beta$) = 0,95*; dan (6) *jumlah prediktor (number*

of predictors) = 2. Berdasarkan parameter tersebut, hasil perhitungan menggunakan GPower menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang diperlukan berada pada kisaran ± 150 responden. Pemilihan effect size sebesar $f^2 = 0,08$ dilakukan karena penelitian dalam bidang psikologi dan pendidikan umumnya menunjukkan hubungan antar variabel yang cenderung kompleks dan tidak terlalu besar (Cohen, 1998).

Tabel perhitungan G*Power versi 3.1.

Prameter	Nilai
Test Family	F tests
Statistical Test	Linear Multiple Regression: Fixed Model, R ² Deviation from Zero
Type of Power Analysis	A priori: Compute Required Sample Size
Effect Size (f^2)	0,08
Alpha Error Probability (α)	0,05
Power (1- β err prob)	0,95
Number of Predictors	2
Hasil Minimum Sampel	± 150 responden

Sumber: Hasil perhitungan menggunakan aplikasi G*Power versi 3.1

Oleh karena itu, penggunaan *effect size* kecil-menengah dianggap lebih konservatif dan mampu meningkatkan sensitivitas penelitian dalam mendeteksi pengaruh antar variabel. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi (Cohen, 1998) bahwa penentuan effect size dapat disesuaikan dengan karakteristik penelitian dan temuan empiris terdahulu. Selain itu, penelitian ini menggunakan statistical power sebesar 0,95 untuk meningkatkan kemampuan penelitian dalam mendeteksi pengaruh yang benar-benar ada antar variabel serta meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahan tipe II (Type II Error).

Penggunaan power yang lebih tinggi menunjukkan bahwa penelitian dirancang dengan tingkat ketelitian yang lebih kuat dibandingkan standar minimum 0,80 yang umum digunakan dalam penelitian sosial. Dalam proses pengumpulan data, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 150 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Jumlah tersebut telah memenuhi jumlah minimum sampel yang disyaratkan berdasarkan hasil analisis G*Power, sehingga diharapkan mampu meningkatkan akurasi hasil penelitian, memperkuat kekuatan statistik, serta meningkatkan kemampuan generalisasi temuan penelitian.

F. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis sehingga variabel yang diteliti dapat diukur secara tepat. Instrumen penelitian berfungsi untuk mengubah fenomena yang bersifat abstrak menjadi data yang dapat diamati dan dianalisis secara kuantitatif.

Dalam penelitian kuantitatif, instrumen harus disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi subjek penelitian. Instrumen yang baik juga harus memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan skala Likert. Skala Likert dipilih karena memungkinkan responden untuk mengekspresikan tingkat persetujuan terhadap pernyataan yang diberikan dalam bentuk data numerik yang dapat dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2013).

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini didasarkan pada aspek teoritis dari masing-masing variabel, yaitu *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic*

buoyancy. Instrumen *work-study conflict* mengacu pada dimensi *time-based conflict* dan *strain-based conflict*. Instrumen *self-regulated learning* mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Barry J. Zimmerman (2000), yaitu *planning*, *monitoring*, dan *evaluating*. Sementara itu, instrumen *academic buoyancy* mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Martin et al. (2010), yaitu *self-efficacy*, *planning*, *persistence*, *low anxiety*, dan *control*.

Dengan demikian, setiap item dalam kuesioner disusun untuk merepresentasikan indikator dari masing-masing variabel, sehingga mampu mengukur konstruk yang diteliti secara akurat dan sistematis.

1. Alat Ukur Academic Bouyancy

Penyusunan alat ukur *Academic Buoyancy* dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh Andrew J Martin (2008) yang menjelaskan bahwa *academic buoyancy* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari, secara teoritis konstruk ini mencakup beberapa aspek yang dikenal sebagai 5Cs yaitu *confidence*, *coordination*, *commitment*, *composure* dan *control*.

Namun demikian dalam penelitian ini peneliti tidak menyusun instrumen secara mandiri berdasarkan aspek-aspek tersebut, melainkan mengadopsi instrumen *Academic Buoyancy Scale (ABS)* dari penelitian (Sintia, 2025) yang mengadaptasi skala dari Andrew J Martin. Instrumen yang digunakan berupa skala ringkas (*short scale*) yang terdiri dari 4 item pertanyaan. Skala ini mengukur *academic buoyancy* sebagai satu konstruk utuh (*unidimensional*), sehingga setiap item merepresentasikan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik secara umum, tanpa memisahkan pengukuran berdasarkan masing-masing aspek secara terpisah.

Seluruh item dalam instrument ini bersifat *favourable* dan diukur menggunakan skala likert dengan empat alternative jawaban ,yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrument ini dipilih karena telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, sehingga dinilai layak digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 2. 2 Blueprint Skala Academic Buoyancy

NO	Aspek	Indikator	Item	Jumlah
1.	<i>Confidance</i>	Keyakinan menghadapi tugas akademik	1	1
2.	<i>Coordination</i>	Kemampuan mengatur belajar	2	1
3.	<i>Composure</i>	Mengelola kecemasan akademik	3	1
4.	<i>Commitment</i>	Ketekunan menghadapi kesulitan	4	1

2. Alat Ukur Work–study conflict

Untuk mengukur *Work Study Conflict*, penelitian ini menggunakan skala dan aspek dari karen S. Markel and Michael R.Frone, yang kemudian peneliti mengadopsi skala tersebut dari penelitian tesis (Hadziq, 2024). Skala pertama yang dikembangkan oleh Orient Sri Indah Sari (2020) ada 30 item, setelah dilakukan berbagai penelitian dan validasi item dari 30 item yang ada menjadi 27 item yang terbaik yang akan dipakai dalam penelitian ini

Tabel 2.3 Blueprint Skala Work-Study Conflict

NO	Aspek	Indikator	ITEM		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
1	<i>Time Based Conflict</i>	Konflik yang terjadi akibat adanya penggunaan waktu tidak seimbang	1,3,,7,9,11,13	2,4,6,8,10,12,14,15	13
2	<i>Strain Based Conflict</i>	Konflik yang timbul sebagai akibat dari ketidak seimbangan peran	16,18,20,22,24,26	17,19,21,23,25,27	14
TOTAL			15	12	27

3. Alat Ukur Self-Regulated Learning

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-regulated learning* dalam penelitian ini berupa kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang disusun berdasarkan teori Barry J. Zimmerman (2002). Konsep *self-regulated learning* dalam penelitian ini mencakup tiga aspek utama, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku, yang menggambarkan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri.

Instrumen ini terdiri dari 15 item pernyataan yang mencakup item *favorable* dan *unfavorable*. Penyusunan item didasarkan pada *blueprint* yang telah dikembangkan dalam penelitian (Nur Alpiyah, 2025), dengan distribusi aspek meliputi metakognisi sebanyak 6 item, motivasi sebanyak 6 item, dan perilaku sebanyak 3 item. Komposisi ini bertujuan agar setiap aspek *self-regulated learning* dapat terwakili secara

proporsional dalam pengukuran. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat kesesuaian pernyataan dengan kondisi yang dialami oleh responden.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi secara langsung tanpa dilakukan modifikasi terhadap isi item. Oleh karena itu, pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan secara empiris setelah data terkumpul untuk memastikan bahwa instrumen tetap sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Tabel 2. 4 Blueprint Self-Regulated Learning

No	Aspek	ITEM		Jumlah Item
		Favourable	Unfavourable	
1	<i>Metakognisi</i>	1,3,13,8,10	2	6
2	<i>Motivasi</i>	9,14,5,7	6,15	6
3	<i>Perilaku</i>	4	11,12	3
Total			15	

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat. Validitas merupakan aspek penting dalam penelitian kuantitatif karena berkaitan dengan tingkat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya, sehingga secara teoritis telah memiliki validitas yang baik. Oleh karena itu, pengujian validitas difokuskan pada validitas konstruk (*construct validity*) melalui analisis empiris.

Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan korelasi antara skor item dengan skor total (*item-total correlation*). Suatu item dinyatakan valid apabila memiliki nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$ (Sugiyono, 2013). Melalui pengujian tersebut, instrumen diharapkan mampu mengukur variabel *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy* secara akurat sesuai dengan konstruk yang diteliti.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen, yaitu sejauh mana butir-butir pernyataan dalam kuesioner mampu menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya. Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan secara berulang dengan hasil yang relatif konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, yang merupakan metode yang umum digunakan dalam penelitian sosial untuk mengukur konsistensi internal suatu instrumen (Sugiyono, 2013).

Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa item-item dalam skala memiliki tingkat konsistensi yang baik. Namun demikian, nilai $\alpha \geq 0,60$ masih dapat diterima pada penelitian eksploratif. Apabila nilai reliabilitas belum memenuhi kriteria, maka peneliti dapat melakukan evaluasi terhadap item pernyataan, seperti menghapus butir yang memiliki korelasi rendah terhadap skor total (*item-total correlation*), sehingga dapat meningkatkan tingkat reliabilitas instrumen.

Dengan demikian, melalui uji reliabilitas ini diharapkan instrumen penelitian mampu mengukur variabel *work–study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy* secara konsisten dan dapat dipercaya.

H. Analisis Data

1. Analisis Uji Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Analisis ini bertujuan menyajikan informasi dasar seperti frekuensi, persentase, nilai minimum–maksimum, serta ukuran pemusatan data seperti mean dan standar deviasi. Menurut (W.Creswell, 2018) analisis deskriptif membantu peneliti memahami pola distribusi data dan kecenderungan responden terhadap variabel yang diukur sebelum memasuki tahap analisis inferensial. (Neuman, 2014) menambahkan bahwa analisis deskriptif penting untuk mengidentifikasi kondisi awal data, termasuk melihat variabilitas, kecenderungan umum, serta potensi outlier yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Dalam konteks penelitian kuantitatif, deskripsi data yang jelas dan sistematis memungkinkan peneliti memberikan interpretasi awal terhadap fenomena yang diteliti dan memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar sebelum dilakukan pengujian statistik lanjutan. Oleh karena itu, analisis deskriptif menjadi tahap awal yang esensial dalam proses pengolahan data kuantitatif.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian mengikuti pola distribusi normal. Normalitas data penting dalam analisis parametrik karena beberapa pengujian statistik, seperti regresi

dan korelasi Pearson, mensyaratkan bahwa residual data berdistribusi normal (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Dalam penelitian kuantitatif, uji normalitas umumnya dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov atau Shapiro–Wilk, yang menilai kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal teoretis. Menurut (Field et al., 2013) nilai signifikansi (p-value) yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berbeda signifikan dari distribusi normal, sehingga dapat dianggap memenuhi asumsi normalitas. Selain itu, visualisasi seperti histogram, Q–Q plot, dan nilai skewness–kurtosis juga dapat digunakan sebagai indikator pendukung dalam menilai normalitas data. Dengan demikian, uji normalitas menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa data layak dianalisis menggunakan teknik statistik berbasis asumsi parametrik.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang tinggi antar variabel bebas dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan adanya korelasi yang kuat antar variabel independen, karena kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam estimasi koefisien regresi.

Pengujian multikolinearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Model dinyatakan bebas dari gejala multikolinearitas apabila nilai Tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 (Imam Ghazali, 2018). Apabila nilai tersebut tidak terpenuhi, maka dapat diindikasikan adanya hubungan yang terlalu kuat antar variabel bebas sehingga perlu dilakukan evaluasi terhadap model penelitian.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians dari residual pada model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang memiliki varians residual yang konstan atau tidak mengalami heteroskedastisitas.

Pengujian heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode scatterplot, yaitu dengan melihat pola penyebaran titik antara nilai prediksi dan residual. Apabila titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila terdapat pola tertentu, maka menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas dalam model (Imam Ghazali, 2018).

3. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Dalam penelitian ini, analisis regresi digunakan untuk menguji pengaruh *work-study conflict* (X1) dan *self-regulated learning* (X2) terhadap *academic buoyancy* (Y). Model persamaan regresi linier berganda yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

a) $Y = \text{Academic Buoyancy}$

b) $a = \text{konstanta}$

- c) b_1, b_2 = koefisien regresi
- d) $X_1 = \textit{Work-Study Conflict}$
- e) $X_2 = \textit{Self-Regulated Learning}$
- f) e = error

Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah serta besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2013).

4. Uji Hipotesis

a. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas secara individu terhadap variabel terikat. Variabel dikatakan berpengaruh secara parsial apabila nilai signifikansi $< 0,05$ (Sugiyono, 2013).

d. Uji f (simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Model regresi dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa variabel independen secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2013).

e. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat. Nilai R^2 menunjukkan proporsi variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model penelitian. Semakin besar nilai R^2 , maka semakin besar kemampuan model dalam menjelaskan variabel yang diteliti (John W. Creswell, 2018).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sebuah institusi pendidikan tinggi Islam negeri yang berada di bawah pembinaan Kementerian Agama Republik Indonesia. Universitas ini berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur, dan telah menjadi salah satu pusat pendidikan Islam terkemuka di Indonesia. Secara historis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki perjalanan kelembagaan yang cukup panjang. Cikal bakal universitas ini berakar dari sebuah lembaga pendidikan tinggi yang pertama kali berdiri pada tahun akademik 1997/1998, ketika masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Seiring berjalannya waktu dan meningkatnya kebutuhan akan pendidikan tinggi Islam yang lebih komprehensif, institusi ini terus mengalami perkembangan yang signifikan.

Pada tahun 2002, terjadi peningkatan status kelembagaan yang ditandai dengan terjalinnya kerja sama akademik bersama Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta, yang pada saat itu bersamaan dengan perubahan nama institusi menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS). Transformasi yang lebih besar kemudian terjadi pada tahun 2003, ketika institusi ini resmi berubah menjadi Universitas Islam Negeri Malang, dan hal tersebut dikukuhkan secara hukum melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 50 Tahun 2004 yang ditandatangani pada bulan Juni 2004. Nama lengkap "Maulana Malik Ibrahim" kemudian disematkan

sebagai bentuk penghormatan terhadap salah satu tokoh penyebar Islam di tanah Jawa.

Hingga saat ini, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang telah berkembang menjadi universitas Islam yang memiliki reputasi nasional dengan jumlah mahasiswa aktif sebanyak 23.941 orang yang tersebar di berbagai fakultas dan program studi. Visi besar universitas ini adalah memadukan antara ilmu pengetahuan umum dan nilai-nilai keislaman dalam setiap aspek akademik, sehingga mampu melahirkan lulusan yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas moral dan spiritual yang kuat. Kondisi inilah yang menjadikan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai lokasi yang relevan dan representatif untuk pelaksanaan penelitian ini, mengingat keberagaman latar belakang mahasiswanya, termasuk mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dengan judul "*Pengaruh Work-Study Conflict dan Self-Regulated Learning terhadap Academic Buoyancy pada Mahasiswa Pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*" ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan memanfaatkan platform Google Form sebagai media penyebaran kuesioner, mengingat karakteristik subjek penelitian yang merupakan mahasiswa pekerja dengan keterbatasan waktu dan mobilitas yang cukup tinggi.

