



Vol.16, No. 2, Juli – Desember 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i2. 30984](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i2.30984)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

RESILIENSI MAHASISWA MULTITUGAS: *WORK-STUDY BALANCE* (STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI TEH RAYA GROUP)

Sisca Belqis Azzahra¹, Rossi Galih Kesuma²

1. Universitas Negeri Semarang, email: siscazhr72@students.unnes.ac.id
2. Universitas Negeri Semarang, email: rossigk@mail.unnes.ac.id

Kata Kunci:

*Resiliensi,
Mahasiswa Pekerja,
work and study
Balance, Konflik
Peran*

Abstrak

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja rentan mengalami konflik peran yang menuntut adanya resiliensi psikologis agar kedua peran berjalan optimal. Penelitian ini menganalisis dinamika resiliensi dan strategi *work-study balance* pada tujuh mahasiswa pekerja di Teh Raya Grup, menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan data observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dianalisis secara (Braun & Clarke, 2006). Ditemukan enam tema pembentuk resiliensi mahasiswa pekerja: orientasi akademik sebagai prioritas utama, konflik peran, strategi adaptasi fleksibel, dukungan sosial, kelelahan fisik dan psikologis, serta optimisme yang meunjukkan resiliensi terbentuk melalui proses adaptif berkelanjutan yang mendukung *work-study balance* di tengah tuntutan akademik.

Abstract

Students who study while working are prone to experiencing role conflict, which demands psychological resilience and work-study balance strategies among seven working students at Teh Raya Group, using a qualitative case study approach with observation, interview, and documentations data analyzed through thematic analysis (Braun & Clarke, 2006). Six themes forming the resilience of working students were identified: academic orientation as the main priority, role conflict, flexible adaptation strategies, social support, physical and psychological fatigue, and optimism, indicating that resilience is formed through a continuous adaptive process that supports work-study balance amid academic demands.

Keywords :

*Resilience, Student
Workers, work and
study Balance, Role
Conflict*

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (*working student*) semakin marak ditemui di perguruan tinggi, didorong oleh biaya pendidikan dan tekanan karir sejak dini (Tarischa et al., 2023). Kelompok ini dapat disebut

mahasiswa multi tugas karena dituntut untuk membagi waktu, energi, tugas dan target lulus tepat waktu dengan tanggung jawab pekerjaan yang memiliki tuntutan dan jadwal tersendiri. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran karena adanya tuntutan yang berasal dari kedua peran yang dijalankan secara simultan (Afandi et al., 2022).

Data (BPS) melalui Sakernas Agustus 2024 mencatat terdapat 34,63 juta pekerja paruh waktu di Indonesia atau sekitar 23,94% dari total pekerja nasional (Badan Pusat Statistik, 2024). Meski data ini tidak secara spesifik pada mahasiswa pekerja, penelitian menunjukkan mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang banyak terlibat dalam pekerjaan paruh waktu. umumnya meliputi pelayan, barista, kasir, maupun pekerja lepas (freelance) yang diperoleh melalui media sosial, pamflet, atau rekomendasi sesama mahasiswa (Lasmi et al., 2024). (Adriati & Damayanti, 2023) menemukan mahasiswa pekerja paruh waktu di Kota Denpasar harus menyesuaikan gaya hidup, mengendalikan diri, dan mengatur waktu agar dapat memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

Data BPS menunjukkan proporsi peserta didik yang bekerja meningkat seiring jenjang pendidikan, dengan proporsi tertinggi berada pada perguruan tinggi sebesar 67,15% yang dengan job karyawan (Badan Pusat Statistik, 2020), sementara (Jayani, 2021) dalam Databoks yang mengutip BPS melaporkan 6,98% peserta didik di Indonesia kuliah sambil bekerja, terutama untuk kebutuhan ekonomi dan pengalaman kerja. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Lusi, 2021) yang menunjukkan mahasiswa pekerja menghadapi tantangan mengelola waktu, membagi energi, dan mengatasi tekanan psikologis akibat tuntutan ganda. Secara global, Data (NCES) menunjukkan 40% mahasiswa sarjana penuh waktu dan 74% paruh waktu di Amerika Serikat berstatus bekerja selama kuliah pada 2020 (National Center For Education Statistics, 2022). Temuan ini menegaskan bahwa *work-study balance* merupakan isu struktural Pendidikan tinggi modern, bukan fenomena lokal semata.

Kuliah sambil bekerja menghadirkan tantangan kompleks yang berpotensi memicu stres akademik akibat tuntutan ganda (Muslikhah & Nastiti, 2022), sehingga konsep resiliensi menjadi krusial dipahami. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan menyesuaikan diri secara positif saat menghadapi tekanan (Wirastania & Miftah Farid, 2021). Dalam konteks

mahasiswa pekerja, resiliensi diposisikan sebagai kapasitas adaptif untuk menjaga keseimbangan antara peran akademik dan pekerjaan secara berkelanjutan. Hal ini diperkuat oleh (Sri et al., 2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan *work-study conflict* pada mahasiswa yang bekerja, semakin tinggi resiliensi mahasiswa, semakin rendah konflik peran yang dirasakan. Menjadikan resiliensi fondasi psikologis tercapainya *work-study balance*, yaitu keseimbangan dinamis antara peran yang saling mempengaruhi satu sama lain (Sharma et al., 2023).

Work-study balance merupakan konsep turunan *work-life balance* yang menyoroti relasi peran akademik dan pekerjaan. Balance tidak dimaknai sebagai pembagian waktu setara, melainkan kecenderungan individu terlibat penuh *fully engaged* pada setiap peran tanpa mengorbankan satu peran lainnya (Marks & MacDermid, 1996). (Kalliath & Brught, 2008) memperkuat pemaknaan dengan mendefinisikan *balance* sebagai persepsi bahwa domain kerja dan non-kerja bersifat kompatibel dan saling mendukung prioritas hidup. Dalam konteks mahasiswa pekerja, *work-study balance* dipahami sebagai salah satu dyad dari konsep *work-study-life balance* (WSLB), yaitu keseimbangan yang dicapai ketika tuntutan pekerjaan dan studi dijalankan secara bersamaan tanpa konflik peran yang berlebihan (Vokić & Bilušić, 2021), yakni konstruk psikologis hasil interaksi antara sumber daya personal, salah satunya resiliensi dengan tuntutan yang muncul dari kedua peran (Sharma et al., 2023)

