

PERAN CHARACTER STRENGTH DAN RESILENSI AKADEMIK TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PEKERJA

Kiftiyah¹, Wardatul Mufidah², Kurnia Indriyanti Purnamasari³

Universitas Darul Ulum, STIKES Dian Husada^{1,2,3}

email: kiftiyahsugiarto@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering menghadapi tekanan akademik dan beban pekerjaan yang tinggi, yang dapat menyebabkan stres psikologis dan menurunkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being/PWB). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana karakteristik individu, seperti kekuatan karakter dan resiliensi akademik, berinteraksi dan memengaruhi PWB pada mahasiswa pekerja. Kekuatan karakter dan resiliensi akademik adalah dua sumber daya psikologis yang dapat membantu individu menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara adaptif, menjaga kestabilan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 254 mahasiswa pekerja berusia 18–25 tahun. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen yang teruji validitas dan reliabilitasnya: Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RSPWB) untuk mengukur PWB, Academic Resilience Scale (ARS-30) untuk mengukur resiliensi akademik, dan Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS-V6) untuk mengukur kekuatan karakter. Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh simultan dan parsial antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan karakter dan resiliensi akademik berpengaruh signifikan terhadap PWB mahasiswa pekerja ($R^2 = 0,528$; $p < 0,001$). Secara parsial, dimensi kebermaknaan dan keberanian memiliki kontribusi terbesar dalam meningkatkan PWB, diikuti oleh kompetensi pribadi, temperansi, dan transendensi. Kesimpulannya, karakteristik individu seperti kekuatan karakter dan resiliensi akademik memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja. Temuan ini memberikan kontribusi praktis untuk pengembangan program pelatihan yang berbasis pada kekuatan karakter dan resiliensi akademik, guna membantu mahasiswa pekerja mengelola stres akademik dan pekerjaan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: *Character Strength, Resiliensi Akademik, Psychological Well-Being, Mahasiswa Pekerja*

ABSTRACT

Students who work while studying often face high academic pressures and workloads, which can lead to psychological stress and decreased psychological well-being (PWB). This study aims to evaluate how individual characteristics, such as character strengths and academic resilience, interact and influence PWB among working students. Character strengths and academic resilience are two psychological resources that help individuals adaptively cope with academic and work pressures, maintain emotional stability, and enhance psychological well-being. This study used a quantitative approach with 254 working students aged 18–25. Data were collected using three validated instruments: Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RSPWB) to measure PWB, the Academic Resilience Scale (ARS-30) to measure academic resilience, and the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS-V6) to measure character strengths. Data analysis was conducted using multiple linear regression to test both simultaneous and partial effects among variables. The results showed that character strengths

and academic resilience significantly influenced PWB among working students ($R^2 = 0.528$; $p < 0.001$). Partially, the dimensions of meaningfulness and courage had the greatest contribution to improving PWB, followed by personal competence, temperance, and transcendence. In conclusion, individual characteristics such as character strengths and academic resilience play a significant role in enhancing the psychological well-being of working students. These findings offer practical contributions to the development of training programs based on character strengths and academic resilience to help working students manage academic and work stress and improve their psychological well-being.

Keywords: *Character Strengths, Academic Resilience, Psychological Well-Being, Working Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan tinggi di era modern semakin menuntut mahasiswa untuk tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga beradaptasi dengan tuntutan ekonomi dan sosial yang kompleks. Banyak mahasiswa kini menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja, kondisi yang menciptakan tekanan psikologis tinggi dan potensi penurunan kesejahteraan psikologis (psychological well-being/PWB) secara signifikan (Yulianto, 2025; F. Wang et al., 2025). Peran ganda ini sering menimbulkan kelelahan emosional, stres akademik, serta konflik peran antara pekerjaan dan studi yang, jika tidak dikelola secara efektif, dapat memicu gangguan kesejahteraan psikologis (Q. Wang et al., 2022). Dalam konteks psikologi positif, kesejahteraan psikologis merupakan indikator utama kesejahteraan manusia yang mencerminkan sejauh mana individu mampu mencapai aktualisasi diri, makna hidup, serta hubungan sosial yang positif (Ryff, 1989; Ruggeri et al., 2020). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, efikasi diri akademik yang tinggi, serta daya tahan terhadap tekanan studi dan kerja (Ayala & Manzano, 2018; Nasution et al., 2025). Sebaliknya, mahasiswa pekerja yang memiliki tingkat PWB rendah lebih rentan terhadap stres, kelelahan akademik, dan penurunan performa akademik maupun profesional (F. Wang et al., 2025).

