Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap *Academic Buoyancy* Mahasiswa S1 yang Bekerja di Yogyakarta

Anastasya Anif Luthfikri[1*], Kartika Nur Fathiyah[2]
[1-2]Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : *anifanastasya@gmail.com*

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada

Vol. 04, No. 10 Oktober, 2026

Page: 5969-5980

DOI:

https://doi.org/10.55681/armada.v4i10.3637

Article History:

Received: Agustus 12, 2026

Revised: September 02, 2026

Accepted: Oktober 19, 2026

Abstrak : Mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari yang menghambat kemampuannya dalam mempertahankan *academic buoyancy*, ditandai dengan kesulitan mengelola waktu belajar, menjaga motivasi dan fokus, serta mempertahankan prestasi akademik. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic buoyancy* mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan *Google Form*. Sampel penelitian adalah 355 mahasiswa S1 yang bekerja penuh waktu di Yogyakarta, menggunakan teknik *accidental* sampling. Uji instrumen mencakup validitas dan reliabilitas, sementara analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi linear berganda, uji asumsi klasik, uji t, dan uji F, serta uji koefisien determinasi (R2). Hasil uji t menunjukkan dukungan sosial dan efikasi diri secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* mahasiswa S1 yang bekeja di Yogyakarta. Hasil uji F menunjukkan dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic buoyancy* mahasiswa S1 yang bekeja di Yogyakarta, dengan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,873, yang menunjukkan bahwa 87,3% variasi *academic buoyancy* dijelaskan oleh dukungan sosial dan efikasi diri, sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang lebih dominan dalam meningkatkan *academic buoyancy* mahasiswa S1 yang bekeja di Yogyakarta.

Kata Kunci : *Academic Buoyancy*, Dukungan Sosial, Efikasi Diri

Abstract : *Undergraduate students who work in Yogyakarta face various daily academic challenges that hinder their ability to maintain academic buoyancy, as evidenced by difficulties in managing study time, maintaining motivation and focus, and sustaining academic performance. This study aims to examine the influence of social support and self-efficacy on the academic buoyancy of undergraduate students who work in Yogyakarta. The study employed a descriptive quantitative approach; data were collected via an online questionnaire using Google Forms. The sample consisted of 355 full time working undergraduate students in Yogyakarta, selected using accidental sampling. Instrument validation included validity and reliability tests, while data analysis utilized descriptive statistics, multiple linear regression, classical assumption tests, t-tests, F-tests, and the coefficient of determination (R^2). The results of the t-test*

showed that social support and self-efficacy had a partial, positive, and significant effect on the academic buoyancy of undergraduate students working in Yogyakarta. The F-test results indicate that social support and self-efficacy simultaneously have a significant effect on the academic buoyancy of undergraduate students working in Yogyakarta, with a coefficient of determination (R^2) of 0.873, indicating that 87.3% of the variation in academic buoyancy is explained by social support and self-efficacy, while the remainder is influenced by other factors. These findings confirm that self-efficacy is a more dominant factor in enhancing the academic resilience of undergraduate students who work in Yogyakarta.

Keywords : *Academic Buoyancy, Social Support, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang bekerja merupakan kelompok mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai peserta didik sekaligus pekerja sehingga dituntut mampu memenuhi tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan (Finkel et al., 2024). Fenomena ini semakin banyak dijumpai di Indonesia, termasuk di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai salah satu kota pendidikan terbesar, dimana lebih dari 25% mahasiswa diketahui menjalani aktivitas bekerja selama menempuh pendidikan tinggi (UPNV Yogyakarta & BI, 2024). Keputusan mahasiswa untuk bekerja didorong oleh berbagai alasan, seperti memenuhi kebutuhan finansial, memperoleh pengalaman kerja, hingga meningkatkan kompetensi diri. Meskipun demikian, peran ganda tersebut menghadapkan mahasiswa pada berbagai tuntutan yang saling bersaing sehingga meningkatkan risiko munculnya konflik waktu, kelelahan fisik maupun emosional, serta kesulitan menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan (Owen et al., 2018). Tekanan tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak pada proses belajar, seperti meningkatnya stres akademik, kecemasan, berkurangnya motivasi belajar, dan menurunnya kemampuan mempertahankan performa akademik (Toyon, 2023; Quartey & Andoh-Arthur, 2026).

