

Pengaruh *Grit* dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Di Kabupaten Karawang

Najmin Anandhita Nursabilla¹, Nuram Mubina², Yuwono Pratomo³

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang^{1,2,3}

Corresponding email: ps22.najminnursabilla@mhs.ubpkarawang.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 14-08-2026
Received : 24-08-2026
Revised : 14-09-2026
Accepted : 04-10-2026

Kata Kunci

Grit;
Optimisme;
Kesejahteraan Psikologis;
Mahasiswa Bekerja;
Kabupaten Karawang

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang menjalani perkuliahan sambil bekerja menghadapi tuntutan ganda yang berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *grit* dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Kabupaten Karawang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas. Sampel berjumlah 204 responden yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *psychological well being scale* (PWBS), *Grit-O Scale*, dan *LOT-R* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan *grit* dan optimisme berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $p < 0.001$ (< 0.05). Secara parsial, *grit* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan optimisme, dengan masing-masing nilai signifikansi $< 0,001$. Kontribusi kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 37,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *grit* dan optimisme yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kondisi kesejahteraan psikologisnya dalam menyeimbangkan peran akademik dan pekerjaan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Fenomena mahasiswa tingkat akhir yang menjalani kuliah sambil bekerja semakin banyak ditemui di berbagai perguruan tinggi, baik di Indonesia maupun di berbagai negara. Terutama di daerah dengan aktivitas industri yang tinggi seperti Kabupaten Karawang. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan dalam waktu yang bersamaan. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan karakteristik mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada aktivitas akademik, tetapi juga harus menjalankan tanggung jawab sebagai pekerja. Penelitian terbaru yang

dilakukan Sharma (2025) melaporkan bahwa sebanyak 69,3% mahasiswa di Amerika Serikat bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi, mencerminkan meningkatnya jumlah mahasiswa yang menjalani peran ganda. Menurut Adams (2024), lebih dari separuh mahasiswa penuh waktu bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup selama masa studi sehingga menghabiskan hampir dua hari setiap minggu untuk pekerjaan berbayar. Di Indonesia, hal serupa juga banyak ditemukan, terutama di wilayah industri yang terkenal seperti Kabupaten Karawang yang merupakan salah satu kawasan industri terbesar di Jawa Barat dengan lebih dari 1.000 pabrik yang beroperasi (Puspitasari, 2025). Kondisi tersebut mendorong banyak mahasiswa menjalani kuliah sambil bekerja, khususnya di sektor manufaktur dengan sistem kerja shift dan target produksi yang tinggi. Di satu sisi, mahasiswa dituntut menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan yang memerlukan waktu, konsentrasi, dan konsultasi intensif dengan dosen pembimbing. Di sisi lain, mahasiswa tersebut juga harus memenuhi tanggung jawab pekerjaan yang menuntut kehadiran, produktivitas, dan kinerja yang konsisten (Sholeha & Alifia, 2025). Benturan antara tuntutan akademik dan pekerjaan tersebut berpotensi meningkatkan tekanan psikologis, kelelahan, serta kesulitan dalam menjaga keseimbangan kehidupan sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Amalia dkk., 2026).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal serta menjalani kehidupan secara bermakna. Dhanabhakyan dan Sarath (2023) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup, membangun hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, serta terus mengembangkan dirinya. Sejalan dengan itu, Ryff dan Keyes (dalam Pedhu, 2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan interpersonal yang positif, memiliki otonomi dalam mengambil keputusan, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, menjadi indikator penting dalam menggambarkan kualitas fungsi psikologis individu. Bagi mahasiswa, kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mendukung kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan akademik, menjaga motivasi belajar, serta meningkatkan produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan (Musyaropah dkk., 2022).

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2025 melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang yang menjalani kuliah sambil bekerja, ditemukan adanya indikasi bahwa tekanan akademik yang berlangsung bersamaan dengan tuntutan pekerjaan memengaruhi kesejahteraan psikologis responden. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Babantunde dkk. (2025) yang menyatakan bahwa tekanan akademik berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis individu kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang bekerja merupakan kelompok yang rentan mengalami

penurunan kesejahteraan psikologis akibat akumulasi tuntutan dari dunia akademik dan dunia kerja.

Pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, faktor psikologis internal menjadi penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam bertahan menghadapi tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Salah satu faktor yang berperan adalah *grit* (Maysitha dkk., 2025). Duckworth dkk. (dalam Sahar & Mulyana, 2025) mendefinisikan *grit* sebagai kecenderungan individu untuk mempertahankan ketekunan usaha (*perseverance of effort*) dan konsistensi minat (*consistency of interest*) dalam mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai hambatan, kegagalan, maupun kesulitan. Individu yang memiliki *grit* tinggi cenderung tidak mudah menyerah, tetap berupaya mencapai tujuan, dan mampu memandang kesulitan sebagai bagian dari proses pencapaian keberhasilan Clark & Malecki (2019). Oleh karena itu, *grit* dipandang sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan mahasiswa tetap bertahan menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan tanpa kehilangan fokus terhadap tujuan jangka panjang Dimenichi dan Richmond (2015). Penelitian yang dilakukan Shiddiqoh dan Komarudin (2025) menunjukkan bahwa *grit* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat *grit* tinggi cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, mampu mengelola tekanan secara lebih adaptif, dan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik selama proses penyusunan skripsi Datu dkk. (2019).