Salah satu faktor protektif yang diakui dalam psikologi kontemporer adalah resiliensi akademik, yaitu kapasitas individu untuk pulih dari kesulitan akademik, tetap termotivasi, dan beradaptasi secara efektif terhadap tekanan belajar maupun lingkungan kerja (Cassidy, 2016; Tudor & Spray, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang lebih adaptif, sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam situasi tekanan (Savitri, 2025; Ragusa et al., 2023).

Selain resiliensi akademik, variabel penting lainnya adalah kekuatan karakter (character strength), yaitu seperangkat atribut psikologis positif seperti keberanian (courage), ketekunan (perseverance), kebijaksanaan (wisdom), dan pengendalian diri (temperance) yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal (Peterson & Seligman, 2004; Aini et al., 2024). Penelitian terbaru menegaskan bahwa kekuatan karakter berkontribusi signifikan terhadap peningkatan PWB karena memperkuat persepsi makna hidup, hubungan sosial positif, serta regulasi emosi yang sehat (Karris Bachik et al., 2021; AlAhmadi & Bretherton, 2021). Pada mahasiswa pekerja, kekuatan karakter seperti keberanian dan pengendalian diri terbukti mampu mengurangi dampak negatif stres kerja dan akademik serta meningkatkan kepuasan hidup (Peterson et al., 2007; Blanca et al., 2018).

Namun, meskipun ada penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan antara karakter dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, hasil yang bervariasi ditemukan di beberapa penelitian, terutama dalam konteks Indonesia. Penelitian mengenai mahasiswa pekerja di Indonesia masih terbatas. Beberapa studi seperti yang dilakukan oleh Malkoç & Yalçın, (2015) dan Zhang et al. (2017) menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan PWB dapat dimediasi oleh dukungan sosial dan strategi koping, sehingga efek langsungnya menjadi tidak signifikan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Shahidi et al. (2023) menekankan bahwa konteks budaya dan tuntutan kerja yang berbeda dapat memoderasi hubungan antara kekuatan karakter dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, meskipun penelitian di luar negeri sudah banyak, sangat sedikit studi yang mengkaji interaksi antara karakteristik individu dan resiliensi akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja di Indonesia, khususnya yang melibatkan sampel dari universitas di luar Jakarta atau kota besar lainnya.