Penelitian terdahulu menunjukkan resiliensi berperan sebagai faktor protektif terhadap tuntutan peran ganda dan berhubungan dengan *work-study balance* (Sri et al., 2023) dan (Aflaha et al., 2024). Namun, belum menjelaskan bagaimana resiliensi dimaknai dan diwujudkan dalam pengalaman mahasiswa pekerja. Penelitian kualitatif lain lebih banyak mengeksplorasi pengalaman dan tantangan mahasiswa bekerja tanpa menempatkan resiliensi sebagai fokus utama (Hamra & Widiasih, 2024) dan (Suminguit et al., 2025), sementara penelitian lain mengaitkan kondisi mahasiswa pekerja dengan variabel berbeda, seperti prokratinasi (Toripa & Huwae, 2023) atau beban kerja terhadap kinerja akademik (Adelia et al., 2025) Dengan demikian, kesenjangan penelitian mengenai bagaimana resiliensi berperan dalam membangun *work-study balance* pada

mahasiswa pekerja. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui Pendekatan Kualitatif pada mahasiswa yang bekerja di Teh Raya Group.

Teh Raya Group dipilih karena karakteristiknya sesuai dengan fokus penelitian. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan dengan manajer: perusahaan memiliki tujuh cabang di sekitar kawasan perguruan tinggi. Setiap cabang mempekerjakan empat karyawan dengan sistem kerja tiga shift, dan sekitar 60% dari keseluruhan karyawan merupakan mahasiswa aktif, terutama mahasiswa tingkat akhir. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa bukan hanya sebagian kecil tenaga kerja, tetapi menjadi kelompok yang mendominasi operasional perusahaan. Selain itu, sistem kerja berbasis shift mengharuskan mahasiswa menyesuaikan jadwal kerja dengan jadwal perkuliahan, menyelesaikan target pelayanan kepada pelanggan, serta mempertahankan performa kerja di tengah tuntutan akademik. Karakteristik tersebut menjadikan Teh Raya Group sebagai konteks yang relevan untuk mengeksplorasi bagaimana resiliensi membantu mahasiswa membangun *work-study balance* dalam menjalankan dua peran secara bersamaan.

Penelitian ini dianalisis menggunakan single-case study, dengan dialalisis melalui analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) tidak dimaksudkan menghasilkan generalisasi statistik melainkan pemahaman kontekstual mendalam mengenai dinamika resiliensi. Karakteristik Teh Raya Group sebagai usaha ritel minuman berbasis shift dengan proporsi mahasiswa yang dominan menjadikan kasus yang kaya informasi (*information-rich case*). Temuan penelitian ini mempresentasikan pengalaman mahasiswa pekerja pada konteks industri F&B berbasis shift, bukan representasi mahasiswa pekerja di sektor lain seperti perbankan, startup, atau UMKM yang memiliki karakteristik tuntutan kerja berbeda.

Berdasar uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendalami bagaimana resiliensi mahasiswa yang bekerja paruh waktu terbentuk dalam Upaya mencapai *work-study balance*, khususnya mengeksplorasi faktor-faktor pendukung dan penghambat resiliensi, serta peran regulasi diri, menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Teh Raya Group.

METODE

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif dengan desain studi kasus bertujuan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam membangun resiliensi untuk mencapai *work-study balance* pada konteks tertentu. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi suatu kasus secara komperhensif dalam batasan ruang, waktu, dan aktivitas yang jelas (Creswell & Creswell, 2023). Unit analisis penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bekerja di Teh Raya Group, dengan batas kasus berupa lingkungan kerja ritel minuman Berbasis sistem shift di sekitar Universitas Negeri Semarang.

Desain yang digunakan adalah studi kasus tunggal dengan unit analisis berlapis (*embedded singele-case design*), di mana kasus dibatasi oleh konteks organisasi dan lingkungan kerja shift di Teh Raya Group. Pendekatan ini berbeda dari fenomenologi yang berfokus pada penggalian esensi lintas konteks. Penelitian ini mengarah pada analisis bagaimana proses resiliensi terbentuk dalam batas kasus yang spesifik (Creswell & Creswell, 2023). Dengan demikian, wawancara terhadap tujuh informan tetap konsisten dengan logika studi kasus, karena tujuannya bukan menemukan esensi pengalaman universal, melainkan memperoleh variasi dan kedalaman pemahaman mengenai satu kasus yang sama dari berbagai sudut pandang partisipan.

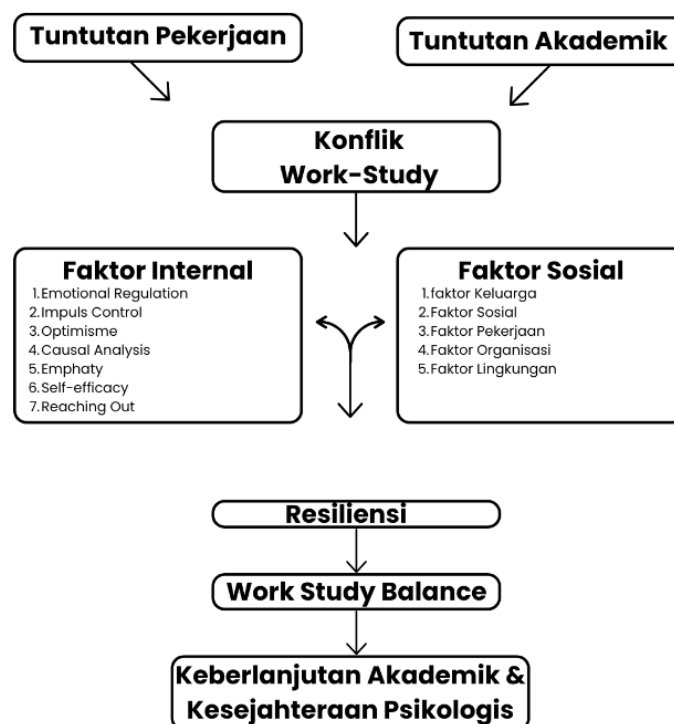
Pemilihan Teh Raya Group didasarkan pada relevansi kasus dengan tujuan penelitian. Berdasarkan wawancara pendahuluan dengan manajer, Perusahaan memiliki tujuh cabang di sekitar Universitas Negeri Semarang dengan total 28 karyawan, seluruhnya merupakan mahasiswa aktif, dan sekitar 60% adalah mahasiswa tingkat akhir. Sehingga memberikan konteks representatif untuk mengkaji peran ganda mahasiswa pekerja.