Penyebaran kuesioner dimulai secara resmi pada tanggal 18 April 2026 dan ditutup pada tanggal 1 Mei 2026, sehingga keseluruhan proses pengumpulan data

berlangsung selama kurang lebih dua minggu. Pemilihan rentang waktu tersebut disesuaikan dengan jadwal perkuliahan dan aktivitas kerja responden agar tidak mengganggu kegiatan akademik maupun pekerjaan mereka. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani perkuliahan sambil bekerja, baik secara paruh waktu (*part-time*) maupun penuh waktu (*full-time*), tanpa membatasi pada fakultas tertentu. Dengan demikian, responden yang berpartisipasi berasal dari berbagai fakultas yang ada di lingkungan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga data yang diperoleh diharapkan dapat mencerminkan kondisi mahasiswa pekerja secara lebih luas dan beragam.

B. Deskripsi Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 150 responden yang merupakan mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Berikut adalah gambaran karakteristik responden berdasarkan beberapa kategori demografis.

a. Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	99	66,0%
2.	Perempuan	51	34,0%
	Total	150	100%

Berdasarkan Tabel 4.1, dari total 150 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 99 orang (66,0%), sedangkan responden perempuan berjumlah

51 orang (34,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki lebih banyak yang menjalani perkuliahan sambil bekerja dibandingkan mahasiswa perempuan di lingkungan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

b. Usia

Tabel 4. 2 Presentase Usia Responden

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1.	18-20 tahun	9	6,0%
2.	21-23 tahun	96	64,0%
3.	24-26 tahun	35	23,3%
4.	> 26 tahun	10	6,7%
Total		150	100%

Berdasarkan Tabel 4.2, mayoritas responden berada pada rentang usia 21-23 tahun sebanyak 96 orang (64,0%), diikuti kelompok usia 24-26 tahun sebanyak 35 orang (23,3%), usia di atas 26 tahun sebanyak 10 orang (6,7%), dan usia 18-20 tahun sebanyak 9 orang (6,0%). Dominasi usia 21-23 tahun menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap pertengahan hingga akhir masa studi cenderung lebih banyak yang terlibat dalam aktivitas bekerja, kemungkinan didorong oleh meningkatnya kebutuhan finansial dan keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja.

Tabel 4. 3 Presentase Semester

No.	Semester	Jumlah	Persentase
1.	Semester 2	7	4,7%
2.	Semester 4	16	10,7%
3.	Semester 6	35	23,3%
4.	Semester 8	92	61,3%
Total		150	100%

c. Semester

Berdasarkan Tabel 4.3, responden terbanyak berasal dari semester 8 sebanyak 92 orang (61,3%), diikuti semester 6 sebanyak 35 orang (23,3%), semester 4 sebanyak 16 orang (10,7%), dan semester 2 sebanyak 7 orang (4,7%). Tingginya proporsi mahasiswa semester 8 mengindikasikan bahwa mahasiswa di tahap akhir perkuliahan lebih banyak yang mulai terjun ke dunia kerja, baik untuk memenuhi kebutuhan finansial maupun sebagai persiapan memasuki dunia profesional setelah menyelesaikan studi.

d. Fakultas*Tabel 4. 4 Presentase Berdasarkan Fakultas*

No.	Fakultas	Jumlah	Persentase
1.	Ekonomi	19	12,7%
2.	Tarbiyah	18	12,0%
3.	Kedokteran	12	8,0%
4.	Psikologi	67	44,7%
5.	Saintek	12	8,0%
6.	Syariah	22	14,7%
	Total	150	100%

Berdasarkan Tabel 4.4, responden berasal dari enam fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Proporsi terbesar berasal dari Fakultas Psikologi sebanyak 67 orang (44,7%), disusul Fakultas Syariah sebanyak 22 orang (14,7%), Fakultas Ekonomi sebanyak 19 orang (12,7%), Fakultas Tarbiyah sebanyak 18 orang (12,0%), serta Fakultas Kedokteran dan Fakultas Saintek masing-masing sebanyak 12 orang (8,0%). Besarnya jumlah responden dari Fakultas Psikologi dapat dipahami karena peneliti memiliki aksesibilitas yang lebih tinggi terhadap mahasiswa di lingkungan fakultas tersebut dalam proses penyebaran kuesioner.

e. Status Pekerjaan

Tabel 4. 5 Presentase Status Pekerjaan

No.	Status Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1.	Freelance	46	30,7%
2.	Full-time	49	32,7%
3.	Part-time	55	36,7%

Total	150	100%
-------	-----	------

Berdasarkan Tabel 4.5, responden terbanyak berstatus sebagai pekerja paruh waktu (part-time) sebanyak 55 orang (36,7%), diikuti pekerja penuh waktu (full-time) sebanyak 49 orang (32,7%), dan pekerja lepas (freelance) sebanyak 46 orang (30,7%). Distribusi yang relatif merata antara ketiga jenis pekerjaan ini mencerminkan beragamnya cara mahasiswa dalam menyesuaikan aktivitas bekerja dengan jadwal perkuliahan yang mereka jalani.

f. Lama Bekerja

Tabel 4. 6 Presentase Lama Bekerja

No	Lama Bekerja	Jumlah	Persentase
1.	1 bulan	9	6,0%
2.	1,5 bulan	13	8,7%
3.	2 bulan	13	8,7%
4.	3 bulan	13	8,7%
5.	4 bulan	12	8,0%
6.	5 bulan	11	7,3%
7.	6 bulan	13	8,7%
8.	7 bulan	3	2,0%
9.	11 bulan	8	5,3%
10.	1 tahun	23	15,3%
11.	2 tahun	32	21,3%
Total		150	100%

Berdasarkan Tabel 4.6, responden paling banyak telah bekerja selama 2 tahun yakni 32 orang (21,3%), diikuti yang telah bekerja selama 1 tahun sebanyak 23 orang (15,3%). Sementara itu, sebagian besar responden lainnya baru memulai pekerjaan dalam rentang beberapa bulan, di antaranya kelompok 1,5 bulan, 2 bulan, 3 bulan, dan 6 bulan yang masing-masing berjumlah 13 orang (8,7%), diikuti 4 bulan sebanyak 12 orang (8,0%), 5 bulan sebanyak 11 orang (7,3%), 1 bulan sebanyak 9 orang (6,0%), 11 bulan sebanyak 8 orang (5,3%), dan 7 bulan sebanyak 3 orang (2,0%). Keragaman lama bekerja ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja responden sangat bervariasi, mulai dari yang baru merintis hingga yang sudah cukup berpengalaman di dunia kerja.

C. Hasil Analisis Data

1. Analisis deskriptif

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki pekerjaan di luar aktivitas perkuliahan, baik pekerjaan paruh waktu maupun penuh waktu, sebagai responden penelitian. Data yang diperoleh dari seluruh responden kemudian dianalisis untuk mengetahui gambaran umum masing-masing variabel penelitian. Analisis deskriptif dilakukan dengan melihat nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), serta standar deviasi pada setiap variabel penelitian, yaitu *work-study conflict* (X_1), *self-regulated learning* (X_2), dan *academic buoyancy* (Y).

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi empiris responden pada masing-masing variabel penelitian. Selain itu, analisis deskriptif juga digunakan untuk mengetahui kecenderungan tingkat

variabel penelitian berdasarkan skor yang diperoleh responden, sehingga dapat diketahui apakah variabel tersebut berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Dengan demikian, analisis deskriptif memberikan gambaran awal mengenai kondisi responden sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan untuk menguji hubungan dan pengaruh antar variabel penelitian. Hasil perhitungan statistik deskriptif pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Work-Study Conflict	150	0	64.440	21.353	36.00	99.00
Self-Regulated Learning	150	0	35.660	12.013	18.00	55.00
academic Buoyancy	150	0	9.553	3.331	4.000	16.00

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif terhadap 150 responden, data menunjukkan gambaran mengenai kondisi *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

a. Work-Study Conflict

Variabel *work-study conflict* memiliki nilai minimum sebesar 36,00 dan nilai maksimum sebesar 99,00 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 64,440 serta standar deviasi sebesar 21,353. Nilai rata-rata yang cukup tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja cenderung mengalami konflik antara peran akademik dan

pekerjaan dalam tingkat sedang hingga tinggi. Konflik tersebut dapat berupa kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik maupun mental, serta tuntutan pekerjaan yang dapat mengganggu aktivitas perkuliahan. Nilai standar deviasi yang cukup besar menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat *work-study conflict* yang cukup beragam antar responden. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman konflik yang dirasakan mahasiswa pekerja berbeda-beda tergantung pada kondisi pekerjaan, beban akademik, serta kemampuan individu dalam mengelola peran gandanya.

b. *Self-Regulated Learning*

Variabel *self-regulated learning* memiliki nilai minimum sebesar 18,00 dan nilai maksimum sebesar 55,00. Nilai rata-rata variabel ini sebesar 35,660 dengan standar deviasi sebesar 12,013. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, seperti menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu belajar, memonitor pemahaman, serta mengevaluasi hasil belajar yang diperoleh. Standar deviasi yang tidak terlalu besar menunjukkan bahwa distribusi jawaban responden relatif lebih homogen dibandingkan variabel *work-study conflict*, sehingga tingkat *self-regulated learning* antar responden cenderung tidak terlalu jauh berbeda.

c. *Academic Buoyancy*

Variabel *academic buoyancy* memiliki nilai minimum sebesar 4,00 dan nilai maksimum sebesar 16,00 dengan nilai rata-rata sebesar 9,553 serta standar deviasi sebesar 3,331. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *academic buoyancy* mahasiswa pekerja cenderung berada pada kategori sedang. *Academic buoyancy* menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik

sehari-hari, seperti tugas perkuliahan, ujian, tuntutan akademik, maupun hambatan belajar lainnya. Nilai rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup mampu bertahan dan bangkit ketika menghadapi kesulitan akademik. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa persebaran data pada variabel *academic buoyancy* cenderung lebih merata dibandingkan variabel lainnya.

Secara umum, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami tingkat *work-study conflict* yang cukup beragam, memiliki kemampuan *self-regulated learning* pada tingkat sedang, serta menunjukkan tingkat *academic buoyancy* yang relatif cukup baik dalam menghadapi tantangan akademik selama menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Selanjutnya adalah menghitung nilai kategorisasi dari masing-masing variabel berdasarkan norma di atas:

a. Work-Study Conflict (WSC)

(μ hipotetik = 67,50 | σ = 13,50 | N = 150)

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi dengan menggunakan norma hipotetik, diketahui bahwa tingkat *Work-Study Conflict (WSC)* pada mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini terdistribusi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari total 150 responden, sebanyak 28 mahasiswa (18,7%) berada pada kategori rendah, 99 mahasiswa (66,0%) berada pada kategori sedang, dan 23 mahasiswa (15,3%) berada pada kategori tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini mengalami *work-study conflict* pada tingkat yang moderat. Artinya, mayoritas responden merasakan adanya benturan atau ketegangan antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik mereka, namun benturan tersebut belum sampai pada taraf yang sangat mengganggu. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa yang juga bekerja dihadapkan pada dua peran yang secara bersamaan menuntut waktu, energi, dan konsentrasi. Ketika jadwal kerja berbenturan dengan jadwal kuliah, atau ketika kelelahan akibat bekerja mengurangi kapasitas belajar, maka konflik ini akan semakin terasa.

Kategori sedang yang mendominasi (66,0%) mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berada dalam kondisi yang dapat ditoleransi, meskipun bukan berarti tidak ada dampak sama sekali. Mereka kemungkinan telah mengembangkan strategi tersendiri untuk mengelola kedua peran tersebut, seperti mengatur jadwal secara mandiri, memilih pekerjaan yang fleksibel, atau menyesuaikan beban studi. Sementara itu, 15,3% mahasiswa yang berada pada kategori tinggi perlu mendapat perhatian lebih karena mereka berisiko mengalami dampak negatif yang lebih signifikan, seperti penurunan prestasi akademik, stres berkepanjangan, atau bahkan keputusan untuk berhenti kuliah. Sebaliknya, 18,7% mahasiswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa mereka relatif

mampu memisahkan tuntutan kerja dan studi dengan baik, sehingga konflik yang dialami dapat diminimalkan.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa *work-study conflict* merupakan fenomena yang nyata dan dialami oleh sebagian besar mahasiswa yang bekerja, dan perlu menjadi perhatian bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan yang lebih akomodatif bagi mahasiswa dengan status pekerja.

Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Work-Study Conflict

	Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
Valid	Rendah	28	18,7%	18,7%
	Sedang	99	66,0%	84,7%
	Tinggi	23	15,3%	100,0%
	Total	150	100%	—

b. Self-Regulated Learning (SRL)

(μ hipotetik = 37,50 | σ = 7,50 | N = 150)

Hasil kategorisasi variabel *Self-Regulated Learning (SRL)* menunjukkan bahwa dari 150 responden, sebanyak 17 mahasiswa (11,3%) berada pada kategori rendah, 104 mahasiswa (69,3%) berada pada kategori sedang, dan 29 mahasiswa (19,3%) berada pada kategori tinggi. *Self-regulated learning* merujuk pada kemampuan individu untuk secara aktif mengatur dan mengendalikan proses belajarnya sendiri, mencakup aspek kognitif, metakognitif, motivasional, dan perilaku. Mahasiswa dengan SRL yang tinggi cenderung mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, memilih strategi belajar yang tepat, memantau

perkembangan belajarnya, serta mengevaluasi dan menyesuaikan pendekatannya ketika menghadapi hambatan.

Dominasi kategori sedang (69,3%) dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa yang juga bekerja telah memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang cukup memadai, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hal ini dapat dimaklumi mengingat kondisi mahasiswa pekerja yang memiliki keterbatasan waktu dan energi, sehingga kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri cenderung berkembang secara pragmatis didorong oleh kebutuhan untuk tetap bisa mengikuti perkuliahan di tengah kesibukan bekerja.

Mereka mungkin telah belajar untuk memanfaatkan waktu luang secara efisien, seperti belajar di sela-sela jam kerja atau memanfaatkan waktu commuting untuk membaca materi kuliah. Sebanyak 29 mahasiswa (19,3%) yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki keunggulan dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Mereka tidak hanya mampu bertahan dalam situasi yang penuh tekanan, tetapi juga mampu mengoptimalkan setiap kesempatan belajar yang tersedia. Kemampuan SRL yang tinggi ini menjadi modal penting bagi mahasiswa pekerja untuk tetap berprestasi secara akademik meskipun waktu dan energi yang tersedia terbatas.

Di sisi lain, 17 mahasiswa (11,3%) yang berada pada kategori rendah perlu mendapat perhatian khusus. Rendahnya SRL pada kelompok ini mengindikasikan bahwa mereka cenderung kesulitan dalam mengelola waktu belajar, kurang memiliki inisiatif belajar mandiri, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Kondisi ini, apabila dibarengi dengan tingginya

work-study conflict, dapat berujung pada penurunan performa akademik yang signifikan. Intervensi berupa pelatihan strategi belajar mandiri atau pendampingan akademik dapat menjadi solusi yang relevan bagi kelompok ini.