Berdasarkan landasan empiris dan teoretis tersebut, penelitian ini berfokus untuk menjawab dua pertanyaan utama: (1) Sejauh mana kekuatan karakter dan resiliensi akademik secara simultan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja di Indonesia, dan (2) Dimensi mana dari kekuatan karakter dan resiliensi akademik yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja. Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat terbatasnya penelitian di Indonesia yang mengkaji hubungan antara karakteristik individu, resiliensi akademik, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pekerja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan psikologi positif di lingkungan pendidikan tinggi, serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program intervensi berbasis kekuatan karakter dan resiliensi akademik untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja (Bozic, 2013, Waters, 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara variabel kekuatan karakter dan resiliensi akademik terhadap kesejahteraan psikologis (PWB) pada mahasiswa pekerja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat mengidentifikasi kontribusi simultan dan parsial antara variabel yang diuji. Dengan menggunakan desain korelasional, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi seberapa besar pengaruh kedua variabel independen (kekuatan karakter dan resiliensi akademik) terhadap variabel dependen (PWB) pada mahasiswa pekerja. Hal ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja di Indonesia.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Darul Ulum Jombang yang bekerja, baik paruh waktu maupun penuh waktu, selama menjalani perkuliahan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu, seperti terdaftar sebagai mahasiswa aktif, bekerja minimal 20 jam per minggu di luar kegiatan akademik, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Sampel penelitian ini terdiri dari 254 mahasiswa pekerja, yang dipilih berdasarkan perhitungan ukuran sampel minimum untuk analisis regresi berganda. Jumlah sampel ini dianggap cukup representatif, mengingat fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa pekerja, dan perhitungan sampel memperhitungkan kemungkinan kehilangan data dan untuk memperoleh kekuatan statistik yang memadai (Hair et al., 2019).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan tiga variabel utama: kekuatan karakter, resiliensi akademik, dan kesejahteraan psikologis. Kekuatan karakter diukur dengan *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS-V6), yang mencakup enam kebajikan inti: kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, temperansi, dan transendensi (Peterson & Seligman, 2004). Resiliensi akademik diukur dengan *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang terdiri dari tiga dimensi utama: kompetensi pribadi, kontrol, dan penerimaan (Cassidy, 2016). Kesejahteraan psikologis (PWB) diukur menggunakan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (RSPWB), yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Walaupun instrumen yang digunakan sudah terbukti valid dan reliabel secara internasional, penelitian ini melakukan adaptasi untuk menyesuaikan konteks budaya dan sosial-ekonomi mahasiswa pekerja di Indonesia. Penyesuaian tersebut dilakukan pada beberapa item pertanyaan dalam instrumen, khususnya pada dimensi kekuatan karakter, agar lebih relevan dengan pengalaman hidup mahasiswa pekerja di Indonesia yang sering menghadapi tekanan ganda dari studi dan pekerjaan. Misalnya, dalam instrumen VIA-IS-V6, contoh pertanyaan yang berkaitan dengan pengelolaan stres diubah agar lebih menggambarkan konteks pekerjaan yang dihadapi mahasiswa di Indonesia. Penyesuaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tetap dapat digunakan secara efektif dalam mengukur variabel yang dimaksud dalam konteks lokal.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebar menggunakan platform *Google Forms*. Kuesioner tersebut dilengkapi dengan *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, hak responden, serta kerahasiaan data yang diberikan. Pengisian kuesioner menggunakan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju), yang dirancang untuk mempermudah responden dalam memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan. Data dikumpulkan dalam waktu 4 minggu dengan tingkat respons yang tinggi, sekitar 85%, dan data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria penelitian dikeluarkan dari analisis.

Validitas instrumen diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan perangkat lunak LISREL 8.8, sementara reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* yang dihitung menggunakan SPSS versi 25. Kriteria validitas yang digunakan adalah loading factor > 0,40 dan t-value > 1,96 (Hair et al., 2019). Instrumen dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$. Setelah instrumen diuji dan dinyatakan valid serta reliabel, analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk menilai pengaruh simultan dan parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen. Sebelum analisis regresi dilakukan, uji asumsi normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis regresi yang tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Statistik deskriptif variabel penelitian disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Psychological Well-Being	254	24.13	68.90	50.00	8.68
Meaning	254	22.70	61.58	50.00	8.34
Personal Competence	254	24.77	73.11	50.00	9.05

Acceptance of Self & Life	254	25.07	61.84	50.00	7.19
<i>Courage</i>	254	25.56	73.72	50.00	8.87
<i>Humanity</i>	254	36.68	69.26	50.00	9.43
<i>Justice</i>	254	23.96	68.32	50.00	8.56
Trans	254	18.75	67.84	50.00	8.34
Temper	254	27.87	67.17	50.00	7.55
Wisdom	254	24.64	66.88	50.00	8.88