Peneliti berperan sebagai instrumental utama yang terlibat langsung dalam keseluruhan observasi, wawancara, transkrip verbatim, hingga analisis dan refleksi temuan (Creswell & Creswell, 2023). Informan dipilih melalui purposive sampling Teknik pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu karena informan dianggap mampu memberikan informasi yang relevan mengenai fenomena yang diteliti (Creswell & Creswell, 2023) dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif, (2) bekerja sambil menjalani kuliah, (3) memiliki masa kerja minimal tiga bulan, (4) bekerja dengan sistem shift, dan (5) bersedia menjadi

informan. Penelitian melibatkan tujuh informan yang masing-masing mewakili satu cabang untuk memperoleh variasi pengalaman, sedangkan kecukupan jumlah informan didasarkan kedalaman informasi hingga data mampu menjawab fokus penelitian, bukan pada jumlah partisipan (Braun & Clarke, 2006).

Sebelum pengumpulan data, seluruh informan diberikan informed consent, jaminan kerahasiaan identitas melalui kode, dan hak mengundurkan diri kapan saja. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: (1) observasi disertai dokumentasi, (2) wawancara dipertemuan berikutnya yang berlangsung kisaran 30-35 menit yang direkam atas izin informan, dan (3) dokumentasi pendukung dengan informan (Bahri, 2022).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis tematik dari (braun 2006) dengan enam tahap 1) familiarisasi data 2) membuat kode awal 3) mencari tema meninjau tema 5) mengidentifikasi dan menandai tema 6) menulis laporan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Creswell & Creswell, 2024).



Gambar 1. Kerangka Berpikir

HASIL

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana resiliensi mahasiswa multitugas dalam menjaga *work-study balance* pada mahasiswa yang bekerja di Teh Raya Grup. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam pada tujuh informan, ditemukan bahwa menjalankan peran ganda bukanlah kondisi yang mudah. Seluruh informan menghadapi tuntutan dari lingkungan akademik dan pekerjaan, seperti kesiapan perkuliahan, jadwal kuliah dan kerja, tugas kuliah, tuntutan dari tempat kerja, magang dan organisasi.

Seluruh informan mampu mempertahankan statusnya sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, menunjukkan adanya proses resiliensi yang berkembang melalui pengalaman menghadapi tekanan, konflik peran, dan kelelahan. Resiliensi mahasiswa tidak terbentuk instan, melainkan melalui proses kompleks yang melibatkan orientasi akademik yang kuat, strategi adaptasi, dukungan sosial, kemampuan menghadapi kelelahan, serta optimisme terhadap masa depannya.

Secara teoritis, analisis menggunakan grand theory resiliensi dari Reivich dan Shatte yang dikutip dalam (Sari & Liana, 2023), yang menguraikan resiliensi menjadi tujuh aspek: emotional regulation, impulse control, optimisme, causal analysis, empathy, self-efficacy, dan reaching out. Ketujuh aspek ini dipilih karena selaras dengan perspektif teori resiliensi lain, seperti model resiliensi (Masten et al., 2021) yang memandang resiliensi interaksi antara faktor resiko dan faktor protektif, teori coping dari (Carver & Connor-Smith, 2010) individu yang menggunakan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah dan pengelolaan respon emosional ketika menghadapi stres, teori konservasi sumber daya dari (Hobfoll et al., 2018) tentang upaya mempertahankan sumber daya psikologis ditengah tuntutan ganda, serta teori regulasi diri dari (Bandura, 1991) yang relevan dengan kemampuan mengelola waktu dan prioritas. Teori-teori ini digunakan sebagai pembanding untuk memperkaya pemahaman pada setiap tema, sementara ketujuh aspek Reivich dan Shatte tetap menjadi kerangka utama penafsiran data.

Penelitian ini difokuskan pada proses pembentukan resiliensi, bukan sekedar mengamati kondisi resiliensi yang telah terbentuk, sehingga keenam tema yang ditemukan dipandang sebagai tahapan dan komponen yang saling berkaitan

dalam proses mahasiswa pekerja membangun dan mempertahankan resiliensi serta *work-study balance* dari masa ke masa. Keenam tema merupakan hasil reduksi data melalui proses koding pada seluruh transkrip wawancara dan catatan observasi, sebagaimana dirangkum pada tabel 2 meliputi: (1) orientasi akademik sebagai prioritas utama, (2) konflik peran sebagai tantangan utama, (3) strategi adaptasi dalam menjaga keseimbangan, (4) dukungan sosial sebagai faktor protektif, (5) kelelahan fisik dan psikologis terhadap konsekuensi dari peran ganda, dan (6) optimisme sebagai modal pembentukan resiliensi.

Tabel 1. Profil informan penelitian

Kode	Semester	Usia	Status Akademik	Fakultas	Posisi kerja
W1	Mahasiswa semester 10	23	Tahap Penyusunan Skripsi	FEB	Kapten
W2	Mahasiswa semester 6	21	kuliah aktif kelas sambil part-time	FISIP	Barista
W3	Mahasiswa semester 8	22	tahap penyusunan skripsi	FH	Kapten
W4	Mahasiswa semester 6	22	menjalani magang, organisasi dan kerja part-time	FISIP	Barista
W5	Mahasiswa semester 4	20	mahasiswa aktif kelas sambil part-time	FEB	Barista
W6	Mahasiswa semester 8	22	tahap penusunan skripsi	FISIP	Barista
W7	Mahasiswa semester 4	19	kuliah aktif kelas sambil part-time	FT	Barista