Tabel 4. 10 Hasil Kategorisasi *Self-Regulated Learning*

	Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
Valid	Rendah	17	11,3%	11,3%
	Sedang	104	69,3%	80,7%
	Tinggi	29	19,3%	100,0%
	Total	150	100%	—

c. *Academic Buoyancy (AB)*

(μ hipotetik = 10,00 | σ = 2,00 | N = 150)

Hasil kategorisasi variabel *Academic Buoyancy (AB)* menunjukkan bahwa dari 150 responden, sebanyak 8 mahasiswa (5,3%) berada pada kategori rendah, 74 mahasiswa (49,3%) berada pada kategori sedang, dan 68 mahasiswa (45,3%) berada pada kategori tinggi. *Academic buoyancy* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara sukses menghadapi dan mengatasi tantangan, kemunduran, serta tekanan akademik yang bersifat rutin dalam kehidupan sehari-hari sebagai pelajar. Konsep ini berbeda dari resiliensi akademik yang berfokus pada peristiwa traumatik besar *academic buoyancy* lebih menekankan pada ketahanan terhadap hambatan akademik yang sifatnya lebih umum dan berulang, seperti nilai yang kurang memuaskan, tenggat tugas yang menumpuk, tekanan ujian, atau kesulitan memahami materi.

Temuan yang paling menonjol dalam kategorisasi ini adalah cukup tingginya proporsi mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 45,3% atau hampir separuh dari total responden. Apabila digabungkan dengan kategori sedang (49,3%), maka sebanyak 94,7% mahasiswa menunjukkan tingkat *academic buoyancy* yang memadai hingga tinggi. Ini merupakan temuan yang cukup positif dan menggembirakan, terutama mengingat bahwa responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang juga menjalani peran sebagai pekerja sebuah kondisi yang secara objektif lebih menantang dibandingkan mahasiswa yang hanya berkonsentrasi pada studi.

Tingginya *academic buoyancy* pada kelompok mahasiswa pekerja ini dapat dipahami dari beberapa sudut pandang. Pertama, pengalaman bekerja itu sendiri mungkin telah menempa ketahanan mental mahasiswa mereka terbiasa menghadapi tekanan, tenggat waktu, dan tuntutan yang datang dari berbagai arah, sehingga secara tidak langsung melatih kemampuan mereka untuk tetap bertahan dan bangkit ketika menghadapi kesulitan akademik. Kedua, motivasi intrinsik yang kuat untuk menyelesaikan studi sambil bekerja dapat menjadi sumber ketangguhan tersendiri mereka memiliki alasan yang lebih konkret dan mendesak untuk tetap bertahan dalam perkuliahan.

Sementara itu, hanya 8 mahasiswa (5,3%) yang berada pada kategori rendah. Meskipun jumlahnya kecil, kelompok ini tetap perlu mendapat perhatian karena rendahnya *academic buoyancy* berpotensi menyebabkan mereka mudah putus asa, kehilangan motivasi, atau mengalami penurunan performa ketika menghadapi hambatan akademik yang sesungguhnya bersifat normal dan wajar dalam proses perkuliahan. Dukungan psikologis, mentoring akademik, serta

lingkungan belajar yang suportif dapat menjadi faktor protektif yang membantu kelompok ini meningkatkan ketahanan akademiknya.

Secara keseluruhan, profil *academic buoyancy* mahasiswa dalam penelitian ini menggambarkan bahwa meskipun menghadapi tantangan ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, sebagian besar dari mereka memiliki kapasitas yang cukup baik untuk menghadapi dan melewati berbagai hambatan akademik sehari-hari. Temuan ini menjadi landasan yang optimis sekaligus pengingat bahwa sistem dukungan akademik tetap dibutuhkan agar ketahanan ini dapat terus terpelihara dan diperkuat.

Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Academic Buoyancy

	Kategori	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
Valid	Rendah	8	5,3%	5,3%
	Sedang	74	49,3%	54,7%
	Tinggi	68	45,3%	100,0%
	Total	150	100%	—

Tabel Kategorisasi per aspek variable

a. *Work-Study Conflict (WSC)*

Tabel 4. 12 Kategorisasi Aspek Work-Study Conflict

No	Aspek	Indikator	Kategori	Interpretasi
----	-------	-----------	----------	--------------

1	Time-Based Conflict	Konflik akibat ketidakseimbangan penggunaan waktu antara pekerjaan dan perkuliahan	Sedang	Mahasiswa pekerja cukup sering mengalami benturan jadwal antara pekerjaan dan aktivitas akademik.
2	Strain-Based Conflict	Konflik akibat tekanan fisik dan psikologis dari pekerjaan yang memengaruhi aktivitas akademik	Sedang	Mahasiswa pekerja mengalami tekanan dan kelelahan fisik maupun mental akibat tuntutan pekerjaan.

b. Self-Regulated Learning (SRL)

Tabel 4. 13 Kategorisasi Aspek Self-Regulated Learning

No	Aspek	Indikator	Kategori	Interpretasi
1	Metakognisi	Kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar	Sedang	Mahasiswa pekerja telah memiliki kemampuan cukup baik dalam mengatur strategi belajar.
2	Motivasi	Dorongan internal dalam mencapai tujuan belajar	Sedang	Mahasiswa pekerja menunjukkan motivasi belajar yang cukup baik di tengah tuntutan pekerjaan.
3	Perilaku	Kemampuan mengatur tindakan belajar secara efektif	Sedang	Mahasiswa pekerja cukup mampu mengelola waktu belajar dan menjaga konsistensi belajar.

c. Academic Buoyancy (AB)

Tabel 4. 14 Kategorisasi Aspek Academic Buoyancy

No	Aspek	Indikator	Kategori	Interpretasi
1	Confidence (Self-Efficacy)	Keyakinan terhadap kemampuan diri menghadapi tugas akademik	Sedang	Mahasiswa pekerja memiliki keyakinan yang cukup baik dalam menghadapi tantangan akademik.
2	Coordination (Planning)	Kemampuan merencanakan aktivitas akademik	Sedang	Mahasiswa pekerja cukup mampu mengatur jadwal dan aktivitas akademik.
3	Commitment (Persistence)	Ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik	Sedang	Mahasiswa pekerja menunjukkan usaha dan ketekunan yang cukup baik.
4	Composure (Low Anxiety)	Kemampuan mengelola kecemasan akademik	Sedang	Mahasiswa pekerja cukup mampu mengendalikan kecemasan akademik.
5	Control	Kemampuan mengendalikan situasi akademik yang tidak pasti	Sedang	Mahasiswa pekerja memiliki kemampuan cukup dalam menghadapi hambatan akademik.

Variabel	Kategori Dominan	Persentase
<i>Work-Study Conflict</i>	Sedang	66,0%
<i>Self-Regulated Learning</i>	Sedang	69,3%
<i>Academic Buoyancy</i>	Sedang	49,3%

2. Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu perlu dipenuhi sejumlah asumsi statistik yang menjadi prasyarat agar hasil analisis dapat dikatakan valid, tidak bias, dan dapat diinterpretasikan secara tepat. Pengujian asumsi klasik ini merupakan langkah penting dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik regresi, karena pelanggaran terhadap salah satu asumsi dapat mengakibatkan estimasi koefisien regresi menjadi tidak efisien, tidak konsisten,

atau bahkan menyesatkan. Dalam penelitian ini, uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

3. Uji normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S)* terhadap unstandardized residual dari model regresi linear berganda, berikut tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,09063316
Most Extreme Differences	Absolute	,050
	Positive	,033
	Negative	-,050
Test Statistic		,050
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai *Test Statistic* sebesar 0,050 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi yang diperoleh ($p = 0,200$) lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa residual dari model regresi dalam penelitian ini berdistribusi secara normal. Hasil ini juga diperkuat oleh nilai mean residual yang mendekati nol (0,0000000) dengan standar deviasi sebesar 1,09063316, yang

mengindikasikan bahwa sebaran residual terpusat secara simetris di sekitar nilai nol sebuah karakteristik khas dari distribusi normal. Adapun nilai Most Extreme Differences menunjukkan angka Absolute sebesar 0,050, Positive sebesar 0,033, dan Negative sebesar -0,050, yang keseluruhannya masih berada dalam batas toleransi kewajaran distribusi normal.

Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini dinyatakan terpenuhi, dan analisis regresi linear berganda dapat dilanjutkan ke tahap pengujian asumsi berikutnya.

4. Uji linieritas

Tabel 4. 16 Tabel Uji Linearitas

Hasil Uji Linieritas Academic Buoyancy * Self-Regulated Learning

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Buoyancy * Self-Regulated Learning	Between (Combined) Groups	172,872	24	7,203	1,597	0,52
	Linearity	56,551	1	56,551	12,534	0,001
	Deviation from Linearity	116,321	23	5,057	1,121	0,333
	Within Groups	563,961	125	4,521		
	Total	736,833	149			

Hasil Uji Linieritas Academic Buoyancy * Work-Study Conflict

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Buoyancy * Work-Study Conflict	Between (Combined) Groups	1628,407	130	12,526	9,649	,000
	Linearity	1420,185	1	1420,185	1093,926	,000
	Deviation from Linearity	208,222	129	1,614	1,243	,301
	Within Groups	24,667	19	1,298		

Total	1653,073	149			
-------	----------	-----	--	--	--

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *Academic Buoyancy* dengan *Work-Study Conflict*, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,301. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,301 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *Work-Study Conflict* dengan *Academic Buoyancy* bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas antara kedua variabel telah terpenuhi sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *Academic Buoyancy* dengan *Self-Regulated Learning*, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,333. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,333 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *Self-Regulated Learning* dengan *Academic Buoyancy* juga bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas pada variabel tersebut telah terpenuhi.

Dengan demikian, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel independen, yaitu *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning*, memiliki hubungan yang linear dengan variabel dependen *Academic Buoyancy*, sehingga model regresi linear layak digunakan dalam penelitian ini.

5. Uji multikolonieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Pengujian ini menggunakan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) sebagai indikator. Adapun kriteria yang digunakan adalah nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* $< 10,00$, maka tidak terjadi multikolinieritas (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 17 Hasil Uji Multikolinieritas

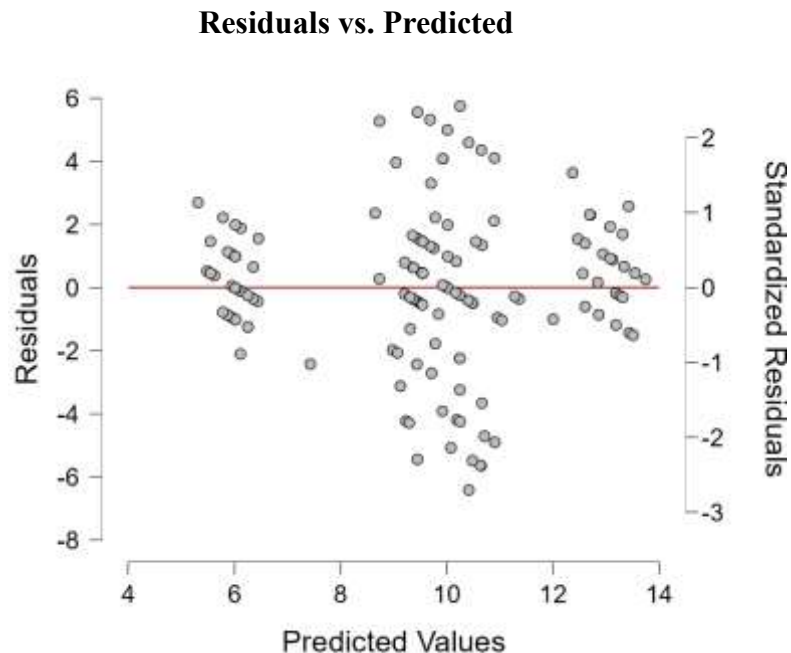
Variabel	Tolerance	VIF
<i>Work-Study Conflict</i>	0,842	1,188
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,842	1,188

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada tabel di atas, diperoleh nilai *Tolerance* untuk variabel *Work-Study Conflict* sebesar 0,842 dan variabel *Self-Regulated Learning* sebesar 0,842. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,10. Sementara itu, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk variabel *Work-Study Conflict* kedua nilai tersebut lebih kecil dari 10,00. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antar variabel independen dalam penelitian ini, sehingga model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

6. Uji heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Jika varian residual bersifat tetap (*constant*), maka disebut homoskedastisitas dan model dinyatakan baik. Sebaliknya, jika varian residual berubah-ubah, maka terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2018). Deteksi heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan grafik *Scatterplot* antara nilai *Predicted Values* pada sumbu X dan nilai *Residuals* pada sumbu Y yang

dihasilkan melalui perangkat lunak JASP, dengan variabel dependen *Academic Buoyancy* serta variabel independen *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning*.



Gambar 2 Hasil Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan grafik Scatterplot yang tersaji, dapat diamati bahwa titik-titik data (scatter) menyebar secara acak dan tidak beraturan, baik di atas maupun di bawah garis horizontal angka 0 pada sumbu Y. Persebaran titik-titik tersebut terdistribusi di sepanjang rentang nilai Predicted Values antara 4 hingga 14, dengan nilai Residuals berkisar antara -8 hingga 6 dan nilai Standardized Residuals berkisar antara -3 hingga 2. Meskipun terdapat beberapa titik yang berada cukup jauh dari garis 0, hal tersebut tidak membentuk suatu pola yang sistematis seperti pola corong (funnel), pola melebar, maupun pola bergelombang yang mengindikasikan adanya heteroskedastisitas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi penelitian ini yang melibatkan variabel *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy*.

Artinya, varian residual bersifat homogen (*homoscedasticity*) dan asumsi klasik heteroskedastisitas terpenuhi, sehingga model regresi dalam penelitian ini layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

7. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *Work-Study Conflict* dan *Self Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Analisis hipotesis dilakukan melalui regresi linier berganda, uji T, uji F, dan uji koefisien determinasi. Berikut merupakan hasil uji hipotesis pada penelitian ini:

a. Uji resgresi linier berganda

Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	9.553	0.272		35.128	< .001
M ₁	(Intercept)	0.061	0.286		0.214	.831
	Work-Study Conflict	-0.117	0.023	-0.548	5.092	< .001
	Self-Regulated Learning	0.055	0.041	0.200	3.045	<.003

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh temuan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* memiliki pengaruh terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil tersebut dapat diketahui melalui nilai koefisien regresi, nilai t, serta tingkat signifikansi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

Variabel *work-study conflict* memperoleh nilai koefisien regresi tidak terstandarisasi (B) sebesar -0,117 dengan nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar -0,548, nilai t sebesar 5,092, dan tingkat signifikansi sebesar $p < 0,001$. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh negatif terhadap *academic buoyancy*. Artinya, semakin tinggi tingkat konflik yang dialami mahasiswa antara tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik sehari-hari. Sebaliknya, semakin rendah konflik kerja dan kuliah yang dialami mahasiswa, maka kemampuan *academic buoyancy* cenderung meningkat.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa pekerja yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan, tekanan pekerjaan yang mengganggu proses belajar, kelelahan fisik maupun psikologis akibat menjalani peran ganda, serta tuntutan akademik yang bertumpuk, cenderung mengalami penurunan kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah merasa tertekan, kehilangan motivasi belajar, mengalami kesulitan mempertahankan performa akademik, serta kurang mampu beradaptasi ketika menghadapi hambatan dalam proses perkuliahan.

Nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar -0,548 menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap *academic buoyancy*. Dengan demikian, *work-study conflict* menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat ketahanan akademik mahasiswa pekerja. Adapun nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya

pengaruh negatif *work-study conflict* terhadap *academic buoyancy* dapat diterima.

Sementara itu, variabel *self-regulated learning* memperoleh nilai koefisien regresi tidak terstandarisasi (B) sebesar 0,055 dengan nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar 0,200, nilai t sebesar 3,045, dan tingkat signifikansi sebesar $p < 0,003$. Nilai koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap *academic buoyancy*. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan mempertahankan ketahanan akademiknya.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur strategi belajar, mengelola waktu secara efektif, memonitor perkembangan akademik, serta mengevaluasi hasil belajarnya secara mandiri cenderung lebih mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan akademik meskipun menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Kemampuan regulasi diri dalam belajar membantu mahasiswa untuk tetap fokus terhadap tujuan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang baik ketika menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan pekerjaan.

Nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar 0,200 menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *academic buoyancy*, meskipun pengaruhnya tidak sebesar *work-study conflict*. Adapun nilai signifikansi $p < 0,003$ menunjukkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya

pengaruh positif *self-regulated learning* terhadap *academic buoyancy* dapat diterima.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal berupa *work-study conflict* cenderung menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan akademiknya, sedangkan faktor internal berupa *self-regulated learning* berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa pekerja dalam mempertahankan *academic buoyancy* tidak hanya dipengaruhi oleh rendah atau tingginya konflik peran yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola proses belajar secara mandiri dan terarah.

b. Uji T

Tabel 4. 19 Hasil Uji T (Parsial)

Prediktor	Signifikansi
<i>Work-Study Conflict</i>	0.001
<i>Self Regulated Learning</i>	<u>0.003</u>

Berdasarkan hasil uji t parsial yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel *Work-Study Conflict* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($0.001 < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *Work-Study Conflict* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *Academic Buoyancy*. Hal ini menunjukkan bahwa

perubahan pada tingkat *Work–Study Conflict* akan memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat *Academic Buoyancy* pada responden penelitian.

Selanjutnya, variabel *Self-Regulated Learning* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.003. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 ($0.003 < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa *Self-Regulated Learning* secara parsial juga berpengaruh signifikan terhadap *Academic Buoyancy*. Artinya, semakin baik kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol proses belajarnya, maka akan memengaruhi tingkat *Academic Buoyancy* yang dimiliki.

Berdasarkan hasil uji t parsial tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen, yaitu *Work–Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning*, masing-masing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Buoyancy*. Namun, jika dilihat dari nilai *standardized coefficient (Beta)*, variabel *Work–Study Conflict* memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan *Self-Regulated Learning*.

a. Uji F

Tabel 4. 20 Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	545,5	2	272.7	36.18	< .001
	Residual	1107.6	147	7.53		
	Total	1653.1	149			

Berdasarkan hasil uji F (simultan) diperoleh nilai F sebesar 36,18 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa variabel *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi variabel *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara bersama-sama berperan dalam memengaruhi tingkat *academic buoyancy* mahasiswa pekerja.

Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, bertahan terhadap hambatan perkuliahan, serta menjaga ketahanan akademik dipengaruhi oleh kondisi konflik peran antara pekerjaan dan perkuliahan serta kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Nilai F sebesar 36,18 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak dan mampu menjelaskan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen secara signifikan. Artinya, *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara bersama-sama memiliki

kontribusi dalam menjelaskan perubahan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja.

Selain itu, berdasarkan nilai *Sum of Squares* diperoleh nilai regression sebesar 545,5 dan residual sebesar 1107,6. Hal tersebut menunjukkan bahwa variasi *academic buoyancy* yang dapat dijelaskan oleh model regresi lebih besar dibandingkan kesalahan prediksi model, sehingga model penelitian dapat dikatakan cukup baik dalam menjelaskan pengaruh kedua variabel independen terhadap *academic buoyancy*.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara simultan berpengaruh terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic buoyancy* mahasiswa pekerja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan dipengaruhi secara bersama-sama oleh faktor eksternal berupa konflik kerja dan kuliah serta faktor internal berupa kemampuan regulasi diri dalam belajar.

a. Uji koefisien determinasi (R^2)

Tabel 4. 21 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary - academic Buoyancy

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	3.331	-0.120	2.221	.172
M ₁	0.574	0.330	0.285	1.098	-0.162	2.322	.047

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada model regresi diperoleh nilai R sebesar 0,574. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* memiliki hubungan simultan yang berada pada kategori sedang menuju kuat dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki keterkaitan yang cukup berarti dalam menjelaskan perubahan tingkat *academic buoyancy* mahasiswa pekerja.

Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,330. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara bersama-sama mampu menjelaskan pengaruh terhadap *academic buoyancy* sebesar 33,0%. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa sebesar 33% variasi *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh *work-study conflict* dan *self-regulated learning*.

Sementara itu, sisanya sebesar 67,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa dukungan sosial, efikasi diri, motivasi akademik, strategi coping, stres akademik, lingkungan belajar, kondisi psikologis individu, dukungan keluarga, maupun faktor internal dan eksternal lainnya yang turut memengaruhi tingkat *academic buoyancy* mahasiswa pekerja. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,285 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel independen dan jumlah sampel penelitian, *work-study conflict* dan *self-regulated learning* tetap memberikan kontribusi yang cukup terhadap *academic buoyancy*.

Hal tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini cukup stabil dan mampu menjelaskan hubungan antarvariabel

secara memadai. Selain itu, nilai RMSE sebesar 1,098 menunjukkan bahwa tingkat kesalahan prediksi model regresi relatif kecil, sehingga model penelitian dapat dikatakan cukup baik dalam memprediksi tingkat *academic buoyancy* mahasiswa pekerja. Adapun nilai *Durbin-Watson* sebesar 2,322 menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah autokorelasi yang serius pada residual model regresi, sehingga model regresi dalam penelitian ini dapat dikatakan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Secara keseluruhan, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* memiliki kontribusi yang cukup dalam menjelaskan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa pekerja dalam menghadapi tekanan akademik dipengaruhi oleh rendah atau tingginya konflik peran kerja dan kuliah yang dialami serta kemampuan individu dalam mengatur proses belajar secara mandiri dan terarah.

D. Hasil Penelitian

1. Tingkat *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, dan *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 150 responden mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh gambaran tingkat masing-masing variabel dalam penelitian yang meliputi *work-study conflict*, *self-regulated learning*, dan *academic buoyancy*. Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui kecenderungan tingkat masing-masing variabel pada responden penelitian sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai kondisi

psikologis mahasiswa pekerja dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

Pada variabel *work-study conflict*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja mengalami konflik peran antara pekerjaan dan perkuliahan dalam tingkat yang cukup moderat. Mahasiswa pekerja umumnya menghadapi kesulitan dalam membagi waktu, energi, dan perhatian antara tuntutan akademik dan pekerjaan, namun konflik tersebut masih berada pada taraf yang dapat dikendalikan. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan yang cukup besar akibat tuntutan pekerjaan yang berpotensi mengganggu aktivitas akademik mereka.

Berdasarkan kategorisasi per aspek, aspek *time-based conflict* dan *strain-based conflict* sama-sama berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja tidak hanya mengalami benturan waktu antara pekerjaan dan aktivitas akademik, tetapi juga mengalami tekanan fisik maupun psikologis akibat tuntutan peran ganda yang dijalani. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami keterbatasan waktu belajar, kelelahan, penurunan konsentrasi, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan perkuliahan.

Dominannya kategori sedang pada *work-study conflict* menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada dalam kondisi yang cukup rentan terhadap tekanan peran ganda. Tanggung jawab pekerjaan yang menyita waktu sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik maupun psikologis, keterbatasan waktu belajar, kesulitan mengikuti perkuliahan

secara optimal, hingga penurunan konsentrasi akademik. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan tersebut sehingga konflik yang dialami belum sepenuhnya menghambat keberlangsungan studi mereka.

Pada variabel *self-regulated learning*, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Mahasiswa mampu menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu, memonitor perkembangan akademik, serta mengevaluasi strategi belajar yang digunakan selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan kategorisasi per aspek, aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam merencanakan dan mengevaluasi proses belajar, menjaga motivasi akademik, serta mengatur perilaku belajar secara mandiri meskipun masih menghadapi keterbatasan waktu dan energi akibat pekerjaan.

Tingginya *self-regulated learning* pada sebagian mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja memiliki kesadaran yang cukup baik terhadap pentingnya pengelolaan diri dalam proses belajar. Kondisi tersebut menjadi hal yang penting mengingat mahasiswa pekerja memiliki keterbatasan waktu dan energi dibandingkan mahasiswa nonpekerja. Oleh karena itu, kemampuan mengatur jadwal belajar, menentukan prioritas, dan menjaga motivasi akademik menjadi faktor penting agar mahasiswa tetap mampu menyelesaikan tugas akademik secara optimal meskipun dihadapkan pada tuntutan pekerjaan.

Sementara itu, pada variabel *academic buoyancy* diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang dan tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Mahasiswa mampu bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik seperti tugas yang menumpuk, tekanan ujian, keterbatasan waktu belajar, maupun kelelahan akibat menjalani peran ganda.

Berdasarkan kategorisasi per aspek, aspek *confidence*, *coordination*, *commitment*, *composure*, dan *control* berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja memiliki keyakinan diri yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik, mampu merencanakan aktivitas belajar, mempertahankan ketekunan akademik, mengelola kecemasan akademik, serta mengendalikan situasi akademik yang penuh tekanan meskipun belum sepenuhnya optimal.

Dominannya kategori sedang dan tinggi pada *academic buoyancy* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja memiliki ketahanan akademik yang cukup baik meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Mahasiswa tetap berusaha mempertahankan motivasi belajar, menyelesaikan kewajiban akademik, serta menjaga keberlangsungan studi mereka di tengah tuntutan pekerjaan yang dijalani. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa dengan tingkat *academic buoyancy* rendah yang menunjukkan adanya kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami stres akademik, penurunan motivasi belajar, hingga kesulitan mempertahankan performa akademik.

Secara keseluruhan, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menghadapi konflik peran kerja dan kuliah dalam tingkat sedang, memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang cukup baik, serta menunjukkan tingkat *academic buoyancy* yang relatif baik. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa pekerja tidak hanya menghadapi tekanan akibat peran ganda, tetapi juga memiliki kemampuan regulasi diri dan ketahanan akademik yang membantu mereka untuk tetap bertahan dalam proses pendidikan

2. Pengaruh *Work-Study Conflict* terhadap *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,117 dengan nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar -0,548, nilai *t* sebesar 5,092, dan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *work-study conflict* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic buoyancy* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah konflik peran antara pekerjaan dan perkuliahan, maka semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konflik yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dan perkuliahan dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan akademik. Mahasiswa pekerja yang mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah cenderung mengalami kelelahan, tekanan psikologis, penurunan konsentrasi belajar, serta kesulitan dalam

mempertahankan motivasi akademik. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap tekanan akademik dan kesulitan dalam menghadapi hambatan akademik sehari-hari.

Nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar -0,548 menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap *academic buoyancy*. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran kerja dan kuliah merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa pekerja dalam menghadapi tekanan akademik. Besarnya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa semakin berat tuntutan pekerjaan yang dialami mahasiswa, maka semakin besar pula potensi penurunan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan akademiknya.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, konflik peran sering muncul akibat keterbatasan waktu, jadwal kerja yang padat, tuntutan pekerjaan yang tinggi, serta kesulitan membagi fokus antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik maupun mental yang berdampak pada penurunan kemampuan dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Mahasiswa yang terlalu fokus pada pekerjaan sering kali mengalami keterlambatan mengerjakan tugas, kesulitan mengikuti perkuliahan, hingga menurunnya kualitas belajar.

Selain itu, tekanan pekerjaan yang tinggi juga dapat mengurangi energi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa pekerja cenderung lebih mudah merasa kewalahan ketika menghadapi tugas akademik yang menumpuk karena energi dan waktu yang dimiliki telah banyak digunakan untuk

menyelesaikan tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut menyebabkan *academic buoyancy* mahasiswa menjadi lebih rendah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-study conflict* merupakan faktor risiko yang dapat menurunkan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Semakin tinggi konflik yang dialami mahasiswa dalam menjalankan peran ganda, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

3. Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,055 dengan nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar 0,200, nilai t sebesar 3,045, dan tingkat signifikansi $p < 0,003$. Nilai koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic buoyancy* yang dimiliki. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri belajar yang rendah cenderung memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri memiliki peran penting dalam meningkatkan ketahanan akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar, menentukan

prioritas akademik, memonitor perkembangan belajar, serta mengevaluasi strategi belajar yang digunakan. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa untuk tetap mampu menghadapi tuntutan akademik meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan akibat peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar 0,200 menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap *academic buoyancy* meskipun tidak sebesar pengaruh *work-study conflict*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri belajar tetap menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai hambatan akademik sehari-hari.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, kemampuan *self-regulated learning* menjadi sangat penting karena mahasiswa memiliki keterbatasan waktu dan energi dibandingkan mahasiswa nonpekerja. Mahasiswa pekerja dituntut untuk mampu mengelola jadwal belajar secara efektif, menjaga motivasi akademik, serta memanfaatkan waktu yang terbatas untuk menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri belajar yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik dan mempertahankan performa akademik meskipun menghadapi tuntutan pekerjaan.

Selain itu, *self-regulated learning* juga membantu mahasiswa dalam menjaga konsistensi belajar dan mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur proses belajar secara mandiri cenderung lebih siap menghadapi tekanan akademik karena memiliki strategi belajar yang lebih terarah dan terencana. Kondisi tersebut membantu mahasiswa untuk tetap mampu bertahan ketika menghadapi hambatan akademik sehari-hari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* merupakan faktor protektif yang membantu meningkatkan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

4. Pengaruh *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil uji simultan (Uji F) yang memperoleh nilai F sebesar 36,18 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara bersama-sama mampu menjelaskan perubahan *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara simultan berpengaruh terhadap *academic buoyancy* dapat diterima.

Secara konseptual, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic buoyancy* mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal dan faktor internal. *Work-study conflict* sebagai faktor eksternal berkaitan dengan tekanan dan konflik peran yang muncul akibat tuntutan pekerjaan dan perkuliahan, sedangkan *self-regulated learning* sebagai faktor internal berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengontrol proses belajar secara mandiri.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R sebesar 0,574 dan nilai R^2 sebesar 0,330. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *work-study conflict* dan *self-regulated learning* secara bersama-sama mampu memberikan kontribusi pengaruh sebesar 33% terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Sementara itu, sisanya sebesar 67% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian, seperti dukungan sosial, efikasi diri, motivasi akademik, strategi coping, kondisi psikologis, lingkungan belajar, maupun faktor personal lainnya

Nilai korelasi (R) sebesar 0,574 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara *work-study conflict* dan *self-regulated learning* dengan *academic buoyancy*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki keterkaitan yang cukup berarti dalam memengaruhi kemampuan mahasiswa pekerja dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis parsial, *work-study conflict* merupakan variabel yang paling dominan memengaruhi *academic buoyancy*. Hal tersebut ditunjukkan melalui nilai *standardized coefficient (Beta) work-study conflict* sebesar -0,548 yang lebih besar dibandingkan nilai Beta *self-regulated learning* sebesar 0,200. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konflik peran antara pekerjaan dan perkuliahan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *academic buoyancy* dibandingkan kemampuan regulasi diri belajar mahasiswa.

Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan akibat peran ganda menjadi tantangan utama yang dihadapi mahasiswa pekerja dalam mempertahankan ketahanan akademik. Meskipun mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri belajar yang baik, konflik pekerjaan yang terlalu tinggi tetap dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic buoyancy* mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh kombinasi antara kondisi eksternal dan kemampuan internal individu. *Work-study conflict* cenderung menurunkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sedangkan *self-regulated learning* membantu mahasiswa untuk tetap mampu bertahan dan beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja

E. Pembahasan

1. Tingkat *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, dan *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, dan *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja mengalami konflik kerja-kuliah dalam tingkat moderat, memiliki kemampuan regulasi diri belajar yang cukup baik, serta memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari pada tingkat yang cukup memadai.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja berada dalam situasi yang kompleks karena harus menjalankan dua peran secara bersamaan, yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja. Kedua peran tersebut sama-sama menuntut tanggung jawab, waktu, energi, dan komitmen yang besar sehingga berpotensi memunculkan tekanan psikologis apabila individu tidak mampu mengelola kedua peran secara seimbang.

Pada variabel *Work-Study Conflict*, dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu menjalankan aktivitas akademik dan pekerjaan secara bersamaan meskipun tetap mengalami berbagai bentuk konflik peran. Berdasarkan kategorisasi per aspek, aspek *time-based conflict* dan *strain-based conflict* berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konflik yang dialami mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan waktu, tetapi juga tekanan fisik dan psikologis akibat tuntutan pekerjaan.

Menurut Owen, *Work-Study Conflict* merupakan kondisi ketika tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik saling bertentangan sehingga individu mengalami kesulitan menjalankan kedua peran secara seimbang. Pada mahasiswa pekerja, konflik tersebut tampak ketika kewajiban akademik seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan ujian berbenturan dengan tuntutan pekerjaan seperti jam kerja, target pekerjaan, maupun kelelahan setelah bekerja.

Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami keterbatasan waktu belajar, penurunan konsentrasi akademik, kelelahan fisik, hingga tekanan psikologis akibat tanggung jawab yang bertumpuk. Ketika mahasiswa harus membagi perhatian antara pekerjaan dan perkuliahan secara bersamaan, individu cenderung mengalami kesulitan mempertahankan fokus akademik secara optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan & Komalasari, (2022) yang menemukan bahwa *work-study conflict* berhubungan positif dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian Klutsey dan Mahama (2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *work-study conflict* cenderung mengalami *academic burnout*. Sejalan dengan kedua temuan tersebut, penelitian ini memperkuat bukti bahwa konflik

peran akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang berjalan secara bersamaan dapat menyebabkan kelelahan, stres akademik, penurunan keterlibatan belajar, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan kehidupan akademik dan pekerjaan.

Sementara itu, *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi per aspek, aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku juga berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam merencanakan proses belajar, mengatur motivasi akademik, serta mengelola perilaku belajar secara mandiri meskipun masih menghadapi keterbatasan waktu dan energi akibat pekerjaan.

Menurut Zimmerman, *Self-Regulated Learning* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajar melalui aspek kognitif, motivasional, dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi diri belajar yang baik mampu menetapkan tujuan belajar, memonitor perkembangan akademik, mengevaluasi strategi belajar, serta mengontrol motivasi dalam mencapai tujuan pendidikan.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, kemampuan regulasi diri belajar menjadi sangat penting karena mahasiswa dituntut mampu mengelola aktivitas akademik secara mandiri di tengah keterbatasan waktu belajar. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri belajar yang baik cenderung lebih mampu menentukan prioritas akademik, menjaga konsistensi belajar, serta memanfaatkan waktu yang terbatas secara lebih efektif. Hal ini terjadi karena *self-regulated learning* melibatkan proses kognitif aktif berupa perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi, yang memungkinkan individu mengenali keterbatasan waktu dan

energinya sejak awal sehingga dapat menyusun strategi belajar yang sesuai dengan kondisi tersebut. Dengan kata lain, kemampuan ini berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa pekerja mengelola keterbatasan sumber daya secara lebih terarah, alih-alih bereaksi secara reaktif terhadap tekanan akademik dan pekerjaan yang muncul secara bersamaan.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Zimmerman (2002) yang menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri sehingga lebih siap menghadapi tantangan akademik. Hasil ini sejalan pula dengan temuan Pintrich (2004) yang menegaskan bahwa proses regulasi diri yang aktif dan konstruktif membantu individu menetapkan tujuan belajar dan mempertahankan motivasi secara konsisten. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa mahasiswa dengan kemampuan *Self-Regulated Learning* yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik, memiliki motivasi belajar yang lebih stabil, serta menunjukkan kemampuan pengelolaan waktu yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan regulasi diri belajar rendah.

Pada variabel *Academic Buoyancy*, mayoritas mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi per aspek, aspek *confidence*, *coordination*, *commitment*, *composure*, dan *control* berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mempertahankan keyakinan diri, mengelola aktivitas akademik, menjaga ketekunan belajar, mengontrol kecemasan akademik, serta menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Menurut Martin dan Marsh, *Academic Buoyancy* merupakan kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan akademik sehari-hari secara efektif. *Academic Buoyancy* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan ketika menghadapi kegagalan besar, tetapi lebih menekankan pada kemampuan menghadapi hambatan akademik rutin seperti tugas yang menumpuk, tekanan ujian, nilai rendah, maupun keterbatasan waktu belajar.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, kemampuan *academic buoyancy* menjadi penting karena mahasiswa harus tetap mampu mempertahankan motivasi dan keterlibatan akademik meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan akibat tuntutan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* yang baik cenderung lebih mampu bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik dan tidak mudah menyerah dalam proses pendidikan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Martin dan Marsh (2008) yang menjelaskan bahwa *academic buoyancy* berhubungan positif dengan motivasi belajar serta kemampuan menghadapi kegagalan akademik. Selain itu, hasil ini turut diperkuat oleh penelitian Ramadhan (2025) yang menemukan bahwa tingkat *academic buoyancy* mahasiswa di Indonesia berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh efikasi diri serta dukungan sosial. Kedua temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketahanan akademik yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademik sehari-hari.

Dalam perspektif Islam, kondisi mahasiswa pekerja dapat dikaitkan dengan konsep sabar, istiqamah, dan amanah dalam menuntut ilmu. Islam memandang

bahwa menuntut ilmu merupakan kewajiban yang harus dijalankan dengan sungguh-sungguh. Oleh karena itu, mahasiswa pekerja dituntut untuk mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan kewajiban akademik agar proses pendidikan tetap dapat berjalan secara optimal.

Konsep sabar dan istiqamah dalam Islam juga relevan dengan kemampuan *academic buoyancy* karena mahasiswa dituntut untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan akademik maupun kesulitan dalam menjalani peran ganda. Nilai tersebut menunjukkan pentingnya ketekunan dan kesungguhan dalam menghadapi tantangan pendidikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja menghadapi konflik kerja-kuliah dalam tingkat sedang, memiliki kemampuan regulasi diri belajar yang cukup baik, serta memiliki kemampuan bertahan akademik pada tingkat moderat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya interaksi antara tekanan eksternal akibat pekerjaan dan kemampuan internal individu dalam mengelola proses belajar serta menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

2. Pengaruh *Work-Study Conflict* terhadap *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-Study Conflict* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik kerja-kuliah yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan aktivitas akademik menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan akademik. Mahasiswa pekerja yang mengalami konflik kerja-kuliah tinggi cenderung lebih mudah mengalami kelelahan fisik, tekanan psikologis, penurunan konsentrasi belajar, serta kesulitan mempertahankan motivasi akademik ketika menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Hal ini terjadi karena waktu, energi, dan perhatian individu bersifat terbatas, sehingga ketika sebagian besar sumber daya tersebut terserap untuk memenuhi tuntutan pekerjaan, kapasitas yang tersisa untuk aktivitas akademik menjadi semakin sedikit.

Berdasarkan *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 2014), kondisi ini menggambarkan proses kehilangan sumber daya, yaitu ketika individu tidak lagi memiliki cukup waktu, energi, maupun perhatian untuk memenuhi kedua peran secara optimal. Akibatnya, mahasiswa yang terus berada dalam kondisi kehilangan sumber daya cenderung mengalami kelelahan yang terakumulasi, penurunan kemampuan kognitif dalam berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi untuk tetap terlibat secara aktif dalam proses akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi per aspek, konflik yang dialami mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu menjalankan aktivitas akademik dan pekerjaan secara bersamaan, namun tetap mengalami tekanan akibat tuntutan kedua peran yang dijalani. Konflik tersebut tampak dalam bentuk keterbatasan waktu belajar, kesulitan membagi fokus, kelelahan setelah bekerja, hingga menurunnya keterlibatan akademik ketika tuntutan pekerjaan meningkat.

Menurut Owen, *Work-Study Conflict* merupakan kondisi ketika tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik saling bertentangan sehingga individu mengalami kesulitan menjalankan kedua peran secara seimbang. Dalam konteks mahasiswa pekerja, konflik tersebut muncul ketika waktu, energi, dan perhatian yang digunakan untuk pekerjaan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik secara optimal.

Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami stres akademik, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan mempertahankan konsistensi akademik. Ketika mahasiswa harus menjalankan dua tanggung jawab besar secara bersamaan, individu cenderung mengalami kelelahan berkepanjangan yang berdampak pada menurunnya kemampuan menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Dalam kaitannya dengan *Academic Buoyancy*, Martin dan Marsh menjelaskan bahwa *academic buoyancy* merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan bangkit ketika menghadapi hambatan akademik sehari-hari, seperti tugas yang menumpuk, tekanan ujian, maupun keterbatasan waktu belajar. Namun, kemampuan tersebut dapat mengalami penurunan ketika mahasiswa mengalami tekanan kerja-kuliah yang tinggi karena energi psikologis individu lebih banyak digunakan untuk menghadapi konflik peran yang dijalani.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan dan Komalasari (2022) yang menunjukkan bahwa *work-study conflict* berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa pekerja yang mengalami konflik kerja-kuliah tinggi cenderung mengalami stres akademik, sementara Klutsey dan Mahama (2025) menambahkan

bahwa kondisi tersebut juga berkontribusi terhadap kelelahan emosional, *burnout* akademik, serta penurunan keterlibatan belajar dalam aktivitas perkuliahan.

Dalam kehidupan mahasiswa pekerja, konflik kerja-kuliah sering kali menjadi sumber tekanan utama karena mahasiswa harus menyeimbangkan kebutuhan ekonomi dengan tanggung jawab pendidikan. Ketika tuntutan pekerjaan meningkat, mahasiswa cenderung mengalami keterlambatan mengerjakan tugas, kesulitan mengikuti perkuliahan secara optimal, hingga menurunnya fokus akademik akibat kelelahan fisik maupun mental.

Secara psikologis, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan peran yang berlangsung secara terus-menerus dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan optimisme dan daya juang akademik. Mahasiswa yang terus berada dalam tekanan pekerjaan dan akademik secara bersamaan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, stres, dan penurunan semangat belajar sehingga kemampuan *academic buoyancy* menjadi menurun.

Dalam perspektif Islam, kondisi mahasiswa pekerja dapat dikaitkan dengan konsep sabar, ikhtiar, dan amanah. Islam mengajarkan bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab yang harus dijalankan secara seimbang, termasuk tanggung jawab dalam menuntut ilmu. Mahasiswa pekerja dituntut untuk mampu mengelola pekerjaan dan pendidikan secara bijaksana agar aktivitas kerja tidak menghambat kewajiban akademik sebagai bentuk amanah pendidikan.

Konsep sabar dalam Islam juga relevan dengan kemampuan *academic buoyancy* karena mahasiswa dituntut untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai tekanan akademik maupun pekerjaan. Selain

itu, nilai ikhtiar menunjukkan pentingnya usaha maksimal dalam mengelola konflik kerja-kuliah agar tujuan pendidikan tetap dapat tercapai secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Work-Study Conflict* merupakan faktor risiko yang dapat menurunkan *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja. Semakin tinggi konflik kerja-kuliah yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan mengelola konflik peran menjadi hal penting bagi mahasiswa pekerja agar tetap mampu mempertahankan ketahanan akademik selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi mahasiswa pekerja yang mengalami tingkat *work-study conflict* sedang hingga tinggi, khususnya yang mengalami benturan pada aspek *time-based conflict* dan *strain-based conflict*. Mahasiswa dalam kondisi tersebut perlu secara aktif memetakan dan menegosiasikan jam kerja dengan tempat kerja agar tidak berbenturan dengan jadwal perkuliahan inti. Secara konkret, mahasiswa dapat menyusun jadwal mingguan yang memisahkan blok waktu kerja dan blok waktu akademik secara tegas, misalnya menetapkan hari atau jam tertentu yang sepenuhnya dialokasikan untuk tugas dan perkuliahan. Langkah ini penting mengingat temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik kerja-kuliah yang dialami, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Dengan mengurangi frekuensi benturan peran, mahasiswa dapat menjaga energi psikologis yang cukup untuk tetap mempertahankan ketahanan akademiknya.

3. Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa Pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,055 dengan nilai *standardized coefficient (Beta)* sebesar 0,200 dan tingkat signifikansi $< 0,003$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *Self-Regulated Learning* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri belajar yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kesulitan dalam mempertahankan semangat dan ketahanan akademik ketika menghadapi tekanan perkuliahan.

Nilai Beta sebesar 0,200 menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* memiliki pengaruh positif terhadap *Academic Buoyancy* meskipun kontribusinya tidak sebesar *Work-Study Conflict*. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 2014), di mana upaya mempertahankan atau membangun sumber daya cenderung memberikan dampak yang lebih moderat dibandingkan dampak dari kehilangan sumber daya itu sendiri.

Self-Regulated Learning berperan sebagai sumber daya protektif yang membantu mahasiswa mengelola tekanan, namun kapasitasnya tetap terbatas ketika harus menghadapi tekanan eksternal yang besar dan terus-menerus seperti tuntutan pekerjaan, sehingga pengaruhnya terhadap *Academic Buoyancy* secara alami tidak sebesar pengaruh negatif dari *Work-Study Conflict*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri belajar menjadi salah satu faktor internal penting yang membantu mahasiswa pekerja tetap mampu bertahan dalam menghadapi tekanan

akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur proses belajar secara efektif cenderung lebih siap menghadapi kesulitan akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan regulasi diri.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja membutuhkan kemampuan pengelolaan diri yang baik agar mampu menjalankan aktivitas akademik secara optimal di tengah tuntutan pekerjaan. Mahasiswa pekerja yang memiliki *Self-Regulated Learning* tinggi biasanya mampu mengatur jadwal belajar, menetapkan target akademik, memonitor perkembangan belajar, mengontrol motivasi, serta mengevaluasi strategi belajar yang digunakan. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa tetap fokus pada tujuan akademik meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Dalam teori yang dikemukakan Zimmerman, *Self-Regulated Learning* merupakan proses aktif ketika individu mampu mengatur pikiran, perilaku, motivasi, dan emosinya untuk mencapai tujuan belajar tertentu. Individu yang memiliki regulasi diri belajar yang baik tidak hanya mengandalkan kemampuan intelektual, tetapi juga mampu mengontrol proses belajar secara sadar dan terarah. Dalam konteks mahasiswa pekerja, kemampuan ini menjadi sangat penting karena mereka harus membagi perhatian antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Zimmerman menjelaskan bahwa *Self-Regulated Learning* mencakup beberapa aspek penting, seperti perencanaan belajar, monitoring diri, pengendalian motivasi, serta evaluasi terhadap hasil belajar. Mahasiswa pekerja yang mampu menerapkan strategi tersebut cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik maupun tuntutan pekerjaan. Mereka dapat menentukan prioritas

belajar, memanfaatkan waktu secara efektif, serta tetap menjaga komitmen akademik meskipun memiliki keterbatasan waktu dan energi.