Berdasarkan Tabel 1.1, variabel psychological well-being (Psychological Well-Being/PWB) memiliki skor berkisar antara 24,13 hingga 68,90, dengan mean 50,00 dan simpangan baku 8,68, menunjukkan tingkat psychological well-being rata-rata sedang dengan variasi signifikan di antara responden. Untuk resiliensi akademik, dimensi kebermaknaan (Meaning) berkisar 22,70–61,58 (mean 50,00, simpangan baku 8,34), kompetensi pribadi (Personal Competence) 24,77–73,11 (mean 50,00, simpangan baku 9,05), dan penerimaan diri serta kehidupan (Acceptance of Self & Life) 25,07–61,84 (mean 50,00, simpangan baku 7,19), mencerminkan kemampuan adaptasi yang sedang dengan variasi individu. Variabel character strength meliputi keberanian (Courage) 25,56–73,72 (mean 50,00, simpangan baku 8,87), kemanusiaan (Humanity) 36,68–69,26 (mean 50,00, simpangan baku 9,43), keadilan (Justice) 23,96–68,32 (mean 50,00, simpangan baku 8,56), transendensi (Trans) 18,75–67,84 (mean 50,00, simpangan baku 8,34), temperansi (Temper) 27,87–67,17 (mean 50,00, simpangan baku 7,55), dan kebijaksanaan (Wisdom) 24,64–66,88 (mean 50,00, simpangan baku 8,88), menunjukkan kekuatan personal yang beragam dengan potensi pengembangan. Secara keseluruhan, data menunjukkan distribusi normal dengan mean konsisten pada 50,00 dan simpangan baku moderat (7,19–9,43), memungkinkan analisis regresi selanjutnya untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel.

Uji hipotesis dilakukan untuk menilai pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis regresi berganda menghasilkan tiga hasil utama: nilai R^2 untuk proporsi varians psychological well-being yang dijelaskan, signifikansi simultan character strength dan resiliensi akademik, serta signifikansi koefisien masing-masing variabel independen

Tabel 2. Nilai Besaran R-Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.727 ^a	.528	.511	6.07691

Predictors: (Constant), Wisdom, Humanity, Temper, Courage, Meaning, ASL, Justice, PC, Trans

Pada tabel 2, Nilai $R^2 = 0,528$ menunjukkan bahwa 52,8% varians psychological well-being mahasiswa pekerja dapat dijelaskan oleh kombinasi character strength dan resiliensi akademik, sedangkan 47,2% sisanya dijelaskan oleh variabel lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, beban kerja, dan strategi koping. Nilai Adjusted $R^2 = 0,511$ mengindikasikan model regresi yang baik dan stabil, dengan tingkat kesalahan prediksi sebesar Std. Error = 6,07691, yang relatif kecil terhadap sebaran skor total PWB (SD = 8,68). Nilai korelasi $R = 0,727$ menunjukkan hubungan kuat dan positif antara variabel prediktor dan outcome.

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh Simultan Variabel Independen terhadap Psychological Well-Being

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	10433.076	9	1159.231	31.391	.000 ^b
Residual	9379.925	244	36.929		
Total	19813.001	253			

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being (PWB)

b. Predictors: (Constant), Wisdom, Humanity, Temper, Courage, Meaning, ASL, Justice, PC, Trans

Pada tabel 3. Nilai F = 31,391 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara simultan, artinya character strength dan resiliensi akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa pekerja