Penelitian Mills (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja penuh waktu menghadapi tekanan yang lebih besar dalam mengatur waktu, memenuhi tenggat tugas, dan mempertahankan keberhasilan akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja maupun mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Kondisi tersebut juga terlihat pada mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian Wulandari (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda mengalami penurunan semangat, inisiatif, dan fokus dalam mengikuti perkuliahan. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Mardelina dan Muhson (2017) yang melaporkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang bekerja memiliki capaian akademik yang lebih rendah, sedangkan Soares et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa bekerja di Yogyakarta mengalami kesulitan mengelola waktu belajar sehingga berdampak pada rendahnya prestasi akademik. Berbagai temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa bekerja memerlukan kemampuan psikologis yang memungkinkan mereka tetap mampu bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari.

Kemampuan untuk tetap mampu menghadapi tantangan akademik rutin tersebut dikenal sebagai *academic buoyancy* (Martin & Marsh, 2008). Berbeda dengan *academic resilience* yang menggambarkan kemampuan individu untuk bertahan dari kondisi yang berat, kronis, atau mengancam keberlangsungan pendidikan, *academic buoyancy* menitikberatkan pada kemampuan menghadapi hambatan akademik sehari-hari yang hampir dialami seluruh mahasiswa, seperti nilai ujian yang kurang memuaskan, tugas yang menumpuk, kesulitan memahami materi, tekanan perkuliahan, maupun keterbatasan waktu belajar (Martin & Marsh, 2008; Martin & Marsh, 2009). Oleh karena itu, konsep *academic buoyancy* dinilai lebih sesuai untuk menjelaskan kemampuan adaptasi mahasiswa yang bekerja karena tantangan yang mereka hadapi lebih banyak berupa tekanan akademik yang muncul secara terus-menerus sebagai konsekuensi dari peran ganda. Mahasiswa

dengan *academic buoyancy* yang tinggi mampu mempertahankan motivasi belajar, mengelola emosi negatif, tetap terlibat dalam aktivitas akademik, serta mempertahankan performa belajar meskipun dihadapkan pada tekanan akademik dan pekerjaan secara bersamaan (Datu & Yang, 2021; Hirvonen et al., 2020; Weißenfels et al., 2023; Putwain et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya *academic buoyancy* menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami kelelahan akademik, kesulitan mengelola waktu, meningkatnya stres, dan penurunan kinerja akademik (Ahmady et al., 2021; Magbol et al., 2024). Dengan demikian, *academic buoyancy* menjadi salah satu kemampuan psikologis yang penting dimiliki mahasiswa bekerja agar tetap mampu mempertahankan keberhasilan akademik di tengah tuntutan pekerjaan.

Berdasarkan perspektif psikologi positif, *academic buoyancy* dipengaruhi oleh kombinasi faktor eksternal dan faktor internal (Dahal et al., 2018; Castro-Méndez & Suárez-Cretton, 2024). Salah satu faktor eksternal yang berperan penting adalah dukungan sosial, yaitu persepsi individu mengenai kecukupan bantuan yang diterima dari keluarga, teman, maupun orang-orang signifikan di sekitarnya (Zimet et al., 1988). Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental yang membantu individu mengurangi tekanan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mempermudah proses adaptasi terhadap tuntutan yang dihadapi (Sarafino & Smith, 2011; McLean et al., 2023; Zahid et al., 2025). Bagi mahasiswa yang bekerja, keberadaan keluarga, teman, dosen, maupun lingkungan kampus yang suportif dapat membantu mengurangi beban psikologis akibat konflik peran sehingga mahasiswa merasa lebih dihargai, dipahami, dan memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik (Uswatun, 2021; Izi et al., 2024; Bagdžiūnienė et al., 2025).