Tabel 2. Reduksi Data dan Pembentukan Tema

Kutipan Data	Kode Awal	kategori	Tema
W4: <i>"kalau prioritas tetap kuliah, karena tujuan saya kesini memang untuk kuliah. Makanya saya lebih milih shift malam supaya kegiatan kampus tetap bisa berjalan"</i>	Prioritas pada penyelesaian studi	Penentuan prioritas peran	Orientasi akademik sebagai prioritas utama
W2: <i>"pernah banget, udah masuk ahift pagi, tiba-tiba ada kelas mendadak. Akhirnya harus minta tolong teman untuk back up",</i>	Benturan jadwal kuliah dan kerja	Konflik jadwal dan tekanan psikologis	Konflik peran sebagai tantangan utama
W5: <i>"biasanya jeda antara kuliah dan</i>	Pemanfaatan waktu luang	Manajemen waktu dan	Strategi adaptasi

kerja aku pakai buat ngerjain tugas”.	dan negoisasi jadwal	fleksibilitas kerja	dalam menjaga keseimbangan
W7: “alhamdulillah aku punya teman kerja yang baik-baik”. W7 “kalau ada tugas yang aku engga paham, teman-teman biasanya mau bantu”	Bentuk rekan kerja dan teman kuliah	Sumber dukungan sosial	Dukungan sosial sebagai faktor protektif
W5 “ Gerd saya sering kambuh karena kurang tidur dan banyak pikiran”,	Kelelahan fisik dan keluhan kesehatan	Dampak fisik-psikologis peran ganda	Kelelahan fisik dan psikologis sebagai konsekuensi peran ganda
W1 menilai keyakinannya berada pada angka delapan dari sepuluh. “Kalau disuruh nilai mungkin delapan dari sepuluh. Saya yakin bisa menyelesaikan keduanya” “saya yakin semua bakal selesai tepat waktu” (W3).	Keyakinan diri berkembang dari pengalaman	Optimisme dan efikasi diri	Optimisme dan keyakinan diri sebagai modal resiliensi

Tabel 2 menunjukkan proses reduksi data: kutipan mentah transkrip wawancara disederhanakan menjadi kode awal, dikelompokkan ke dalam kategori, dan di abstraksi menjadi tema. Proses ini dilakukan pada seluruh data dari tujuh informan mengikuti tahapan analisis tematik (Creswell & Creswell, 2023).

Orientasi akademik sebagai prioritas utama

Temuan penelitian ini menunjukkan seluruh informan memiliki kesamaan pandangan mengenai tujuan utama mereka menyelesaikan pendidikannya. Pekerjaan dipandang sebagai aktivitas pendukung yang memberikan pengalaman kerja, keterampilan dan tambahan pendapatan, namun tidak menggantikan kuliah sebagai prioritas utama. Orientasi akademik terlihat dari cara informan mengambil Keputusan saat benturan jadwal kuliah dan pekerjaan. Se bagian informan memilih untuk menyesuaikan jadwal kerja dibanding mengorbankan kegiatan akademik. Seperti diungkapkan oleh informan W2 : *“yang penting kuliah dulu, part timenya nyusul, selama enam bulan kerja ini aku enggak pernah bolos kelas gara-gara kerja. Kalau bentrok, aku cari cara supaya kuliahnya tetep jalan.”*

Hal serupa disampaikan juga oleh W4: *“kalau prioritas tetap kuliah, karena tujuan saya kesini memang untuk kuliah. Makanya saya lebih milih shift malam*

supaya kegiatan kampus tetap bisa berjalan". Sementara itu, W1 yang sedang berada pada tahap penyelesaian skripsi mengungkapkan: *"kalau tanggung jawab yang lebih besar ya skripsi. Kerja penting, tapi skripsi harus cepat selesai"*

Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi akademik berfungsi sebagai fondasi utama yang membentuk resiliensi mahasiswa pekerja. Kesadaran terhadap tujuan Pendidikan membantu mereka menentukan prioritas ketika menghadapi berbagai tuntutan yang beriringan.

Sisi lain menjadikan kuliah sebagai prioritas, para informan juga menunjukkan komitmen yang kuat untuk mempertahankan performa akademik, mereka berusaha hadir dalam perkuliahan, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menghindari keterlambatan akademik meskipun memiliki keterbatasan waktu. W5: *"kalau tugas sebisa mungkin langsung dikerjain biar nggak numpuk. Soalnya kalau ditunda nanti malah makin berat"* Temuan ini menunjukkan bahwa komitmen akademik menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa pekerja bertahan dalam situasi yang penuh tekanan.

Konflik peran sebagai tantangan utama

Konflik peran merupakan pengalaman yang dialami oleh seluruh informan. Konflik tersebut muncul ketika tuntutan akademik dan peran pekerjaan harus diselesaikan pada waktu yang bersamaan. W2 menceritakan pengalamannya *"pernah banget, udah masuk ahift pagi, tiba-tiba ada kelas mendadak. Akhirnya harus minta tolong teman untuk back up"*, W6 juga mengalami kondisi serupa ketika jadwal bimbingan skripsi bertabrakan dengan jadwal kerja. *"kalau ada bimbingan biasanya tukar shift sama teman karena enggak mungkin ditinggal"*, temuan ini menunjukkan bahwa konflik peran merupakan tantangan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan mahasiswa pekerja.

Selain konflik jadwal, mahasiswa pekerja juga mengalami konflik internal berupa keraguan dalam menentukan prioritas dan rasa kekhawatiran terhadap dampak pekerjaan terhadap akademik. W7 mengungkapkan *"aku ada di angka lima yakin enggak yakin. Takut nilai aku turun karena capek dan waktunya kebagi"* pernyataan ini menunjukkan bahwa konflik peran tidak hanya bersifat eksternal, namun juga memunculkan tekanan psikologis yang mempengaruhi keyakinan diri.

Strategi adaptif dalam menjaga Work-study balance

Mahasiswa pekerja mengembangkan strategi adaptasi berupa Manajemen waktu yang ketat. Seperti yang dialami oleh W2: *“kalau lagi sepi aku buka laptop ngerjain tugas sedikit-sedikit”* begitupun W5: *“biasanya jeda antara kuliah dan kerja aku pakai buat ngerjain tugas”*. Sementara itu, W1 memanfaatkan waktu senggang sebelum bekerja untuk mengerjakan skripsi. *“biasanya jeda antara kuliah dan kerja aku pakai buat ngerjain skripsi”*. Temuan ini menunjukkan mahasiswa pekerja mampu memanfaatkan waktu kecil yang tersedia untuk mempertahankan produktivitas akademik.