Tabel 4. Koefisien Regresi Masing-Masing Variabel Independen

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	1.187	3.714	—	0.320	0.750
Meaning	0.183	0.063	0.176	2.924	0.004
PC (<i>Personal Competence</i>)	0.191	0.062	0.200	3.072	0.002
ASL (<i>Acceptance of Self & Life</i>)	0.012	0.065	0.010	0.185	0.853
Courage	0.233	0.057	0.238	4.093	0.000
Humanity	0.040	0.043	0.043	0.920	0.359
Justice	0.007	0.055	0.007	0.135	0.893
Trans (<i>Transcendence</i>)	0.242	0.070	0.233	3.481	0.001
Temper (<i>Temperance</i>)	0.122	0.061	0.107	2.007	0.046
Wisdom	-0.055	0.062	-0.056	-0.885	0.377

Berdasarkan Tabel 4, lima variabel independen memiliki pengaruh signifikan ($p \leq 0,05$): Meaning ($p = 0,004$), PC ($p = 0,002$), Courage ($p = 0,000$), Trans ($p = 0,001$), dan Temper ($p = 0,046$). Sementara itu, ASL, humanity, justice, dan Wisdom tidak signifikan ($p > 0,05$). Persamaan regresi menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan pada dimensi signifikan akan meningkatkan PWB secara positif.

Tabel 5. Varians Masing-Masing Variabel Independe

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.542 ^a	.293	.291	7.30993	.293	108.787	1	252	.000
2	.639 ^b	.408	.403	6.70475	.114	50.431	1	251	.000
3	.639 ^c	.408	.401	6.71749	.000	.011	1	250	.916
4	.698 ^d	.487	.479	6.26349	.079	40.057	1	249	.000
5	.701 ^e	.491	.481	6.25021	.004	2.102	1	248	.148
6	.702 ^f	.493	.481	6.25064	.002	.964	1	247	.327
7	.720 ^g	.518	.505	6.10811	.025	13.133	1	246	.000

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
8	.725 ^h	.525	.510	6.07433	.007	3.855	1	245	.050
9	.726 ⁱ	.527	.510	6.07691	.001	.784	1	244	.377

Keterangan : a. Predictors: (Constant), Meaning; b. Predictors: (Constant), Meaning, PC; c. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL; d. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL, Courage; e. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL, Courage, Humanity; f. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL, Courage, Humanity, Justice; g. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL, Courage, Humanity, Justice, Trans; h. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL, Courage, Humanity, Justice, Trans, Temper; i. Predictors: (Constant), Meaning, PC, ASL, Courage, Humanity, Justice, Trans, Temper, Wisdom

Pada tabel 5. Analisis stepwise menunjukkan kontribusi bertahap: Meaning ($R^2 = 0,293$), PC (peningkatan $R^2 = 0,114$), Courage (0,079), Trans (0,025), dan Temper (0,007) signifikan, sedangkan ASL, Humanity, Justice, dan Wisdom tidak.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kekuatan karakter dan resiliensi akademik secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja, dengan determinasi (R^2) sebesar 0,528. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa karakteristik individu seperti kekuatan karakter dan resiliensi akademik berfungsi sebagai pelindung terhadap stres dan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis (Peterson et al., 2007; Cassidy, 2016). Secara khusus, dimensi *Meaning* (Kebermaknaan) dan *Courage* (Keberanian) terbukti menjadi kontribusi terbesar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang konsisten dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa individu yang merasa hidupnya bermakna cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi (Ryff, 1989). Secara parsial, dimensi Kompetensi Pribadi, Kebermaknaan, Keberanian, Transendensi, dan Temperansi menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sementara dimensi Penerimaan Diri, Kemanusiaan, Keadilan, dan Kebijakan tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Analisis stepwise lebih lanjut mengungkapkan bahwa Kebermaknaan adalah prediktor terkuat dalam model regresi ini. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis bahwa kekuatan karakter dan resiliensi akademik bukan hanya faktor pelindung, tetapi juga prediktor aktif dalam menghadapi tekanan peran ganda mahasiswa pekerja, yang sejalan dengan temuan yang ditemukan oleh Samaratunga & Kamardeen, (2025). Pembahasan selanjutnya akan mengintegrasikan temuan ini dengan kerangka teori psikologi positif, literatur terkini, serta implikasi teoritis dan praktis, sambil mempertimbangkan keterbatasan metodologi.