Lingkungan yang suportif tersebut kemudian memperkuat efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi dan menyelesaikan tugas (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih percaya terhadap kemampuannya untuk mengatur waktu, menggunakan strategi belajar yang efektif, mempertahankan emosi positif, serta tetap berusaha ketika mengalami kegagalan akademik (Lei et al., 2022; Huang & Kou, 2025; Sever & Aliyev, 2025; Surahman et al., 2026). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan efikasi diri, sementara efikasi diri menjadi prediktor penting dalam meningkatkan *academic buoyancy* (Lei et al., 2021; Lei et al., 2022; Martínez et al., 2024; Zhang & Qian, 2024; Chen et al., 2025). Hal tersebut menunjukkan adanya dinamika psikologis dimana dukungan sosial menyediakan sumber daya eksternal yang memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, sedangkan efikasi diri mendorong mahasiswa menerjemahkan dukungan tersebut menjadi perilaku adaptif berupa kemampuan mengelola tekanan, mempertahankan motivasi, serta bangkit dari hambatan akademik sehari-hari yang pada akhirnya membentuk *academic buoyancy*.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial, efikasi diri, dan *academic buoyancy* telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian, kajian yang ada masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Penelitian Lei et al. (2022) mengkaji hubungan efikasi diri dan prestasi akademik dengan *academic buoyancy* dan dukungan sosial sebagai variabel mediasi, sehingga tidak menjelaskan pengaruh langsung kedua variabel tersebut terhadap *academic buoyancy*. Penelitian Qudri et al. (2025) hanya menelaah hubungan dukungan sosial dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa rantau tanpa mempertimbangkan kontribusi efikasi diri. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada siswa sekolah menengah atau mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda, seperti mahasiswa rantau (Bahrodin, 2024) maupun siswa SMA (Li et al., 2025), sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja. Penelitian lain juga lebih banyak menitikberatkan pada dampak pekerjaan terhadap stres, manajemen waktu, prestasi akademik, atau menggunakan *academic resilience* sebagai variabel utama (Marcén & Martínez-Caraballo, 2012; Grozev & Easterbrook, 2022). Padahal, tantangan yang dialami mahasiswa bekerja lebih banyak berupa hambatan akademik yang bersifat rutin sehingga lebih tepat dijelaskan melalui konsep *academic buoyancy*. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama-sama berkontribusi terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja, khususnya dalam konteks Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic buoyancy* mahasiswa S1 yang bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek. Pertama, penelitian memfokuskan kajian pada mahasiswa S1 yang bekerja, kelompok yang memiliki karakteristik dan tuntutan akademik berbeda dibandingkan subjek penelitian sebelumnya. Kedua, penelitian menggunakan *academic buoyancy* sebagai variabel utama yang lebih relevan untuk menjelaskan kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan akademik sehari-hari akibat peran ganda dibandingkan *academic resilience* yang lebih banyak digunakan pada penelitian terdahulu. Ketiga, penelitian mengintegrasikan dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan efikasi diri sebagai faktor internal dalam satu model regresi untuk menjelaskan variasi *academic buoyancy*. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi positif mengenai *academic buoyancy* pada mahasiswa bekerja sekaligus menjadi dasar empiris bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan pendampingan akademik yang mampu memperkuat dukungan sosial dan efikasi diri guna meningkatkan kemampuan mahasiswa bekerja dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian dilakukan di Yogyakarta, adapun pengambilan data dilakukan pada 7 Mei hingga 17 juni 2026. Sampel penelitian ini terdiri dari 355 mahasiswa S1 yang bekeja *full time* di Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel yang diteliti meliputi dukungan sosial (X1), efikasi diri (X2), dan *academic buoyancy* (Y). Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *academic buoyancy* adalah *Academic Buoyancy Scale* yang telah diadaptasi oleh Sitompul (2021), variabel dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang telah diadaptasi oleh Sulistiani et al. (2022) dan varibel efikasi diri menggunakan *General Self-Efficacy Scale* yang telah diadaptasi oleh Wardani et al., (2025). Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan *Google Form* yang dibagikan kepada mahasiswa S1 yang bekerja di Yogykarta melalui media sosial. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS dan Jamovi menggunakan uji validitas, reliabilitas, analisis deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas,linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas), regresi linier berganda, uji hipotesis (uji F dan uji t) serta uji koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk dan uji validitas isi. Validitas konstruk didapatkan dari uji CFA adaptasi instrumen pada penelitian sebelumnya, sedangkan validitas isi diuji menggunakan rumus Gregory yang digunakan untuk menghitung kesepakatan antara dua ahli (*expert judgement*). *Academic Buoyancy Scale* memiliki validitas konstruk sebesar 0,732 dan validitas isi sebesar 1 Sitompul (2021). *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* memiliki validitas konstruk sebesar 0,895 dan validitas isi sebesar 1 Sulistiani et al. (2022). *General Self-Efficacy Scale* memiliki validitas konstruk sebesar 0,949 dan validitas isi sebesar 1 Wardani et al., (2025).. Hasil uji validitas konstruk dan validitas isi menunjukkan bahwa ketiga instrumen pada penelitian ini dinyatakan valid.

Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Cronbach's alpha* untuk variabel unidimensional, dan *composite reliability* untuk variabel multidimensional. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki nilai alpha maupun nilai komposit di atas 0,80, sehingga ketiga instrumen dinilai sangat konsisten dan reliabel karena telah melampaui batas minimum 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa data pada penelitian ini berasal dari pengukuran yang akurat dan dapat dipercaya. Terlihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	*Composite Reliability*	*Reliability*
Dukungan Sosial	-	0,988	Reliabel
Efikasi Diri	0,948	-	Reliabel
Academic Buoyancy	0,875	-	Reliabel

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa intrumen penelitian ini valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Analisis Statistik Deskriptif

Data penelitian ini diperoleh dari 355 mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta. Secara deskriptif, variabel dukungan sosial memiliki skor rata-rata 69,7 dari skor maksimum 84, variabel efikasi diri memiliki skor rata-rata 32,7 dari skor maksimum 40, dan variabel *academic buoyancy* memiliki skor rata-rata 13,2 dari skor maksimum 16. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi mahasiswa s1 yang bekerja terhadap dukungan sosial, efikasi diri dan *academic buoyancy* berada pada kategori tinggi. Analisis deskriptif terhadap total skor ketiga variabel disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

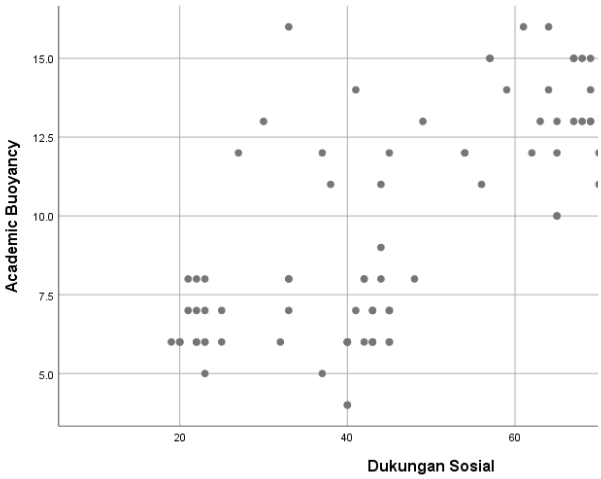
Variabel	Skor Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD
Academic Buoyancy	4	16	13.2	2.80
Dukungan Sosial	19	84	69.7	16.0
Efikasi Diri	10	40	32.7	6.92

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

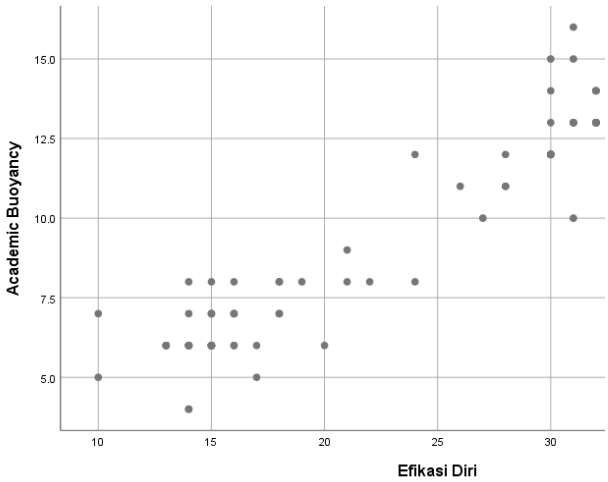
Uji Asumsi Klasik

Pada penelitian ini pengujian asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedasitas. Keempat uji asumsi klasik dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada data residual berdistribusi secara normal. Uji normalitas menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria yang diharapkan Sig. $p > 0.05$ yang artinya data berdistribusi secara normal. Uji normalitas pada penelitian ini menghasilkan Nilai Sig. p=0,81 (p>0,05), Artinya data dari model regresi berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas residual pada penelitian ini telah terpenuhi. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *scatterplot* untuk melihat pola hubungan antara dua variabel bebas dan terikat secara visual. Hasil visualisasi *scatterplot* menunjukkan titik-titik data bergerak naik dari kiri bawah menuju kanan atas, artinya hubungan antara dukungan sosial dan *academic buoyancy* menunjukkan arah linear yang positif, begitu pula hubungan antara efikasi diri dan *academic buoyancy* menunjukkan arah linear yang positif. Scatterplot disajikan pada Gambar 1 dan Gambar 2 berikut.

Gambar 1. *Scatterplot* Dukungan Sosial terhadap *Academic Buoyancy*



Gambar 2. *Scatterplot* Efikasi Diri terhadap *Academic Buoyancy*



Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi tinggi setiap variabel bebas (*independent*). Uji ini dapat dilihat melalui nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *tolerance* dengan kriteria VIF < 10 dan *tolerance* > 0.01 maka dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas yang terlihat pada Tabel 3, menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0.298 (>0.10) dan nilai VIF sebesar 3.355 (<10), sehingga dapat dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada variabel dukungan sosial dan efikasi diri.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	*Tolerance*	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0.298	3.355	Tidak terjadi Multikolinearitas
Efikasi Diri	0.298	3.355	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Uji heteroskedasitas dilakukan untuk mengetahui seberapa konsisten varians residual pada seluruh rentang prediktor pada model regresi. Model regresi yang sesuai apabila memiliki varians residual konstan dan bebas dari heteroskedasitas. Jika nilai Sig. p > 0.05 maka terbukti tidak terjadi heteroskedasitas. Hasil uji heteroskedasitas dapat dilihat pada Tabel 4, yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai p= 0.367 (p > 0.05) sehingga disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial tidak memiliki gejala heteroskedasitas. Sedangkan variabel efikasi diri memiliki nilai p= 0.415 (p > 0.05) yang artinya variabel efikasi diri juga tidak memiliki gejala heteroskedasitas.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedasitas

Variabel	Sig	Keterangan
Dukungan sosial	0.367	Tidak terjadi heteroskedasitas
Efikasi diri	0.415	Tidak terjadi heteroskedasitas

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Analisis Regresi Linear Bergada

Hasil analisis regresi berganda disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model	*Unstandardized B*	*Coefficients Std. Error*	*Unstandardized Coefficients Beta*	t	Sig.
Constant	0.769	0.260		2.959	0.003
Dukungan Sosial	0.026	0.006	0.149	4.273	0.001
Efikasi Diri	0.325	0.014	0.806	23.120	0.001

a. Dependent Variable: Academic Buoyancy

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh persamaan regresi Y= 0.769 + 0.026X_1 + 0.325X_2. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa Nilai konstanta yang diperoleh sebesar 0.769 maka bisa diartikan jika variabel dukungan sosial dan efikasi diri bernilai 0 (konstan) maka variabel *academic buoyancy* bernilai 0.769. Nilai koefisien regresi variabel dukungan sosial bernilai positif (+) sebesar 0.026, menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan skor variabel dukungan sosial akan memprediksi *academic buoyancy* sebesar 0.026 satuan dengan asumsi variabel efikasi diri tetap (konstan). Sementara itu, Nilai koefisien regresi variabel efikasi diri bernilai positif (+) sebesar 0.325 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan skor variabel efikasi diri akan memprediksi *academic buoyancy* sebesar 0.026 satuan dengan asumsi variabel dukungan sosial tetap (konstan). Nilai koefisien efikasi diri yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial mengindikasikan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dalam meningkatkan *academic buoyancy* mahasiswa yang bekerja.

Pengujian Hipotesis Simultan (Uji F)

Uji F (simultan) ini bertujuan untuk melihat apakah X1 dan X2 secara bersama-sama berpengaruh terhadap Y. Kriteria uji ini adalah apabila sig. F < 0.05 maka ada pengaruh simultan yang signifikan, dan sebaliknya. Berikut Tabel 6 menyajikan hasil uji F di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji F

Model	*Sum of Squares*	df	*Mean Square*	F	Sig.
Regression	2415.386	2	1207.693	1205.167	0.001
Residual	352.738	352	1.002		
Total	2768.124	304			

a. Dependent Variable: Academkic Buoyancy
b. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Dukungan Sosial

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 6, diketahui nilai F sebesar 1205.167 dan nilai signifikansi p=0.001 (p<0.05) yang artinya dukungan sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan dan simultan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja. Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan secara statistik, sehingga dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan mampu memprediksi *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta. Dengan demikian H1 diterima.

Pengujian Hipotesis Parsial (Uji t)

Uji t (parsial) bertujuan untuk mengetahui apakah X1 dan X2 secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Y. Kriteria uji ini adalah apabila sig. t < 0.05 maka ada pengaruh simultan yang signifikan, dan sebaliknya. Berikut Tabel 7 menyajikan hasil uji t di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji t

Model	*Unstandarized Coefficients*		*Standarized Coefficients*		
	B	Std.Error	Beta	t	Sig.
Dukungan sosial	0.026	0.006	0.149	4.273	0.001
Efikasi Diri	0.326	0.014	0.806	23.120	0.001

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil analisis, variabel dukungan sosial memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,026 dengan nilai t sebesar 4,273 dan nilai signifikansi p=0,001 (p<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy*. Maknanya, dukungan sosial dapat memprediksi *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta. Dengan demikian H2 diterima. Variabel efikasi diri memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,325 dengan nilai t sebesar 23,120 dan nilai signifikansi p=0,001 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa efikasi diri secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy.* Maknanya, efikasi diri dapat memprediksi *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta. Dengan demikian H3 diterima.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi X1 dan X2 dalam menjelaskan variasi Y. Apabila nilai R^2 semakin besar, maka akan semakin kuat pengaruh X1 maupun X2 terhadap Y. Berikut Tabel 8 menyajikan hasil uji R^2 di bawah ini.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R	R *Square*	Sumbangan Efektif
Dukungan Sosial	0.149	0.824	0.934	87.3	12,3%
Efikasi Diri	0.806	0.931	0.934	87.3	75%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh nilai R = 0,934, yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara variabel dukungan sosial dan efikasi diri dengan *academic buoyancy*. Nilai *R Square* (R^2) sebesar 0,873 menunjukkan bahwa 87,3% sumbangan pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap *academic buoyancy*, sedangkan 12,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Maka pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic buoyancy* tergolong kuat dan signifikan. Kemudian variabel efikasi diri merupakan prediktor dominan pada *academic buoyancy* dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 75% dibandingkan variabel dukungan sosial yang memiliki sumbangan efektif sebesar 12,3%.