Selain Manajemen waktu, strategi adaptasi juga dilakukan melalui negosiasi dan fleksibilitas jadwal kerja. Seperti yang diungkapkan oleh W4: *“kalau ada kegiatan kampus biasanya bisa tukar shift sama teman”*. Begitupun yang diungkapkan W6: *“yang penting ada yang jaga outlet. Jadi jadwal bisa disesuaikan sesama teman”*. Kemampuan bernegosiasi dan menyesuaikan jadwal menunjukkan bahwa adaptasi tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga pada lingkungan kerja yang mendukung.

Dukungan sosial sebagai faktor protektif

Rekan kerja merupakan sumber dukungan sosial yang paling dominan, seperti yang dialami oleh informan W2: *“aku beruntung banget dapat partner yang bisa saling back up”* ditambah dengan pendapat W4: *“teman-teman saya fleksibel dan enak diajak kompromi”*, diperkuat dengan tanggapan dari W7: *“alhamdulillah aku punya teman kerja yang baik-baik”*. Dukungan tersebut membantu mahasiswa pekerja mengurangi tekanan ketika menghadapi konflik jadwal.

Selain rekan kerja, teman kuliah juga menjadi sumber dukungan penting. W7 menjelaskan *“kalau ada tugas yang aku engga paham, teman-teman biasanya mau bantu”*. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mekanisme protektif yang membantu mahasiswa mempertaruhkan keterlibatan akademik.

Kelelahan fisik dan psikologis sebagai konsekuensi peran ganda

Seluruh informan mengakui menjalani dua peran ini menyebabkan adanya kelelahan fisik yang cukup tinggi, seperti yang diungkap oleh W7 *“pernah sampai enggak tidur semalaman, terus paginya harus aktifitas lagi”*, dan tanggapan dari W1 *“sekarang udah enggak ada waktu. Tinggal skripsi sama kerja aja”*. Kondisi

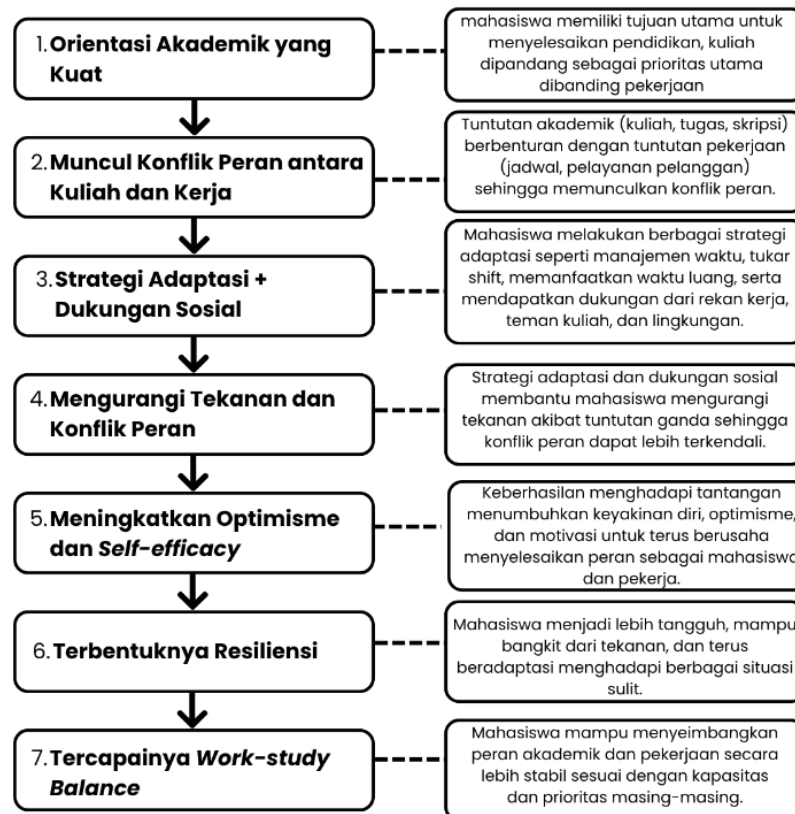
tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan waktu istirahat menjadi salah satu konsekuensi utama dari peran ganda.

Selain kelelahan fisik, tekanan psikologis juga muncul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. W5 “ *Gerd saya sering kambuh karena kurang tidur dan banyak pikiran*”, begitupun W4 juga menjelaskan bahwa jadwal yang padat sering kali membuat dirinya merasa Lelah “*weekday itu padat sekali, dari pagi sampai malam ada kegiatan terus*”. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja harus menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar selama menjalankan peran ganda.

Optimisme dan keyakinan diri sebagai modal resiliensi

Meski menghadapi berbagai tekanan, sebagian besar informan optimisme yang tinggi terhadap kemampuan mereka menyelesaikan studi. W2 menyatakan: “*Awalnya aku nggak yakin, tapi ternyata selama ini bisa ngejalanin*”. W5 mengungkapkan: “*Dengan kegiatan yang padat kayak gini saya jadi lebih rajin dan lebih bisa mengatur waktu*”. Optimisme yang muncul tidak bersifat abstrak, melainkan dibangun melalui pengalaman berhasil menghadapi berbagai tantangan. Meskipun mayoritas informan optimis, terdapat variasi Tingkat keyakinan yang menarik. W1 menilai keyakinannya berada pada angka delapan dari sepuluh. “*Kalau disuruh nilai mungkin delapan dari sepuluh. Saya yakin bisa menyelesaikan keduanya*”. Sebaliknya, W7 menunjukkan keyakinan yang lebih moderat. “*Angka lima, yakin nggak yakin*” (W7). Perbedaan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak muncul dalam bentuk yang sama pada setiap individu.

Berdasarkan keseluruhan temuan, diperoleh satu tema inti (core category), yaitu: “ Resiliensi mahasiswa pekerja terbentuk melalui interaksi antara orientasi akademik yang kuat, strategi adaptasi yang fleksibel, dan dukungan sosial yang suportif dalam menghadapi konflik peran dan kelelahan sehingga memungkinkan terciptanya *work-study balance*”.



Gambar 2. Model Hubungan Antar Tema Penelitian

Temuan ini menunjukkan bahwa *Work-Study Balance* bukanlah kondisi yang muncul secara otomatis, melainkan hasil dari proses negoisasi, penyesuaian diri, serta dukungan sosial yang berlangsung secara terus-menerus selama mahasiswa menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orientasi akademik menjadi pondasi utama resiliensi mahasiswa pekerja di Teh Raya Group. Seluruh informan menempatkan Pendidikan sebagai tujuan utama, sementara pekerjaan diposisikan sebagai sarana memperoleh pengalaman, meningkatkan keterampilan, dan memenuhi kebutuhan finansial. Tujuan jangka Panjang yang jelas membuat mahasiswa mampu mempertahankan komitmen akademik meski menghadapi berbagai tekanan akibat peran ganda.