Dalam kaitannya dengan *Academic Buoyancy*, Martin dan Marsh menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *academic buoyancy* yang baik mampu menghadapi hambatan akademik sehari-hari tanpa mengalami penurunan motivasi secara berlebihan. *Self-Regulated Learning* berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan semangat belajar, mengelola tekanan akademik, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap kesulitan yang dihadapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zimmerman (2002) dan Pintrich (2004) yang menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* memiliki hubungan positif dengan kemampuan bertahan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri belajar yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik, mempertahankan keterlibatan belajar, serta menunjukkan performa akademik yang lebih stabil dibandingkan mahasiswa dengan regulasi diri rendah.

Dalam kehidupan mahasiswa pekerja, kemampuan *Self-Regulated Learning* menjadi sangat penting karena keterbatasan waktu belajar menuntut mahasiswa untuk lebih disiplin dalam mengatur aktivitas akademik. Mahasiswa pekerja tidak memiliki keleluasaan waktu seperti mahasiswa nonpekerja sehingga mereka harus mampu memanfaatkan waktu belajar secara lebih efektif. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri belajar baik biasanya lebih mampu menentukan prioritas akademik dan menghindari perilaku menunda tugas.

Selain itu, kemampuan regulasi diri juga membantu mahasiswa pekerja dalam menjaga motivasi belajar di tengah kelelahan akibat pekerjaan. Tidak sedikit

mahasiswa pekerja mengalami penurunan semangat kuliah akibat tekanan ekonomi, kelelahan fisik, maupun beban tugas yang tinggi. Namun, mahasiswa dengan *Self-Regulated Learning* yang baik cenderung mampu mempertahankan orientasi tujuan akademik dan tetap memiliki dorongan untuk menyelesaikan pendidikan secara optimal.

Secara psikologis, *Self-Regulated Learning* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan mengelola stres akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur dirinya dengan baik biasanya memiliki kontrol yang lebih baik terhadap rasa cemas, tekanan tugas, maupun rasa lelah akademik. Hal tersebut membantu mahasiswa tetap tenang dan mampu mencari solusi ketika menghadapi hambatan dalam proses belajar.

Dalam perspektif Islam, konsep *Self-Regulated Learning* memiliki keterkaitan dengan nilai disiplin, tanggung jawab, dan kesungguhan dalam menuntut ilmu. Islam sangat menekankan pentingnya pengelolaan waktu dan keseriusan dalam belajar. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak mampu memanfaatkan waktu dengan baik. Oleh karena itu, mahasiswa pekerja dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur waktu, menjaga komitmen akademik, serta bersungguh-sungguh dalam menjalankan proses pendidikan.

Konsep mujahadah atau kesungguhan dalam Islam juga relevan dengan *Self-Regulated Learning*. Mahasiswa yang tetap berusaha belajar secara konsisten meskipun berada dalam tekanan pekerjaan menunjukkan adanya upaya pengendalian diri dan komitmen terhadap tujuan pendidikan. Selain itu, nilai istiqamah dalam Islam juga mencerminkan kemampuan individu untuk tetap

konsisten dalam menjalankan kewajiban dan tanggung jawab meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* menjadi salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa pekerja mempertahankan *Academic Buoyancy*. Semakin baik kemampuan regulasi diri belajar mahasiswa, maka semakin tinggi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Mahasiswa yang mampu mengelola proses belajarnya dengan baik cenderung lebih tangguh, lebih disiplin, dan lebih mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan akademik.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa pekerja. Perguruan tinggi dapat memberikan pelatihan manajemen waktu, strategi belajar efektif, pengelolaan stres akademik, maupun pendampingan akademik untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi diri belajar. Selain itu, dosen juga dapat membantu mahasiswa pekerja melalui pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel dan suportif terhadap kondisi mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Kemampuan regulasi diri belajar membantu mahasiswa tetap mampu bertahan, beradaptasi, dan mempertahankan motivasi akademik meskipun menghadapi tekanan pekerjaan dan tuntutan perkuliahan secara bersamaan. Oleh karena itu, penguatan kemampuan *Self-Regulated Learning* menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa pekerja.

Temuan ini memiliki implikasi praktis terutama bagi mahasiswa pekerja yang berada pada kategori *self-regulated learning* sedang, yaitu mahasiswa yang sudah memiliki kemampuan regulasi diri namun belum optimal, khususnya pada aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku belajar. Mahasiswa dalam kondisi ini perlu memperkuat kebiasaan belajar terstruktur, seperti menetapkan target belajar harian yang realistis sesuai jadwal kerja, melakukan evaluasi mingguan terhadap pencapaian akademik, serta mengidentifikasi waktu-waktu produktif di sela pekerjaan untuk dimanfaatkan secara maksimal. Temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning*, semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Oleh karena itu, mahasiswa pekerja perlu secara sadar membangun strategi belajar yang adaptif dan tidak bergantung pada kondisi ideal, mengingat keterbatasan waktu dan energi yang dimiliki.

4. Pengaruh Simultan *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* serta Variabel yang Paling Dominan

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Berdasarkan hasil uji simultan (Uji F), diperoleh nilai F sebesar 36,18 dengan tingkat signifikansi $< 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu memengaruhi dan menjelaskan variasi *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja secara signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* secara simultan berpengaruh terhadap *Academic Buoyancy* dapat diterima.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa pekerja dalam menghadapi tantangan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor eksternal dan faktor internal. *Work-Study Conflict* sebagai faktor eksternal berkaitan dengan tekanan dan tuntutan peran yang dialami mahasiswa, sedangkan *Self-Regulated Learning* sebagai faktor internal berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara efektif.

Selain hasil uji simultan, penelitian ini juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,330. Hal ini berarti bahwa *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* secara bersama-sama memberikan kontribusi pengaruh sebesar 33% terhadap *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja, sedangkan sisanya sebesar 67% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Variabel lain tersebut dapat berupa dukungan sosial, motivasi akademik, efikasi diri, stres akademik, kesehatan mental, lingkungan belajar, maupun faktor kepribadian individu.

Nilai R sebesar 0,574 menunjukkan bahwa hubungan antara *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* dengan *Academic Buoyancy* berada pada kategori sedang hingga cukup kuat. Artinya, kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan yang cukup berarti dalam memengaruhi kemampuan mahasiswa pekerja dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Academic Buoyancy* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis dan situasional. Mahasiswa pekerja yang mengalami konflik kerja-kuliah tinggi cenderung mengalami penurunan kemampuan bertahan akademik, namun

kemampuan *Self-Regulated Learning* yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut secara lebih efektif.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi ini menunjukkan adanya interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif. *Work-Study Conflict* berperan sebagai faktor risiko yang dapat menurunkan *Academic Buoyancy* karena meningkatkan tekanan psikologis, kelelahan, dan kesulitan akademik. Sebaliknya, *Self-Regulated Learning* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan mempertahankan motivasi belajar.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Work-Study Conflict* merupakan variabel yang paling dominan memengaruhi *Academic Buoyancy*. Hal ini terlihat dari nilai *standardized coefficient (Beta) Work-Study Conflict* sebesar -0,548 yang lebih besar dibandingkan nilai *Beta Self-Regulated Learning* sebesar 0,200. Temuan ini menunjukkan bahwa konflik kerja-kuliah memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap penurunan *Academic Buoyancy* dibandingkan pengaruh peningkatan *Self-Regulated Learning* terhadap peningkatan *Academic Buoyancy*.

Dominannya pengaruh *Work-Study Conflict* menunjukkan bahwa tekanan eksternal yang dialami mahasiswa pekerja menjadi faktor utama yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa yang mengalami konflik peran tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga stabilitas akademik meskipun memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik. Hal ini terjadi karena, berdasarkan *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 2014), kehilangan sumber daya cenderung memberikan dampak psikologis yang lebih besar dan lebih cepat dirasakan dibandingkan upaya membangun atau mempertahankan sumber daya. *Work-Study Conflict* secara langsung menguras

waktu, energi, dan perhatian mahasiswa pada saat yang bersamaan, sehingga dampaknya terasa lebih kuat dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan, bukan hanya akademik, tetapi juga kondisi fisik, emosional, dan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Dalam perspektif teori *role conflict*, individu yang menjalankan dua peran secara bersamaan berisiko mengalami ketegangan psikologis akibat tuntutan peran yang saling bertentangan. Mahasiswa pekerja sering kali harus mengorbankan waktu belajar demi pekerjaan atau sebaliknya. Ketika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, individu dapat mengalami kelelahan berkepanjangan yang berdampak pada menurunnya kemampuan menghadapi tekanan akademik.

Di sisi lain, meskipun *Self-Regulated Learning* memiliki pengaruh positif terhadap *Academic Buoyancy*, kemampuan regulasi diri belajar tetap memiliki keterbatasan ketika mahasiswa menghadapi tekanan kerja yang terlalu tinggi. Artinya, mahasiswa yang memiliki regulasi diri belajar baik sekalipun tetap dapat mengalami penurunan *academic buoyancy* apabila konflik kerja-kuliah yang dihadapi terlalu berat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Klutsey dan Mahama (2025) serta Setiawan dan Komalasari (2022) yang menunjukkan bahwa tekanan eksternal seperti konflik peran, beban kerja, dan stres akademik memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa pekerja. Sejalan dengan pandangan Zimmerman (2002) dan Pintrich (2004) mengenai *self-regulated learning*, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri belajar memang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, namun efektivitasnya dapat menurun apabila individu mengalami tekanan eksternal yang terlalu besar,

sebagaimana tercermin dari nilai *Beta Work-Study Conflict* yang lebih dominan dibandingkan *Self-Regulated Learning* dalam penelitian ini.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, kondisi ini sangat relevan karena sebagian besar mahasiswa bekerja bukan hanya untuk mencari pengalaman, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Tuntutan ekonomi tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa harus bekerja dalam durasi yang panjang sehingga mengurangi kesempatan belajar, waktu istirahat, dan kualitas keterlibatan akademik.

Selain itu, mahasiswa pekerja juga rentan mengalami kelelahan emosional akibat harus menjaga performa dalam dua lingkungan sekaligus, yaitu lingkungan kerja dan lingkungan akademik. Tekanan tersebut dapat memengaruhi motivasi belajar, kesehatan mental, serta kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan *academic buoyancy*.

Dalam perspektif Islam, kondisi mahasiswa pekerja dapat dikaitkan dengan konsep keseimbangan (*tawazun*), kesabaran, dan amanah. Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara tanggung jawab duniawi dan kewajiban menuntut ilmu. Mahasiswa pekerja dituntut untuk mampu menjalankan pekerjaan tanpa mengabaikan kewajiban akademik sebagai bentuk tanggung jawab terhadap amanah pendidikan. Konsep sabar dalam Islam juga relevan dengan *Academic Buoyancy* karena mahasiswa dituntut untuk tetap bertahan dan berusaha menghadapi berbagai tekanan hidup. Selain itu, nilai ikhtiar mengajarkan bahwa individu perlu berusaha secara maksimal dalam menghadapi kesulitan, termasuk dalam mengelola konflik kerja-kuliah dan mempertahankan motivasi belajar.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa perguruan tinggi perlu memberikan perhatian khusus terhadap kondisi mahasiswa pekerja. Institusi pendidikan dapat menyediakan layanan konseling akademik, pelatihan manajemen waktu, pengembangan keterampilan regulasi diri, serta dukungan psikologis bagi mahasiswa pekerja agar mereka mampu mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif. Selain itu, dosen juga perlu memahami kondisi mahasiswa pekerja dengan memberikan pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel tanpa mengurangi kualitas akademik. Dukungan sosial dari lingkungan kampus juga penting untuk membantu mahasiswa pekerja mempertahankan motivasi dan ketahanan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. *Work-Study Conflict* menjadi variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *Academic Buoyancy*, sedangkan *Self-Regulated Learning* berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa pekerja dalam mempertahankan ketahanan akademik dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan eksternal dan kapasitas internal individu dalam mengelola proses belajar serta menghadapi konflik peran yang dialami.

Temuan ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi mahasiswa pekerja yang secara bersamaan menghadapi *work-study conflict* tinggi dan memiliki *self-regulated learning* yang belum optimal. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dalam kondisi tersebut perlu memprioritaskan strategi ganda: di satu sisi secara aktif mengurangi sumber konflik kerja-kuliah melalui negosiasi jam kerja dan penetapan batas peran yang lebih jelas, dan di sisi lain secara konsisten

memperkuat kemampuan regulasi diri belajar agar sumber daya psikologis yang tersedia dapat digunakan secara lebih efektif. Temuan menunjukkan bahwa *work-study conflict* merupakan variabel paling dominan ($\beta = -0,548$) dibandingkan *self-regulated learning* ($\beta = 0,200$), yang berarti meskipun mahasiswa sudah memiliki regulasi diri yang baik, konflik kerja-kuliah yang terlalu tinggi tetap akan menekan *academic buoyancy*. Dengan demikian, mahasiswa perlu memahami bahwa memperkuat kemampuan belajar mandiri saja tidak cukup jika sumber tekanan eksternal tidak dikelola terlebih dahulu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, dan *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang. Pada variabel *Work-Study Conflict*, kedua aspek yaitu *time-based conflict* dan *strain-based conflict* berada pada kategori sedang, dengan aspek *strain-based conflict* yang mencerminkan tekanan fisik dan psikologis akibat pekerjaan menjadi kondisi yang paling berat dirasakan mahasiswa karena tidak hanya memengaruhi jadwal, tetapi juga menguras energi dan kondisi psikologis secara keseluruhan. Pada variabel *Self-Regulated Learning*, aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku berada pada kategori sedang, dengan aspek perilaku yang berkaitan dengan konsistensi tindakan belajar secara nyata menjadi aspek yang paling perlu ditingkatkan karena mahasiswa pekerja cenderung mengalami kesulitan menjaga rutinitas belajar yang stabil akibat keterbatasan waktu dan kelelahan. Pada variabel *Academic Buoyancy*, kelima aspek yaitu *confidence*, *coordination*, *commitment*, *composure*, dan *control* berada pada kategori sedang, dengan aspek *composure* dan *control* yang berkaitan dengan kemampuan mengelola kecemasan dan mengendalikan situasi akademik yang tidak pasti menjadi aspek yang paling rentan melemah ketika mahasiswa menghadapi tekanan peran ganda secara bersamaan.