Pembahasan

Pengaruh Dukungan Sosial Prediktor *Academic Buoyancy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja, sehingga hipotesis kedua diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula *academic buoyancy* yang dimilikinya. Dukungan sosial menjadi prediktor kemampuan mahasiswa bekerja dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari karena memberikan rasa aman secara psikologis, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong mahasiswa untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Qudri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *perceived social support*, semakin tinggi pula *academic buoyancy* pada mahasiswa.

Temuan ini menguatkan teori Zimet et al. (1988) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan dari keluarga, teman, dan *significant other*. Bagi mahasiswa yang bekerja, persepsi terhadap dukungan emosional, informasional, penghargaan, maupun bantuan praktis menjadi sumber daya eksternal yang membantu mereka menghadapi hambatan akademik tanpa merasa menghadapi masalah seorang diri. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Lesmana dan Savitri (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan informasi (*informational support*), dukungan apresiasi (*esteem support*), dukungan motivasi (*motivational support*), dan dukungan pelepasan emosi (*venting support*) berhubungan positif dengan *academic buoyancy*. Selain itu, Bahrodin (2024) menjelaskan bahwa teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan yang relevan melalui berbagi informasi, diskusi akademik, dan dukungan emosional, sehingga membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan studi.

Pengaruh Efikasi Diri Prediktor *Academic Buoyancy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa S1 yang bekerja, sehingga hipotesis ketiga diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula *academic buoyancy* yang dimilikinya. Dengan demikian, efikasi diri menjadi prediktor kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, menetapkan tujuan yang lebih tinggi, menunjukkan usaha yang lebih besar, bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta lebih cepat bangkit setelah mengalami kegagalan. Hasil ini sejalan dengan pendapat Martin dan Marsh (2008) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik.

Pada konteks mahasiswa yang bekerja, efikasi diri mendorong kemampuan mengatur waktu belajar di tengah kesibukan bekerja, menentukan prioritas ketika terjadi konflik peran, mempertahankan motivasi meskipun mengalami kelelahan, serta memilih strategi penyelesaian masalah yang adaptif. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi juga lebih yakin bahwa keberhasilan akademik bergantung pada usaha yang dilakukan, sehingga mampu mempertahankan ketekunan dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Temuan ini selaras dengan Man dan Liu (2025) yang menyatakan bahwa *academic buoyancy* berkaitan erat dengan efikasi diri dalam mempertahankan emosi positif dan mengurangi kecemasan akademik, serta Huang dan Kou (2025) yang menunjukkan bahwa efikasi diri menghasilkan penanganan tantangan akademik yang lebih baik. Selain itu, efikasi diri memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap *academic buoyancy* dibandingkan dukungan sosial, sejalan dengan temuan Rachmawati et al. (2021) serta Sever dan Aliyev (2025) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan prediktor kuat ketahanan akademik sebagai fondasi utama *academic buoyancy*. Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena mahasiswa yang bekerja lebih bergantung pada sumber daya internal untuk menilai tantangan, mengelola emosi, dan mempertahankan ketekunan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan (Bandura, 1977).

Penelitian Lei et al. (2022) juga menemukan bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap *academic buoyancy* karena secara langsung meningkatkan motivasi, keterlibatan belajar, dan kemampuan adaptasi terhadap tantangan akademik. Oleh karena itu, pada mahasiswa yang bekerja, efikasi diri menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan dukungan sosial karena merupakan mekanisme psikologis utama yang mendorong individu tetap bertahan, bangkit, dan mempertahankan performa akademik meskipun harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy* mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta. Secara simultan, kedua variabel mampu menjelaskan 87,3% variasi *academic buoyancy*, yang menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari terbentuk melalui sinergi antara faktor eksternal berupa dukungan sosial dan faktor internal berupa efikasi diri. Secara parsial, dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 12,3%,

yang menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* berperan dalam membantu mahasiswa bertahan dan bangkit dari kesulitan akademik selama menjalani peran ganda. Sementara itu, efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 75% dan menjadi prediktor yang lebih dominan, menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa bekerja untuk tetap optimis, gigih, serta mampu mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga dapat mempertahankan *academic buoyancy.*