Dalam perspektif teori resiliensi dari Reivich dan Shatte dalam (Sari & Liana, 2023), kondisi tersebut berkaitan dengan aspek *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mencapai tujuan. Mahasiswa dengan orientasi akademik kuat cenderung memiliki keyakinan bahwa Pendidikan tetap bisa diselesaikan meski menghadapi hambatan, seperti keterbatasan waktu, kelelahan fisik, maupun konflik antara akademik dan pekerjaan. Keyakinan tersebut menjadi sumber motivasi untuk bertahan

Selain sebagai tujuan, orientasi akademik berfungsi sebagai mekanisme pengarah perilaku (*goal-directed behavior*). Ketika jadwal kuliah dan pekerjaan berbenturan, mahasiswa cenderung mengambil keputusan yang mendukung keberlangsungan studi, seperti menyesuaikan jadwal kerja atau memanfaatkan waktu luang untuk tugas. Hal ini menunjukkan bahwa orientasi akademik berperan sebagai faktor internal yang membantu mahasiswa menetapkan prioritas, mengarahkan pengambilan keputusan, dan mempertahankan komitmen akademik di tengah tekanan akibat peran ganda. Sekaligus memperkuat resiliensi dan menjaga *work-study balance*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Riswanto & Lidiawati, 2021) yang menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, bertahan dalam situasi yang sulit. Hasil penelitian ini juga didukung (Bagdžiūnienė et al., 2025) yang menjelaskan bahwa sumber daya personal, seperti tujuan akademik yang jelas dan keyakinan terhadap kemampuan diri, merupakan faktor penting dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa. Namun, penelitian ini menunjukkan temuan yang lebih spesifik, pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, orientasi akademik tidak hanya tujuan jangka Panjang, tetapi juga menjadi dasar dalam menentukan prioritas, mengelola konflik peran, dan mempertahankan *work-study balance*. Dengan demikian, orientasi akademik dapat dipahami sebagai faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi mahasiswa pekerja.

Konflik peran dan *work-Study* valance sebagai proses Negosiasi Peran

Hasil penelitian menunjukkan seluruh informan mengalami konflik peran akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung bersamaan berupa, benturan jadwal, keterbatasan waktu, kelelahan fisik hingga tekanan psikologis. Menariknya, *work-study balance* tidak dimaknai sebagai kondisi tanpa konflik. keseimbangan bukan berarti pembagian waktu yang sama rata, melainkan kemampuan menetapkan prioritas sesuai situasi.

Penelitian ini memperluas pemahaman mengenai konsep *work-study balance* yang selama ini sering dipersepsikan sebagai kondisi ideal tanpa tekanan. konflik peran merupakan bagian tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa pekerja, sehingga yang membedakan bukan ada-tidaknya konflik melainkan kemampuan mengelolanya. Dalam perspektif teori resiliensi dari Reivich dan Shatte dalam (Sari & Liana, 2023), kemampuan ini berkaitan dengan aspek causal analysis, yaitu kemampuan memahami sumber permasalahan. Informan dalam penelitian ini mampu mengidentifikasi bahwa sumber utama tekanan bukan sekedar kuliah dan kerja, melainkan keterbatasan waktu dan tuntutan peran yang bersamaan. Pemahaman yang membantu mereka menentukan strategi penyelesaian yang tepat sehingga konflik tidak menghambat pencapaian akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Najwa et al., 2023) yang menemukan mahasiswa pekerja rentan mengalami *Work-Study conflict* akibat tuntutan yang saling bersaing. Namun konflik yang tinggi tidak sepenuhnya menyebabkan kegagalan akademik jika individu memiliki adaptasi dan resiliensi yang baik. Dengan demikian, *Work-Study balance* lebih tepat dipahami sebagai proses negosiasi peran yang dinamis dan berkelanjutan dan konflik peran bukan indikator kegagalan, melainkan bagian dari proses adaptasi yang terus berlangsung.

Strategi Adaptasi sebagai Bentuk *Emotional Regulation* dan *Impulse Control*

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa pekerja mengembangkan berbagai strategi adaptasi untuk mempertahankan keseimbangan kuliah dan

kerja. Bukan sekedar bertahan terhadap tekanan, tetapi secara aktif mengembangkan cara adaptif menjaga keseimbangan antara kedua tuntutan.

Dalam perspektif teori Reivich dan Shatte pada (Sari & Liana, 2023) , penelitian ini berkaitan dengan aspek emotional regulation dan *impulse control*. *Emotional regulation* terlihat dari kemampuan mahasiswa mengelola emosi, tekanan, dan stress sehingga tetap mampu menjalankan kedua peran secara optimal meski mengalami lelah dan tekanan. *Impulse control* terlihat dari kemampuan mahasiswa menahan Keputusan yang berpotensi merugikan tujuan akademik. Misalnya menolak tambahan shift kerja ketika berpotensi mengganggu kegiatan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengendalikan dorongan memperoleh penghasilan tambahan demi menjaga tujuan akademiknya. Sehingga tekanan yang dialami tidak menghambat tanggung jawab akademik maupun pekerjaan.

Penelitian ini menunjukkan resiliensi tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan bertahan (survive), tetapi juga kemampuan beradaptasi, mengembangkan strategi penyelesaian masalah, dan menjalankan fungsi akademik dan pekerjaan secara optimal. Strategi adaptasi ini menjadi bukti mahasiswa bersikap aktif dalam mempertahankan keseimbangan antara kedua peran tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktasari et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri dan strategi coping adaptif berkontribusi terhadap resiliensi mahasiswa pekerja. Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa adaptasi tidak hanya berupa pengelolaan diri, tetapi juga mencakup fleksibilitas mengatur prioritas akademik dan pekerjaan sebagai upaya mempertahankan *work-study balance*.