2. *Work-Study Conflict* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik antara tuntutan pekerjaan dan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik sehari-hari. Konflik kerja-kuliah yang tinggi, khususnya yang bersumber dari aspek *strain-based conflict* berupa kelelahan fisik dan tekanan psikologis akibat pekerjaan, menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami penurunan konsentrasi belajar serta kesulitan mempertahankan motivasi akademik sehingga kemampuan *academic buoyancy* menjadi menurun.
3. *Self-Regulated Learning* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri membantu mahasiswa untuk tetap mampu bertahan dan beradaptasi terhadap berbagai tekanan akademik. Khususnya, aspek perilaku dalam *Self-Regulated Learning* yang berkaitan dengan kemampuan mengatur tindakan belajar secara konsisten dan efektif menjadi aspek yang paling perlu diperkuat, karena mahasiswa pekerja dengan konsistensi perilaku belajar yang baik cenderung lebih mampu memanfaatkan waktu yang terbatas secara terarah dan mempertahankan keterlibatan akademik meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Dengan demikian, *Self-Regulated Learning* menjadi salah satu faktor protektif yang mendukung ketahanan akademik mahasiswa pekerja.
4. *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal berupa konflik kerja-

kuliah dan faktor internal berupa kemampuan regulasi diri belajar. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti dalam menjelaskan variasi kemampuan *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja, sementara sebagian besar sisanya masih dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan kondisi psikologis individu.

5. Variabel yang paling dominan memengaruhi *Academic Buoyancy* adalah *Work-Study Conflict*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akibat konflik antara tuntutan pekerjaan dan akademik menjadi faktor utama yang memengaruhi kemampuan mahasiswa pekerja dalam mempertahankan ketahanan akademiknya. Semakin tinggi konflik kerja-kuliah yang dialami mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan menurunnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh keseimbangan antara tekanan eksternal dan kemampuan internal individu. Konflik kerja-kuliah yang tinggi cenderung menurunkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, sedangkan kemampuan regulasi diri belajar membantu mahasiswa untuk tetap mampu bertahan, beradaptasi, dan mempertahankan keberlangsungan akademik selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Pekerja

Mahasiswa pekerja, khususnya yang mengalami *strain-based conflict* berupa kelelahan fisik dan tekanan psikologis akibat pekerjaan, diharapkan

mampu secara aktif menegosiasikan jam kerja dengan pihak tempat bekerja agar tidak berbenturan dengan jadwal perkuliahan inti. Selain itu, mengingat aspek perilaku dalam *Self-Regulated Learning* menjadi aspek yang paling perlu diperkuat, mahasiswa diharapkan membangun rutinitas belajar yang konsisten meskipun dalam durasi terbatas, misalnya dengan menetapkan blok waktu belajar tetap setiap hari di sela jadwal kerja, menyusun target akademik mingguan yang realistis, serta melakukan evaluasi mandiri terhadap pencapaian belajar secara berkala.

Upaya tersebut penting dilakukan karena temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan perilaku belajar yang teratur cenderung lebih mampu mempertahankan ketahanan akademik meskipun menghadapi tekanan pekerjaan. Di samping itu, mengingat aspek *composure dan control* dalam *Academic Buoyancy* menjadi aspek yang paling rentan, mahasiswa juga perlu melatih kemampuan mengelola kecemasan akademik, misalnya dengan menyusun rencana penyelesaian tugas jauh sebelum tenggat waktu sehingga tidak mudah kewalahan ketika tuntutan akademik dan pekerjaan datang secara bersamaan. (*academic buoyancy*). Mahasiswa perlu menyusun prioritas secara lebih jelas antara pekerjaan dan perkuliahan, mengatur waktu belajar secara konsisten, serta menjaga keseimbangan aktivitas agar tidak mengalami kelelahan akademik maupun psikologis. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi perlu memberikan perhatian khusus terhadap kondisi mahasiswa pekerja, terutama yang mengalami *strain-based conflict* berupa

kelelahan fisik dan psikologis akibat beban kerja. Mengingat aspek perilaku dalam *Self-Regulated Learning* menjadi aspek yang paling perlu dikembangkan, perguruan tinggi dapat menyelenggarakan pelatihan manajemen waktu dan pembentukan kebiasaan belajar yang terstruktur secara berkala khusus bagi mahasiswa pekerja.

Selain itu, mengingat aspek *composure* dan control dalam *Academic Buoyancy* menjadi aspek yang paling rentan, perguruan tinggi juga perlu menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses agar mahasiswa pekerja dapat mengelola kecemasan akademik dan membangun kemampuan menghadapi ketidakpastian akademik secara lebih efektif. Di sisi lain, dosen dan pihak akademik diharapkan dapat memberikan fleksibilitas kebijakan yang proporsional bagi mahasiswa pekerja, seperti penjadwalan perkuliahan yang mempertimbangkan jam kerja umum, tanpa mengurangi standar akademik yang berlaku.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian secara lebih komprehensif. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa pekerja dalam lingkup satu perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh mahasiswa pekerja di perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik dan lingkungan akademik yang berbeda.
- b. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner (*self-report*), sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kondisi subjektif, pemahaman, dan kejujuran masing-masing individu saat mengisi

instrumen penelitian. Hal tersebut memungkinkan munculnya bias jawaban dari responden.

- c. Variabel dalam penelitian ini hanya terbatas pada *Work-Study Conflict* dan *Self-Regulated Learning* dalam memengaruhi *Academic Buoyancy*. Sementara itu, masih terdapat faktor-faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja, seperti stres akademik, burnout, dukungan sosial, *resilience*, maupun faktor lingkungan yang belum diteliti dalam penelitian ini.
- d. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu tertentu sehingga belum mampu menggambarkan perubahan kondisi mahasiswa pekerja secara mendalam dalam jangka panjang. Padahal, konflik kerja-kuliah maupun kemampuan regulasi diri dapat berubah sesuai kondisi akademik dan pekerjaan yang dihadapi mahasiswa.
- e. Penelitian ini lebih berfokus pada hubungan antarvariabel secara kuantitatif sehingga belum menggali pengalaman subjektif mahasiswa pekerja secara lebih mendalam mengenai dinamika mereka dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan akademik secara bersamaan.

Meskipun memiliki keterbatasan, penelitian ini diharapkan tetap dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, dan *Academic Buoyancy* pada mahasiswa pekerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menguji variabel yang berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara *Work-Study Conflict*, *Self-Regulated Learning*, dan

Academic Buoyancy. Penelitian ini hanya menguji pengaruh langsung antarvariabel dan belum menguji apakah terdapat variabel yang memediasi atau memoderasi hubungan tersebut. Sebagai contoh, variabel seperti efikasi diri, dukungan sosial, atau stres akademik berpotensi berperan sebagai mediator yang menjelaskan mekanisme hubungan antara *Work-Study Conflict* dengan *Academic Buoyancy*, sedangkan variabel seperti resiliensi atau kesejahteraan psikologis berpotensi berperan sebagai moderator yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

Pengujian variabel mediasi dan moderasi akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang mendasari *Academic Buoyancy* mahasiswa pekerja. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi serta dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa pekerja secara lebih mendalam. *academic buoyancy mixed methods*.

5. Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, mahasiswa pekerja diharapkan mampu menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara seimbang sebagai bentuk amanah dan ikhtiar dalam menuntut ilmu. Mahasiswa diharapkan tetap memiliki sikap disiplin, sabar, istiqamah, serta mampu mengelola kesulitan dengan baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Nilai-nilai tersebut penting diterapkan agar mahasiswa tidak mudah menyerah dalam proses pendidikan dan tetap menjadikan aktivitas belajar sebagai bagian dari ibadah serta bentuk tanggung jawab terhadap masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D. R., Majeed, D. sumaira, Kausar, D. S., & Taseer, N. A. A. (2023). *Journal of Arts*. 1995, 167–178.
- Anderson, R. C., Beach, P. T., Jacovidis, J. N., & Chadwick, K. L. (2020). *Academic Buoyancy and Resilience for Diverse Students Around the World*. August.
- Arham, A. F., Norizan, N. S., Ridzuan, A. R., Najiah, N., Syed, N., & Arham, A. F. (2019). *Work – Life Conflicts among Women in Malaysia : A Preliminary Study Work – Life Conflicts among Women in Malaysia : A Preliminary Study*. 9(9), 614–623. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v9-i9/6337>
- Arnett, J. J. (2000). *Achievement motivation among male sports achievers , non achievers and non participant collegiates*. 7(11), 347–350.
- Asbari, M., Purwanto, A., Sudargini, Y., & Fahmi, K. (2019). *The Effect of Work-Family Conflict and Social Support on Job Satisfaction : A Case Study of Female Employees in Indonesia*.
- Auliya, H., Yudhaningrum, L., & Nuradhi, M. A. (2025). (2025). *Merpsy Journal*. 1(1), 36–52. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i1.33692>
- Bandura, A. (1998). *Self-Efficacy*. 1994, 1–65.
- Capone, M., Giannarelli, D., Mallardo, D., Madonna, G., Festino, L., Grimaldi, A. M., Vanella, V., Simeone, E., Paone, M., Palmieri, G., Cavalcanti, E., Caracò, C., & Ascierto, P. A. (2018). *Baseline neutrophil-to-lymphocyte ratio (NLR) and derived NLR could predict overall survival in patients with advanced melanoma treated with nivolumab*. 1–7.
- Cohen, J. (1998). *STATISTICAL POWER ANALYSIS for the BEHAIOR SCIENCES*.
- Collie, R. J., Martin, A. J., Malmberg, L., Hall, J., & Ginns, P. (2014). *No Title*. September.
- Eastgate, L., Hood, M., Creed, P. A., & Bialocerkowski, A. (2022). *International Journal of Educational Research Open Managing work and study with an eye on the future. International Journal of Educational Research Open*, 3(February), 100142. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100142>
- Erdfelder, E. (2007). *G * Power 3 : A flexible statistical power analysis program for the social*

- , *behavioral , and biomedical sciences*. 39(2), 175–191.
- Fan, P., Ye, L., Yang, S., Song, K., Zhang, H., & Guo, M. (2024). High conflict , high performance ? A time-lagged study on work-family conflict and family support congruence and safety performance. *Safety Science*, 172(May 2023), 106403. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2023.106403>
- Farida, I., & Setiawan, D. (2022). Business Strategies and Competitive Advantage : The Role of Performance and Innovation. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 8(3), 163. <https://doi.org/10.3390/joitmc8030163>
- Febrianti, I., Simatupang, M., Wulandari, C. R., Psikologi, F., Buana, U., & Karawang, P. (2023). *PENGARUH WORK-STUDY CONFLICT DAN OPTIMISME TERHADAP KOMITMEN ORGANISASI PADA ANGGOTA ORMAWA DI. 21*, 12–20.
- Field, B. E., Pande, R., Papp, J., & Rigol, N. (2013). *Does the Classic Microfinance Model Discourage Entrepreneurship Among the Poor ? Experimental Evidence from India †*. 103(6), 2196–2226.
- Friman-peretz, M., Ozer, S., Levi, A., Magadley, E., Yehia, I., Geoola, F., Gantz, S., Brikman, R., Levy, A., Kacira, M., & Teitel, M. (2021). *Energy partitioning and spatial variability of air temperature , VPD and radiation in a greenhouse tunnel shaded by semitransparent organic PV modules*. 220(February), 578–589.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Metabolism*. 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Greenhaus, J., & Beutell, N. J. (2013). *Source of Conflict Between Work and Family Roles. January 1985*. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Hadziq, M. N. Al. (2024). *KONTRIBUSI WORK-STUDY CONFLICT TERHADAP ACADEMIC ENGAGEMENT YANG DIMEDIASI OLEH SELF EFFICACY PADA MAHASISWA MAGISTER UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG BEKERJA*.
- Hauser, C., Stahl, J., Simon, M., Valenta, S., Favez, L., & Zúñiga, F. (2023). *Identifying work-related factors associated with work – family conflict of care workers in nursing homes : A cross-sectional study. October 2022*, 3935–3945. <https://doi.org/10.1111/jan.15704>

- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). *Social Support and Mental Health Among College Students*. 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Hiver, P., & Al-hoorie, A. H. (2018). *EXPLORING LEARNERS ' EVERYDAY RESILIENCE IN THE LANGUAGE*. 40, 805–830. <https://doi.org/10.1017/S0272263118000037>
- Hobfoll, S. E. (2014). *Conservation of Resources A New Attempt at Conceptualizing Stress*. August. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hooda, M., & Saini, A. (2018). *Academic Anxiety : An Overview Academic Anxiety : An Overview*. December 2017. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Hosseini, Z., Rahimi, S. F., Salmani, F., & Miri, M. R. (2024). *Etiology , consequences , and solutions of working women ' s work - life conflict : a qualitative study*. 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02873-4>
- Hoza, C. Y., Mora, L., & Simatupang, M. (2021). *WORK ENGAGEMENT DITINJAU DARI SELF-EFFICACY DAN WORK-STUDY PADA MAHASISWA BEKERJA DI TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG Cahyati*. 04, 29–39.
- Indicators, O. (2023). *Education at a Glance 2023*.
- Kamal, O., El, A., Eshak, E. S., Mahfouz, E. M., Iso, H., Yatsuya, H., Sameh, E. M., Ghazawy, E. R., & Baba, S. (2022). A comparative study of the work - family conflicts prevalence , their sociodemographic , family , and work attributes , and their relation to the self - reported health status in Japanese and Egyptian civil workers. *BMC Public Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13924-0>
- Khalid, R., & Akhtar, S. (2025). *Work-Family Conflict , Job Satisfaction and Burnout in Nurses : A Correlational Study in Punjab (Pakistan)*. 14(3), 729–737.
- Klutsey, D. A., & Mahama, I. (2025). Academic resilience as a mediator between meaning in life and subjective happiness among undergraduate students at the university of education, Winneba. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02989-2>
- Lesmana, J. (2019). *Tipe Student Academic Support dan Academic Buoyancy pada Mahasiswa*. 3(3), 179–200.
- Lingard, H. (2015). *Conflict Between Paid Work and Study : Does it Impact upon Students ' Burnout and Satisfaction with University Life ? Conflict Between Paid Work and Study :*

Does it Impact upon Students ' Burnout and Satisfaction with University Life ? 4205.
<https://doi.org/10.11120/jebe.2007.02010090>

Maguire, L. K, Miller, S. (2013). *Wellbeing , academic buoyancy and educational achievement in primary school students* Centre for Effective Education , Queen 's University Belfast , 69-71 University Street , Belfast , Present address : All-Ireland Hub for Trials Methodology Research , Ce. 239–248. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.05.004>

Markel, K. S., & Frone, M. R. (2014). *Adolescents : Testing a Structural Model Job Characteristics , Work-School Conflict , and School Outcomes Among Adolescents "* *Testing a Structural Model*. May. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.277>

Martin. (2013). *No Title*.

Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). *Copyright © The British Psychological Society Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation : Do the ' 5Cs ' hold up over time ?* Copyright © The British Psychological Society. 473–496.
<https://doi.org/10.1348/000709910X486376>

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). *Academic Buoyancy*. 53–83.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>

Mushtaq, F., Bland, A. R., & Schaefer, A. (2011). *Uncertainty and cognitive control* *COGNITIVE CONTROL*. 2(October), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>

Neuman, S. B. (2014). *Explaining and Understanding Early Literacy*.

Nur Alpiyah, S. (2025). *PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*.

Nurfitria, Y., & Masykur, A. M. (2016). *HUBUNGAN ANTARA WORK STUDY CONFLICT DENGAN WORK ENGAGEMENT PADA PEGAWAI STARBUCKS COFFEE DI SEMARANG*. 5(4), 765–769.

Owen, M., Kavanagh, P., & Dollard, M. (2017). *An Integrated Model of Work – Study Conflict and Work – Study Facilitation*. July. <https://doi.org/10.1177/0894845317720071>

Peter, A., & Anthony, M. (2022). *Student work-study boundary flexibility and relationships with burnout and study engagement* *Author Griffith Research Online*. 35(3), 256–271.

<https://doi.org/10.1080/13639080.2022.2048250>

- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). *Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance*. 82(1), 33–40.
- Prof Dr. H.Sagaf S.Pattalangi, M. P., Ir.Muas M., M. ., Arafat, S, Pd.I., M.Si., C., & Dian Nustanti Ndaomanu, S.E., M. A. (2025). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* ,.
- Putwain, D., & Symes, W. (2015). *Is academic buoyancy anything more than adaptive coping ? October*. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582459>
- Ramadhan, A. F. (2025). *Academic Resilience of Students : What Is Its Relationship with Learning Motivation of Islamic Education Students ?* 26(3), 1–15. <https://doi.org/10.21070/ijins.v26i3.1442>
- Riamanda, I., Mawarpury, M., & Aprilia, E. D. (n.d.). *The Relationship between Resilience and Work-Study Conflict in Working Students*. 193–213.
- Rohins, M., Gunawan, G., & Kadiyono, A. L. (2021). *Penerapan Self Determination Theory : Peran Dukungan Orangtua Terhadap Academic Buoyancy Siswa Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh*. 278–292.
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Samaratunga, M. (2025). *Modelling Work – Study Conflict Effects on Built Environment Students ' Well-Being , Health , and Academic Performance*. 1–20.
- Setiawan, M. S., & Komalasari, S. (2022). *Pengaruh Mengelola Emosi terhadap Komitmen Organisasi Pengurus UKK KSR-PMI UIN Antasari Banjarmasin*. 3(1), 15–30. <https://doi.org/10.18592/jah.v3vi1i.5554>
- Shihab, M. Q. (2006). *TAFSIR AL-MISBAH*.
- Simanjuntak, L. M., Kaseng, S., Putu, N., & Rossanti, E. (2023). *THE INFLUENCE OF WORK AND STUDY CONFLICTS , TIME MANAGEMENT AND QUALITY OF GUIDANCE SERVICES ON*. 5(3), 136–146.
- Sintia, M. (2025). *PENGARUH GROWTH MINDSET DAN PEER SUPPORT TERHADAP ACADEMIC BUOYANCY PADA MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL KERJA*

DENGAN SELF REGULATED LEARNING SEBAGAI.

- Srefani, C., Sambo, S. D., Fadhila, S. R., & Ayu, L. (2025). *Mental Health as the Key to Learning Motivation among Psychology Students with Dual Roles Kesehatan Mental sebagai Kunci Motivasi Belajar Mahasiswa Psikologi yang Menjalani Peran Ganda*. 14(3), 402–409.
- Sri, O., Sari, I., & Komalasari, S. (2023). *Hubungan Resiliensi dan Work-Study Conflict pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Kota Banjarmasin*. 4(1), 15–28. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6339>
- Sugiyono, P. D. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*.
- Sulaeman, N. A. (2023). *Implementasi Teori Belajar Operant Conditioning B . F Skinner Dalam Pembelajaran Program Studi Pendidikan Agama Islam*. 5(1), 181–191.
- Sultana, R. G. (2021). *Futures for Career Education and Guidance in the Mediterranean ?* (Issue January 2017). <https://doi.org/10.1007/978-94-6300-992-8>
- Tarrant, M. A., Rubin, D. L., & Stoner, L. (2014). *The Added Value of Study Abroad : Fostering a Global Citizenry*. <https://doi.org/10.1177/1028315313497589>
- Ufaira, R. A., & Pratiwi, M. (2019). *WORK-STUDY CONFLICT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA : DAMPAK LOCUS OF CONTROL Rifda*. 1, 15–28.
- Vitasari, P., Nubli, M., Wahab, A., & Othman, A. (2010). *The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students*. 8(5), 490–497. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.067>
- W.Creswell, J. (2018). *RESEARCH DESIGN QUALITATIVE, QUANTITATIVE AND MIKED METHODS APPROACHES*.
- Wang, D., Wang, T., Jia, J., & Xiao, L. (2025). Inter-organizational conflict in the construction industry : a systematic review integrating multiple perspectives and future research directions. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13467581.2025.2585718>
- Wulandari, R., Pratama, M., Psikologi, D., Psikologi, F., & Padang, U. N. (2023). *Hubungan Work-Study Conflict dengan Student Engagement pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Bekerja Part-Time*. 3, 1554–1561.

- Zannuba Arifah, C. A. K. S. (2023). *Journal of Social , Culture , and Language*. 2(2), 91–102.
- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview*. 41(2), 64–70.
- Zimmerman, B. J., & Zimmerman, B. J. (2014). *American Educational Research*. March 2008.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
- Zulkarnain, Z., Ginting, E. D. J., Adnans, A. A., & Sianturi, M. M. (2014). *Organisational justice and work-family conflict : Impact to quality of work life*. 1–9.

LAMPIRAN

Lampiran 1 INSTRUMEN ALAT UKUR PENELITIAN

1. Work-Study Conflict

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih bekerja dibandingkan kuliah ketika keduanya memiliki jadwal yang sama				
2.	Saya memilih menghadiri kuliah dibandingkan bekerja ketika keduanya memiliki jadwal yang sama				
3.	Saya sering mengantuk saat kuliah karena jam tidur yang kurang akibat bekerja				
4.	Saya masih bisa fokus mengikuti perkuliahan meskipun jam tidur saya kurang karena bekerja				
5.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyelesaikan tugas dalam pekerjaan daripada dalam perkuliahan				
6.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan akademik daripada di tempat kerja				
7.	Saya melewatkan jam kuliah karena jam kerja yang padat				
8.	Saya tidak melewatkan jam kuliah meskipun jam kerja saya padat				
9.	Saya sering menggunakan kesempatan absen yang diberikan				
10.	Saya kesulitan mengatur waktu untuk memenuhi tanggung jawab dalam kuliah dan bekerja				
11.	Saya sering terlambat ketika menghadiri perkuliahan karena merasa lelah akibat bekerja				
12.	Saya selalu datang tepat waktu dalam perkuliahan meskipun saya juga seorang pekerja				
13.	Saya selalu mengumpulkan tugas tepat waktu sekalipun saya sibuk bekerja				
14.	Saya menjadi kurang terlibat aktif dalam kegiatan mahasiswa sejak bekerja				
15.	Saya tetap aktif dalam kegiatan mahasiswa meskipun saya juga bekerja				
16.	Permasalahan yang ada ditempat kerja membuat saya sulit fokus dalam belajar				
17.	Saya mampu mengikuti proses pengerjaan tugas kelompok ditengah kesibukan bekerja				
18.	Saya merasa tidak maksimal dalam perkuliahan semenjak bekerja				
19.	Pikiran saya lebih fokus kepada pekerjaan dibandingkan dengan perkuliahan				
20.	Saya menyediakan waktu khusus untuk belajar meskipun saya sibuk bekerja				
21.	Saya merasa malas mengerjakan tugas kuliah karena merasa lelah ketika pulang bekerja				

22.	Saya tetap fokus pada kegiatan perkuliahan meskipun ada masalah ditempat kerja				
23.	Saya merasa kelelahan setelah bekerja sehingga saya hanya memiliki sedikit waktu untuk belajar				
24.	Ketika pulang bekerja, pikiran saya masih bisa fokus untuk mengerjakan tugas kuliah				
25.	Saya sering meminta toleransi terhadap urusan perkuliahan karena saya juga seorang pekerja				
26.	Saya tetap maksimal dalam perkuliahan meskipun saya juga bekerja				
27.	Saya suka menunda tugas yang ada diperkuliahan karena merasa lelah setelah bekerja				

2. Self-Regulated Learning

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu menetapkan tujuan akademik dan karier yang ingin saya capai di masa depan				
2.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas jika sedang mengalami stres				
3.	Setiap tujuan yang saya tetapkan selalu memiliki standart tertentu				
4.	Ketika mengalami kegagalan, saya sulit untuk bangkit lagi				
5.	Saya sering belajar di luar kemampuan saya dan merasa kewalahan				
6.	Saya cenderung mengikuti metode belajar teman-teman saya tanpa mencari cara yang lebih sesuai untuk diri saya sendiri				
7.	Saya berusaha memperbaiki kesalahan yang saya buat				
8.	Saya jarang mengevaluasi metode belajar saya, sehingga tidak menjadi lebih efektif				
9.	Saya menerima hasil belajar saya sebagai cerminan dari usaha dan kemampuan saya				
10.	Merencanakan jadwal belajar tidak pernah membantu saya mencapai hasil akademik yang lebih baik				
11.	Saya tetap berusaha belajar meskipun memiliki banyak aktivitas di luar perkuliahan.				
12.	Saya merasa kecewa jika hasil belajar tidak sesuai harapan, tetapi saya tetap berusaha memperbaikinya				
13.	Saya belajar sesuai dengan perencanaan yang saya buat				
14.	Saat belajar, saya juga mempersiapkan diri untuk memahami materi yang akan dipelajari selanjutnya				
15.	Ketika mengalami kegagalan akademik, saya cenderung kehilangan motivasi dan sulit untuk kembali fokus				

3. Academic Buoyancy

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Cara yang saya gunakan efektif dalam mengatasi hal-hal yang mengganggu aktivitas akademik di kampus				
2.	Saya tidak membiarkan tekanan dari kampus mempengaruhi diri saya				
3.	Saya mampu mengatasi tekanan dari tugas-tugas kampus				
4.	Saya tidak akan membiarkan nilai yang buruk ,mempengaruhi kepercayaan diri saya				

Lampiran 2 Lampiran Uji Parametrik

1. Hasil Uji Reliabilitas Work-Study Conflict

Case Processing Summary		
	N	%
Valid	104	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	104	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.713	27

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.2885	1.20414	104
VAR00002	2.6731	1.28049	104
VAR00003	2.5481	1.08726	104
VAR00004	2.5481	1.24542	104
VAR00005	2.4519	1.06925	104
VAR00006	2.5865	1.30429	104
VAR00007	2.4519	1.13103	104
VAR00008	2.5962	1.23477	104
VAR00009	2.4808	1.08816	104
VAR00010	2.6538	1.22885	104
VAR00011	2.5577	1.13913	104
VAR00012	2.7308	1.26361	104
VAR00013	2.1827	.99283	104
VAR00014	2.6058	1.33960	104
VAR00015	2.6442	1.28409	104
VAR00016	2.1923	.94588	104
VAR00017	2.6442	1.32868	104
VAR00018	2.3846	1.06404	104
VAR00019	2.6442	1.22211	104
VAR00020	2.3654	1.14109	104
VAR00021	2.5096	1.06119	104
VAR00022	2.4231	1.08558	104
VAR00023	2.3942	1.14416	104
VAR00024	1.7019	.70889	104
VAR00025	2.6058	1.24181	104
VAR00026	2.4135	1.12871	104
VAR00027	2.7019	1.23760	104

2. Hasil Uji *Reliabilitas Self-Regulated Learning*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	104	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	104	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.808	15

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.42	1.204	104
VAR00002	2.25	1.113	104
VAR00003	2.47	1.088	104
VAR00004	2.53	1.114	104
VAR00005	2.41	1.103	104
VAR00006	3.44	.518	104
VAR00007	2.52	1.140	104
VAR00008	2.57	1.012	104
VAR00009	3.34	.601	104
VAR00010	2.51	1.132	104
VAR00011	2.35	1.156	104
VAR00012	2.61	1.047	104
VAR00013	2.50	1.141	104
VAR00014	2.52	1.123	104
VAR00015	2.64	1.051	104

3. *Uji Reliabilitas Academic Buoyancy*

Case Processing Summary		
	N	%
Valid	104	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	104	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.721	4

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.07	.978	104
VAR00002	3.09	.996	104
VAR00003	3.09	1.034	104
VAR00004	2.89	1.222	104

4. Uji Normalitas

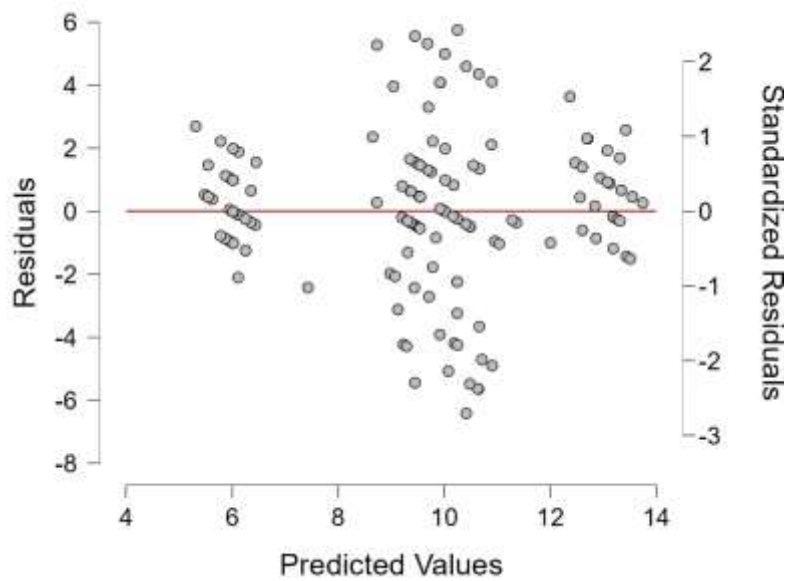
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,09063316
Most Extreme Differences	Absolute	,050
	Positive	,033
	Negative	-,050
Test Statistic		,050
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

5. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Work-Study Conflict</i>	0,842	1,188
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,842	1,188

6. Uji Heteroskedastisitas



7. Uji Hipotesis

a). Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	9.553	0.272		35.128	< .001
M ₁	(Intercept)	0.061	0.286		0.214	.831
	Work-Study Conflict	-0.117	0.023	-0.548	5.092	< .001
	Self-Regulated Learning	0.055	0.041	0.200	3.045	<.003

b). Uji T

Prediktor	Signifikansi
<i>Work-Study Conflict</i>	0.001
<i>Self Regulated Learning</i>	0.003

c). Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	545,5	2	272.7	36.18	< .001
	Residual	1107.6	147	7.53		
	Total	1653.1	149			

d). Uji Determinasi

Model Summary - academic Buoyancy

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	p
M ₀	0.000	0.000	0.000	3.331	-0.120	2.221	.172
M ₁	0.574	0.330	0.285	1.098	-0.162	2.322	.047