Berdasarkan temuan tersebut, Mahasiswa yang bekerja disarankan dapat meningkatkan efikasi diri dengan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri, menetapkan target akademik yang realistis, serta melatih kemampuan mengelola waktu dan menyelesaikan masalah. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun komunikasi yang baik dengan keluarga, teman kuliah, dosen pembimbing akademik, dan rekan kerja agar memperoleh dukungan emosional maupun informasi yang dapat membantu dalam menjalankan peran ganda secara lebih efektif. Bagi Perguruan Tinggi, diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang mendukung mahasiswa yang bekerja melalui layanan bimbingan akademik, konseling, maupun mentoring. Kemudian bagi peneliti selanjutnya, disarankan meneliti faktor penting lainnya yang juga berpengaruh atau berkorelasi positif dengan *academic buoyancy*. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melibatkan mahasiswa dengan berbagai status pekerjaan agar penelitian lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *academic buoyancy* mahasiswa bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada mahasiswa S1 yang bekerja di Yogyakarta, yang berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dukungan dan kontribusi yang telah diberikan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmady, S., Khajeali, N., Kalantarion, M., Sharifi, F., & Yaseri, M. (2021). *Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. Journal of Education and Health Promotion, 10*, 32. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_600_20

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.*

Bahrodin, A. (2024). Hubungan antara peer support dan academic buoyancy dengan self regulated learning sebagai mediator pada mahasiswa rantau. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(1), 39-48.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84(2), 191-215. https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4

Castro-Méndez, N. P., & Suárez-Cretton, X. A. (2024). *La resiliencia en estudiantes universitarios no tradicionales. Revista Colombiana de Educación*, 91. DOI: 10.1007/s10639-017-9672-4

Chen, C., Zhu, Y., & Xiao, F. (2025). *Research on the relationship between social support and academic self-efficacy among college students: A multivariate empirical analysis. Frontiers in Public Health, 13*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1507075

Dahal, J., Prasad, P. W. C., Maag, A., & Hoe, L. S. (2018). The effect of culture and belief systems on students' academic buoyancy. *Education and Information Technologies, 23*, 1–17.

Datu, J. A. D., & Yang, W. (2021). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among Filipino high school students. *Current Psychology.*

Finkel, L., Contreras, P. P., & Asins, J. A. C. (2024). Do you study and work? Profiles of university students and strategies for compatibility.

Grozev, V, A & Easterbrook, M, J. (2022). Accessing the phenomenon of incompatibility in working students' experience of university life. *Tertiary Education and Management*. 28:241–264. https://doi.org/10.1007/s11233-022-09096-6

Hirvonen, R., Yli-Kivistö, L., Putwain, D. W., & Kiuru, N. (2019). *School-related stress among sixth-grade students: Associations with academic buoyancy and temperament. Learning and Individual Differences*, 70, 100-108. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.01.012

Huang, H., & Kou, H. (2025). Learning agility, self-efficacy, and resilience ad pathways to mental health in higher education: insight from a mixed-method study. *Frontier,* 01-15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1528066

Izi, J, A., Rahman, P, R, U., & Pratomo, R, Y. (2024). Peran dukungan sosial terhadap burnout: studi regresi pada karyawan retail di Purwakarta. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*. 2(3), 138-144. https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/index

Lei, W., Wang, X., Dai, D. Y., Hu, W. (2022). Academic self-efficacy and academic performance among high school students: A moderated mediation model of academic buoyancy and social support. *Psychology in the Schools*.

Lei, W., Zhang, H., Deng, W., Hu, W. (2021). Academic self-efficacy and test anxiety in high school students: A conditional process model of academic buoyancy and peer support. *School Psychology International*.

Lesmana, I. M., & Savitri, J. (2019). *Hubungan academic support dan academic buoyancy pada mahasiswa Universitas "X" Bandung. Humanitas (Jurnal Psikologi),* 3(2), 133–144.

Li, D., Ahmad, N. A., & Roslan, S. (2025). *Perceived social support from parents, teachers, and friends as predictors of test anxiety in Chinese final-year high school students: The mediating role of academic buoyancy. Behavioral Sciences*, 15(4), 449.