Secara simultan, character strength dan resiliensi akademik menjelaskan 52,8% varians psychological well-being mahasiswa pekerja, dengan nilai $F = 31,391$ ($p < 0,001$) yang menunjukkan signifikansi statistik tinggi. Temuan ini sejalan dengan model (Ryff, 1989) tentang psychological well-being eudaimonic, yang menekankan bahwa aktualisasi diri dan penguasaan lingkungan tidak hanya tergantung pada faktor eksternal seperti dukungan sosial, tetapi juga pada kapasitas internal individu. Dalam konteks mahasiswa pekerja, di mana tekanan akademik dan profesional sering menimbulkan konflik peran (Samaratunga & Kamardeen, 2025), character strength dan resiliensi akademik berfungsi sebagai buffer psikologis. Hal ini didukung oleh meta-analisis (Najderska & Cieciuch, 2018), yang menemukan bahwa character strength secara keseluruhan berkorelasi positif dengan

psychological well-being, dengan efek moderat hingga kuat ($r = 0,40-0,60$). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa efek simultan lebih kuat di populasi mahasiswa pekerja dibandingkan sampel umum, kemungkinan karena tantangan spesifik seperti beban kerja ganda yang memerlukan adaptasi aktif.

Secara parsial, dimensi resiliensi akademik seperti kompetensi pribadi ($\beta = 0,200$, $p = 0,002$) dan kebermaknaan ($\beta = 0,176$, $p = 0,004$) memberikan kontribusi signifikan, yang konsisten dengan teori (Cassidy, 2016) tentang resiliensi akademik sebagai kemampuan untuk pulih dari kesulitan melalui kontrol emosi dan penerimaan. Mahasiswa dengan kompetensi pribadi tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang kuat, sehingga mampu mengelola stres akademik tanpa penurunan psychological well-being (Buulolo, 2025). Sementara itu, kebermaknaan sebagai perasaan bahwa aktivitas akademik memiliki nilai intrinsik mendorong motivasi intrinsik, sebagaimana dijelaskan dalam teori self-determination oleh (Klein, 2019). Studi empiris oleh (Sun et al., 2022) di Cina menemukan pola serupa, di mana resiliensi akademik mengurangi burnout pada mahasiswa pekerja, dengan efek yang lebih kuat pada dimensi kompetensi dan makna hidup. Temuan ini memperkuat bahwa resiliensi akademik bukan sekadar ketahanan pasif, melainkan transformasi aktif terhadap tantangan, seperti yang disoroti oleh (Tudor & Spray, 2017) dalam review sistematis mereka.

Untuk character strength, dimensi keberanian ($\beta = 0,238$, $p < 0,001$), transendensi ($\beta = 0,233$, $p = 0,001$), dan temperansi ($\beta = 0,107$, $p = 0,046$) signifikan, sementara kemanusiaan, keadilan, dan kebijaksanaan tidak. Keberanian, sebagai kemampuan menghadapi risiko etis (Peterson & Seligman, 2004), membantu mahasiswa pekerja mengambil keputusan di bawah tekanan, seperti memilih antara prioritas studi atau kerja. Temuan ini sejalan dengan (Wagner et al., 2021), yang menemukan bahwa keberanian berkorelasi positif dengan psychological well-being di konteks profesional. Transendensi, yang melibatkan spiritualitas dan rasa syukur, memberikan kerangka makna yang lebih luas, sehingga mengurangi persepsi stres sebagai ancaman (Worthington & van Zyl, 2021). Temperansi, sebagai kontrol diri, mendukung regulasi emosi, yang penting untuk mencegah eskalasi stres (Ebrahimi & Esmaeili, 2021).