Dukungan Sosial sebagai Implementasi Aspek *Reaching Out* dan *Emphaty*

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah dukungan sosial menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa pekerja menghadapi tekanan peran ganda. Dukungan tersebut berasal dari rekan kerja, teman kuliah, dan lingkungan sekitar baik secara praktis maupun emosional, sehingga mahasiswa tidak menghadapi berbagai tuntutan tersebut sendirian dan memiliki sumber daya sosial untuk mempertahankan *work-study balance*.

Dalam teori resiliensi Reivich dan Shatte dalam (Sari & Liana, 2023), kondisi ini berkaitan dengan aspek *reaching out*, yaitu kemampuan mencari bantuan dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Kemampuan mahasiswa meminta bantuan rekan kerja, bertukar jadwal, serta memperoleh dukungan teman kuliah menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya dibentuk oleh kemampuan personal, tetapi juga kemampuan membangun hubungan sosial yang positif. Dukungan sosial ini membantu mengurangi tekanan, mempertahankan motivasi, dan menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara beriringan sekaligus memperkuat komitmen akademik di tengah tuntutan pekerjaan.

Temuan ini sejalan dengan (Bagdžiūnienė et al., 2025) yang menunjukkan sumber daya sosial sebagai faktor penting dalam pembentukan resiliensi akademik. Namun, penelitian ini memperlihatkan bahwa pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, dukungan sosial tidak hanya mengurangi tekanan, tetapi turut menjadi bagian penting dari proses adaptasi yang memungkinkan terciptanya *work-study Balance*.

Kelelahan Fisik dan Psikologis sebagai Ujian Resiliensi

Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh informan mengalami kelelahan fisik dan psikologis akibat menjalankan dua peran secara bersamaan. Berupa kurang tidur, tekanan akademik, stress, kelelahan emosional, serta gangguan Kesehatan seperti gejala magg atau GERD. Meski demikian, informan tetap mampu mempertahankan aktivitas akademiknya disela tuntutan yang dihadapi.

Temuan tersebut mengindikasikan kelelahan fisik dan psikologis merupakan konsekuensi tak terhindarkan dari peran ganda, Namun tidak serta-merta menghambat keberlangsungan studi maupun pekerjaan. Mahasiswa mampu mengelola tekanan sehingga tetap menjalankan kedua peran secara bersamaan. Dengan demikian, resiliensi tidak dimaknai sebagai bebas dari kesulitan, melainkan kemampuan beradaptasi dan tetap menjalankan tanggung jawab secara efektif ditengah tekanan.

Dalam perspektif Reivich dan Shatte dalam (Sari & Liana, 2023), kemampuan tersebut berkaitan erat dengan aspek *emotional regulation*, yaitu kemampuan individu mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan. Ini tercermin dari upaya para informan mengendalikan stress dan kelelahan fisik

maupun psikologis, sembari tetap menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, dan menjalankan tanggung jawab pekerjaan. Menunjukkan regulasi emosi sebagai mekanisme penting pembentuk resiliensi pada mahasiswa pekerja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan (Putri & Laeli, 2024) yang menyatakan resiliensi membantu individu menghadapi tantangan hidup secara adaptif, dimana individu dengan resiliensi yang baik mampu mengelola tekanan dan tetap menjalankan fungsi dan tanggung jawabnya meski dalam situasi sulit. penelitian ini memperkuat pandangan tersebut sekaligus penekanan lebih spesifik seperti kelelahan bukan indikator rendahnya resiliensi, melainkan bagian dari proses adaptasi. Selama individu mampu mengelola tekanan melalui regulasi emosi yang baik, kelelahan justru menjadi bagian dari proses pembentukan resiliensi, bukan penghambat *work-study balance*.

Optimisme dan Self-efficacy sebagai Pendorong utama Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki optimisme tinggi terhadap kemampuan menyelesaikan Pendidikan, serta self-efficacy yang cukup tinggi dalam mengelola waktu, menyelesaikan masalah, dan menghadapi tekanan. Namun, ditemukan variasi tingkat optimisme antar informan, sebagian sangat yakin, sebagian lain masih meragukan dampak pekerjaan terhadap performa akademik.

Variasi tersebut mengindikasikan bahwa optimisme dan self-efficacy dibentuk oleh pengalaman subjektif masing-masing individu dalam menjalani peran ganda. Informan yang lebih lama menghadapi dan berhasil melewati tekanan cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat, sementara yang masih dalam proses penyesuaian lebih rentan ragu. Hal ini menunjukkan resiliensi bukan kapasitas tetap, melainkan proses yang terus berkembang seiring akumulasi pengalaman individu.

Dalam teori Reivich dan Shatte dalam (Sari & Liana, 2023), optimisme merupakan salah satu aspek utama resiliensi. Individu optimis cenderung memandang kesulitan sebagai kondisi sementara yang dapat diatasi melalui usaha yang berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dimana informan dengan optimisme tinggi tidak memaknai tekanan sebagai hambatan permanen, melainkan sebagai kondisi yang dapat diatasi seiring waktu, sehingga mereka tetap termotivasi untuk menyelesaikan Pendidikan sambil bekerja.

Sementara itu, keraguan sebagian informan menunjukkan bahwa aspek optimisme belum sepenuhnya terbentuk oleh tekanan situasional.

Temuan ini sejalan dengan Serrano dalam (Devitasari & Utami, 2022) yang menemukan bahwa optimisme berhubungan positif dengan resiliensi mahasiswa. Individu dengan optimisme tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan motivasi dan bangkit dari kesulitan dibandingkan individu yang memiliki Tingkat optimisme rendah. Namun, penelitian ini memberi penekanan spesifik bahwa pada mahasiswa pekerja optimisme tidak berkembang instan atau homogen melainkan bertahap melalui akumulasi pengalaman nyata menjalani peran ganda. Variasi tingkat optimisme antar individupun bukan kelemahan, melainkan cerminan proses adaptasi yang dinamis dan personal

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa Teh raya Group terbentuk dari enam hal utama, yaitu: (1) orientasi akademik sebagai prioritas utama, (2) konflik peran sebagai tantangan utama, (3) strategi adaptasi dalam menjaga keseimbangan, (4) dukungan sosial sebagai faktor protektif, (5) kelelahan fisik dan psikologis terhadap konsekuensi dari peran ganda, dan (6) optimisme sebagai modal pembentukan resiliensi.

Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-study balance* bukan berarti tidak adanya konflik atau pembagian waktu yang seimbang secara mutlak, melainkan kemampuan mahasiswa untuk terus menegosiasikan peran, menyesuaikan prioritas, dan mempertahankan komitmen akademik di tengah tuntutan pekerjaan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan Pendekatan fenomenologi dengan melibatkan informan dari berbagai jenis pekerjaan, wilayah, dan perguruan tinggi yang berbeda sehingga diperoleh Gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika *work-study balance* pada mahasiswa pekerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Adelia, Saputra, P., & Kusumawati, H. (2025). Pengaruh Beban Kerja Dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Balance: Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 4(2), 583–593.
- Adriati, I., & Damayanti, I. (2023). GAYA HIDUP, WORK-LIFE BALANCE, INTERNAL LOCUS OF CONTROL TERHADAP KINERJA MAHASISWA

- PEKERJA PART-TIME DI KOTA DENPASAR I. *JUIMA Jurnal Ilmu Manajemen*, 13(1), 44–55.
- Afandi, I., Ismail, N., & Asdalifa. (2022). Role Conflict on Working Students Self-Regulated Learning as a Predictor. *Atlantis Press SARL*, 639(Icphs 2021), 145–150.
- Aflaha, N., Matulessy, A., & Rini, A. (2024). Understanding the Relationship between Resilience and Work- Life Balance in College Students Working in the Fashion Sector. *SRAWUNG: Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2).
- Badan Pusat Statistik. (2020). *POTRET Pendidikan Indonesia Statistik Pendidikan*. <https://www.bps.go.id/>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *KEADAAN ANGKATAN KERJA DI INONESIA*.
- Bagdžiūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., & Sargautytė, R. (2025). Study and personal resources of university students ' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>
- Bahri, S. (2022). UPAYA GURU DALAM MEMBERIKAN MOTIVASI BELAJAR KEPADA SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS (TUNANETRA) DI SLB NEGERI. *PGMI*, 14(2), 136–147.
- Bandura, A. (1991). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Qualitative Research in Psychology, Using thematic analysis in psychology*. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carver, C. S., & Connor-smith, J. (2010). *Personality and Coping*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Creswell, J., & Creswell, J. (2023). *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Devitasari, A., & Utami, L. (2022). Optimisme dan religiusitas sebagai prediktor subjective well-being mahasiswa tingkat pertama The effect of optimism and religiosity on the subjective well-being of first year students. *Psikoislamika*, 19(1), 373–385.
- Hamra, N. El, & Widiasih, P. A. (2024). *Gambaran Work-Life Balance Mahasiswa yang Bekerja di Sektor FnB An*. 16(2), 110–121.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J., & Westman, M. (2018). *Conservation of Resources in the Organizational Context : The Reality of Resources and Their Consequences*.
- Jayani, D. (2021). *Sebanyak 6,98% Pelajar di Indonesia Sekolah Sambil Kerja*. Databoks Kata Data.
- Kalliath, T., & Brught, P. (2008). W ork – life balance : A review of the meaning of the balance construct. *Of Management & Organization*, 14(3), 323–327.
- Lasmi, N. W., P, K., & Sukarnasih, D. (2024). Pengelolaan Kinerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Peran Manajemen waktu, Self-efficacy, dan profesionalisme. *Ekobistek*, 13(1), 1–6.

<https://doi.org/10.35134/ekobistek.v13i1.734>

- Lusi, R. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *MEDIAAPSI*, 7(1), 5–16.
- Marks, S., & MacDermid, S. (1996). *Multiple Roles and the Self: A Theory of Role Balance*.
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). *Resilience in Development and Psychopathology : Multisystem Perspectives*.
- Muslikhah, W., & Nastiti, D. (2022). Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021 Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021. *JIMS Jurnal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2.
- Najwa, Riamanda, I., Mawarpury, M., & Aprilia, E. (2023). The Relationship between Resilience and Work-Study Conflict in Working Students. *Indonesian Jurnal Of Islamic Psycology*, 5, 193–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.18326/ijip.v5i2.176>
- National Center For Education Statistics. (2022). *The Condition of Education 2022: College Student Employment* (Vol. 2020). https://nces.ed.gov/programs/coe/indicator/ssa?utm_
- Oktasari, M., Ramli, M., & Hidayah, N. (2024). STRENGHT BASED COUNSELING: ALTERNATIVE COUNSELING TO INCREASE WORKING STUDENTS ' RESILIENCE. *Journal of Education*, 10(2), 708–714.
- Putri, A., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid*, 3, 6846–6854. <https://ojs.unida.info/karimahtauhid/article/view/13871>
- Riswanto, A., & Lidiawati, K. (2021). The Influence of Self-Efficacy on Resilience in Students Who Work in Thesis. *Widyakala Journal*, 8(1), 35–39.
- Sari, D., & Liana, C. (2023). TINGKAT RESILIENSI PADA GURU SEJARAH DI MOJOKERTO AVATARA , e-Journal Pendidikan Sejarah Volume 13 , No . 2 Tahun 2023. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 13(2).
- Sharma, A., Mor, S., Garg, R., Chhikara, R., Pal, A., & Narula, S. (2023). Work-Life-Study Balance and Executive Education : Case of India. *Permissions-India*, 14(1), 127–149. <https://doi.org/10.1177/09763996211020537>
- Sri, O., Komalasari, S., & Musfichin. (2023). Hubungan Resiliensi dan Work-Study Conflict pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Kota Banjarmasin. *Al Husna*, 4(1), 15–28. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6339>
- Suminguit, J., Gacasan, A. A., Clarin, A. S., Generalao, W. J. E., & Genelyn, R. (2025). Experiences of Students in Balancing Academics and Employment. *International Journal of Science and Research Archive*, 17(01), 347–372.
- Tarisha, M., Santi, D., & Kusumandari, R. (2023). *Self Regulated Learning Mahasiswa Bekerja : Peran Kemampuan*. 1(1), 48–55.

- Toripa, G., & Huwae, A. (2023). Academic Resilience and Procrastination in Students Who Study While Working. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 17–24.
- Vokić, N. P., & Bilušić, M. R. (2021). *Work-Study-Life Balance – the Concept, its Dyads, Socio Demographic Predictors and Emotional Consequences*. 24, 77–94. <https://doi.org/10.2478/zireb-2021-0021>
- Wirastania, A., & Miftah Farid, D. A. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jfk.1292.2099>