Magbol, M., Mohamedelamin, M.K. M., Hamid, M. M. M., Abdalla, M. Y. S., & Abdelrhman, N. H. (2024). The impact of part-time jobs on academic performance of medical students at alzaeim alazhari university december 2021-june 2022. *Science Journal of Education.* 12(2), 17-24. https://doi.org/10.11648/j.sjedu.20241202.11

Man, D., & Liu, Y. (2025). Bounce back to move forward: self efficacy, academic buoyancy, and emotional well-being of high-proficiency adult multilinguals in language classrooms. *Journal of Multilingual and Multicultural Development.* https://doi.org/10.1080/01434632.2025.2517304

Marcén, M., & Martínez-Caraballo, N. (2012). Gestión eficiente del tiempo de los universitarios: Evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza. *Innovar: Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 22(43), 117–130.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Working student and its impact on learning activities and academic achievements. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370. https://doi.org/10.1080/03054980902934639

Martínez, B. M. T., Pérez-Fuentes, M. C., & Jurado, M. M. M. (2024). The influence of perceived social support on academic engagement among adolescents: The mediating role of self-efficacy. *Anales de Psicología*.

McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction.*

Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). An integrated model of work–study conflict and work–study facilitation. *Journal of Career Development.*

Putwain, D. W., Daumiller, M., Hussain, T., & Pekrun, R. (2024). Revisiting the relation between academic buoyancy and coping: A network analysis. *Contemporary Educational Psychology, 76.*

Quartey, S. H., & Andoh-Arthur, J. (2026). Exploring barriers and coping mechanisms of mental well-being among distance adult working learners in Ghana. *Journal of Continuing Higher Education*.

Qudri, T., Ulfa, F., Susanti, R., & Agustin, L. (2025). *Perceived social support dan academic buoyancy: Studi korelasi pada mahasiswa rantau. Global Perspectives in Education Journal, 1*(2), 23–37. https://doi.org/10.64008/gpej.v1i2.17

Rachmawati, I., Setyosari, P., Handarini, D. M., & Hambali, I. M. (2021). Do social support and self-efficacy correlate with academic resilience among adolescence? *International Journal of Learning and Change*.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In j. Weinman, s. Wright, & m. Johnston, measures in health psychology: a user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON

Sever, G., & Aliyev, R. (2025). Factors shaping academic resilience: A mixed-method exploration of high school students' resilience experiences. *European Journal of Education.*

Sitompul, M. R. (2021) Reliabilitas dan validitas konstruk academic buoyancy di Indonesia. *Humanitas*. 5(3), 389-397.

Soares, L. A., Az-Zahra, Z. P., Miswanto, Biyanto, F., Siregar, B., & Ximenes, A. (2025). *Work-life balance and time management on academic achievement of part-time students in Yogyakarta: Testing social support as a moderator*. *Dinasti International Journal of Digital Business Management, 6*(4). https://doi.org/10.38035/dijdbm.v6i4

Sulistiani, W., Fajrianthi., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (mspss): a rasch model approach. *Jurnal Psikologi.* 2(2), 89-103. https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103

Surahman, S., Kuswandi, D., Hitipeuw, I., & da Costa, A. (2026). *Academic buoyancy in Indonesian students with daily academic problems: The roles of anxiety, grit, social support, and mediating self-efficacy. Journal of Applied Psychological Research.* DOI:10.22059/japr.2025.400382.645319

Toyon, M. A. S. (2023). Examining the relationships between academic adaptation and life-domain issues among working university students in Estonia. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 22*(6), 334–352. DOI: 10.26803/IJLTER.22.4.4

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta, & Bank Indonesia. (2024). *Survei Biaya Hidup Mahasiswa 2024* [Laporan]. Pusat Studi Ekonomi Keuangan dan Industri Digital, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta.

Uswatun, D. (2021). "Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *academic buoyancy* siswa kelas viii smp labschool di rawamangun jakarta tahun ajaran 2020/2021". Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Wardani, F. D., Dewi, D. K., Jannah, M., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Adaptation and validation of general self-efficacy scale for higher education. *International Journal of Recent Educational Research.* 6(2), 333-346. https://doi.org/10.46245/ijorer.v6i2.780

Weißenfels, M., Hoffmann, D., Dörrenbächer-Ulrich, L., & Perels, F. (2023). Linking academic buoyancy and math achievement in secondary school students: Does academic self-efficacy play a role? *Current Psychology*.

Wulandari, R. W. (2024). *Pengaruh work life balance terhadap work engagement pada mahasiswa yang bekerja*. *Acta Psychologia, 5*(1), 53–64. https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Zahid, S., Jamal, R., & Hassan, B. (2025). Role of perceived social support in stress, life satisfaction and academic performance among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*.

Zhang, X., & Qian, W. (2024). The effect of social support on academic performance among adolescents: The chain mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *PloS ONE*.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2