Selain itu, dimensi *Courage* (Keberanian) juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Keberanian dalam menghadapi tantangan pekerjaan dan akademik membantu mahasiswa pekerja untuk membuat keputusan yang sulit, seperti mengelola waktu antara studi dan pekerjaan, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Peterson & Seligman, 2004). Dimensi *Transcendence* (Transendensi) juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang menunjukkan bahwa memiliki perspektif spiritual atau rasa syukur dapat membantu mahasiswa pekerja mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kepuasan hidup mereka (Worthington & van Zyl, 2021).

Namun, tidak semua dimensi dari kekuatan karakter dan resiliensi akademik menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dimensi *Humanity* (Kemanusiaan), *Justice* (Keadilan), dan *Wisdom* (Kebijaksanaan) tidak menunjukkan pengaruh signifikan dalam penelitian ini. Hal ini mungkin terkait dengan konteks sosial dan budaya Indonesia, di mana mahasiswa pekerja lebih banyak menghadapi tantangan terkait pengelolaan waktu dan stres, sementara dimensi seperti kemanusiaan dan keadilan mungkin lebih relevan dalam konteks sosial yang berbeda (Shahidi et al., 2023). Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi peran konteks budaya dalam memoderasi hubungan antara kekuatan karakter, resiliensi akademik, dan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa karakteristik individu seperti kekuatan karakter dan resiliensi akademik berfungsi sebagai buffer psikologis yang membantu mahasiswa pekerja mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, pengembangan program pelatihan berbasis kekuatan karakter dan resiliensi akademik sangat penting untuk mendukung mahasiswa pekerja dalam mengatasi tantangan akademik dan pekerjaan mereka. Temuan ini juga memberikan kontribusi penting bagi penelitian psikologi positif, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, di

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan karakter dan resiliensi akademik berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (PWB) mahasiswa pekerja. Secara simultan, kedua variabel ini dapat menjelaskan 52,8% variasi dalam PWB mahasiswa pekerja, dengan dimensi *Meaning* (Kebermaknaan) dan *Courage* (Keberanian) memberikan kontribusi terbesar dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengonfirmasi bahwa karakteristik individu seperti kekuatan karakter dan resiliensi akademik bukan hanya faktor pelindung terhadap stres, tetapi juga merupakan prediktor penting dalam menghadapi tekanan peran ganda yang dihadapi oleh mahasiswa pekerja. Hasil ini konsisten dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa individu yang merasa hidupnya bermakna dan memiliki keberanian dalam menghadapi tantangan lebih cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang penting bagi pengembangan program pelatihan dan intervensi berbasis kekuatan karakter dan resiliensi akademik di lingkungan perguruan tinggi. Program-program semacam itu dapat membantu mahasiswa pekerja dalam mengelola stres akademik dan pekerjaan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga memberikan wawasan lebih lanjut mengenai pentingnya karakteristik individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di konteks Indonesia, yang dapat dijadikan dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang psikologi positif. Ke depan, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja, serta memberikan rekomendasi yang lebih terperinci bagi pengembangan kebijakan pendidikan tinggi dan intervensi psikologis yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. N., Variati, D., & Wardhani, N. K. (2024). Peran Character Strength Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(2), 223–229. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.8180>
- AlAhmadi, A., & Bretherton, R. (2021). Character Strengths in Qatar: A Psychometric Evaluation of the VIA-IS Short Form and the Correlations with Subjective Wellbeing. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 5(25), 1–14. <https://www.nationalwellbeingsservice.org/volumes/volume-5-2021/volume-5-article-25/>
- Ayala, J. C., & Manzano, G. (2018). Academic performance of first-year university students: the influence of resilience and engagement. *Higher Education Research & Development*, 37(7), 1321–1335. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1502258>
- Blanca, M. J., Ferragut, M., Ortiz-Tallo, M., & Bendayan, R. (2018). Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1247–1260. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9865-y>

- Bozic, N. (2013). Developing a strength-based approach to educational psychology practice: A multiple case study. *Educational and Child Psychology*, 30(4), 18–29. <https://psycnet.apa.org/record/2014-01610-003>
- Buulolo, D. (2025). *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Work Engagement Yang Di Mediasi Oleh Psychological Well Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Bekerja*. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/27818>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Ebrahimi, S., & Esmaeili, M. (2021). The Effectiveness of Character Strengths-based Intervention on the Psychological Well-being and Resilience among Adolescents. *Educational and Scholastic Studies*, 11(4), 417–439. <https://pma.cfu.ac.ir/>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage learning Hampshire.
- Karris Bachik, M. A., Carey, G., & Craighead, W. E. (2021). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 512–525. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785>
- Klein, M. (2019). Richard M. Ryan and Edward L. Deci: Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 55(3), 412 https://sreview.soc.cas.cz/en/artkey/csr-201903-0012_richard-m-ryan-and-edward-l-deci-self-determination-theory-basic-psychological-needs-in-motivation-develop.php
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university studentss. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35–43. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Najderska, M., & Cieciuch, J. (2018). The Structure of Character Strengths: Variable- and Person-Centered Approaches. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00153>
- Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 7(1), 25–39. <https://doi.org/10.26539/pcr.713889>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, & Huppert F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. Health and Quality of Life OutcomesHealth and Quality of Life Outcomes. *Health and Quality*

- of Life Outcomes, 1–16. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samaratunga, M., & Kamardeen, I. (2025). Modelling Work-Study Conflict Effects on Built Environment Students' Well-Being, Health, and Academic Performance. *Buildings*, 15(3), 406. <https://doi.org/10.3390/buildings15030406>
- Savitri, A. R. (2025). Kontribusi resiliensi akademik terhadap subjective well-being pada mahasiswa akhir program studi psikologi Universitas Negeri Padang. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(5), 1701. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i5.1701>
- Shahidi, S., Furnham, A., Grover, S., & Movahedi, M. H. (2023). Cross Cultural Analysis of Character Strengths and Virtues: A British-Iranian Comparison. *Psychology*, 14(03), 446–456. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.143024>
- Sun, Y., Zhu, S., ChenHuang, G., Zhu, L., Yang, S., Zhang, X., & Zheng, Z. (2022). COVID-19 burnout, resilience, and psychological distress among Chinese college students. *Frontiers in Public Health*, 10, 1009027. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1009027>
- Tudor, K. E., & Spray, C. M. (2017). Approaches to measuring academic resilience: A systematic review. *International Journal of Research Studies in Education*, 7(4). <https://doi.org/10.5861/ijrse.2017.1880>
- Wagner, L., Pindeus, L., & Ruch, W. (2021). Character strengths in the life domains of work, education, leisure, and relationships and their associations with flourishing. *Frontiers in Psychology*, 12, 597534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.597534>
- Wang, F., Zhang, M., Huang, Y., Tang, Y., He, C., Fang, X., Wang, X., & Zhang, Y. (2025). Impact of Psychosocial Factors on Mental Health and Turnover Intention Among Health Workers at Different Occupational Statuses: An Exploratory Cross-Sectional Study in China. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(5), 73. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050073>
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>
- Worthington, E. L., & van Zyl, L. E. (2021). The Future of Evidence-Based Temperance Interventions. *Frontiers in Psychology*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707598>
- Yulianto, E. (2025). Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok: Gambaran Nyata Tentang Potensi Membuka Kelas Khusus Mahasiswa Pekerja Bagi Lembaga Pendidikan Swasta. *Indonesian Journal Entrepreneurship Finance and Business Management*, 2(02). <https://ijefbm.stiemi.ac.id/index.php/ijefbm/article/view/90>
- Zhang, H., Zhao, Q., Cao, P., & Ren, G. (2017). Resilience and quality of life: exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 23, 5969. <https://medscimonit.com/abstract/index/idArt/907730>