Selain *grit*, Carver & Scheier (dalam Lutfiyah dkk., 2024) menjelaskan optimisme juga merupakan faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Optimisme merupakan keyakinan individu bahwa berbagai peristiwa di masa depan akan menghasilkan sesuatu yang baik serta dapat dicapai melalui usaha yang dilakukan Carver dkk. (dalam Nasution dkk., 2024). Menurut Seligman (dalam Afiyah dkk., 2020), optimisme merupakan cara pandang positif terhadap berbagai pengalaman hidup yang ditunjukkan melalui kemampuan individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara konstruktif dan ia juga menjelaskan bahwa optimisme terdiri atas tiga aspek, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*, yang menggambarkan bagaimana individu memaknai penyebab keberhasilan maupun kegagalan yang dialaminya. Seligman (dalam Yang dkk., 2022). Individu yang optimis cenderung memandang kesulitan sebagai kondisi sementara, tidak menggeneralisasi kegagalan ke seluruh aspek kehidupan, serta tidak mudah menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Lopez & Snyder (dalam Tazkiatunnisa dkk., 2025) karakteristik tersebut memungkinkan individu memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan.

Penelitian Sari dan Eva (2021) juga menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu yang memiliki optimisme tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan optimisme rendah. Menurut Segerstom dkk. (dalam Syarafina dkk., 2019) menjelaskan optimisme adalah salah satu dari sekumpulan konstruksi terkait,

termasuk harapan, gaya atribusi, dan efikasi diri yang berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan studi teoritis dan empiris yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian ini adalah:

- H1: terdapat pengaruh *grit* dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Kabupaten Karawang;
- H2: terdapat pengaruh *grit* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Kabupaten Karawang;
- H3: terdapat pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Kabupaten Karawang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas untuk menguji pengaruh *grit* dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang. Variabel *grit* (X_1) dan optimisme (X_2) bertindak sebagai variabel bebas, sedangkan kesejahteraan psikologis (Y) sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Karawang. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Jacob Cohen, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 204 responden Cohen (dalam Nazara & Saputra, 2024). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Menurut Sugiyono (dalam Putra & Turangan, 2020), *convenience sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk memilih responden yang mudah dijangkau dan memenuhi karakteristik penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini meliputi mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di Kabupaten Karawang, dengan prioritas pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan model skala *likert*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tiga skala psikologi, yaitu skala kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being Scale/PWBS*) yang dikembangkan oleh Ryff (1995), kemudian di adaptasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025), dan selanjutnya di adopsi oleh peneliti untuk digunakan dalam penelitian ini. Skala kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being Scale/PWBS*) memiliki nilai validitas (*loading factor*) di kisaran 0,218 hingga 0,853 dan reliabilitas 0,770. Skala *grit* (*Grit-O scale*) Duckworth (2009) telah mengembangkan skala *grit* yang kemudian di adaptasi oleh peneliti menyesuaikan konteks penelitian, hasil uji instrumen oleh peneliti ditemukan skala *grit* memiliki nilai reliabilitas 0,92 dan nilai uji daya beda aitem sebesar 0,30-0,62 yang diperoleh dari nilai *item-rest correlation*. Skala terakhir LOT-R (*Life Orientation Test-Revised*), Carver et al (2014) yang mengembangkan skala optimisme lalu di adaptasi oleh Suryadi dkk (2021), dan selanjutnya di adopsi oleh peneliti untuk digunakan pada penelitian ini. Berdasarkan model Rasch, item dinyatakan valid dengan signifikansi (*loading factor*)

berkisar di 0,52-0,65 dan reliabilitas sebesar 0,76. Sehingga semua skala dianggap valid dan reliabel, dan layak menjadi instrumen dalam memperoleh data penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda dengan memanfaatkan program aplikasi JASP versi 0.96, untuk mengetahui pengaruh *grit* dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di kabupaten Karawang.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut ini diperlihatkan tabel data demografis frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status hubungan.

Tabel 1. Data Demografis

Data Demografis		Frekuensi	Presentase
Usia	21	64	31,37%
	22	80	39,22%
	23	30	14,71%
	24	14	6,86%
	25	16	7,84%
Jenis Kelamin	Pria	63	30,88%
	Wanita	141	69,12%
Status Pekerjaan	<i>Part Time</i>	83	40,69%
	<i>Full Time</i>	121	59,31%
Total		204	

Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden didominasi oleh individu berusia 22 tahun sejumlah 80 orang (39,22%), diikuti oleh usia 21 tahun dengan 64 orang (31,37%), usia 23 tahun dengan 30 orang (14,71%), usia 25 tahun dengan 16 orang (7,84%), usia 24 tahun dengan 14 orang (6,86%). Berdasarkan jenis kelaminnya, wanita berjumlah 141 orang (69,12%), dan pria berjumlah 63 (30,88%). Dilihat dari status pekerjaan, sebanyak 121 responden (59,31%) *full time*, sedangkan 83 responden (40,69%) *part time*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan individu berusia 22 tahun, berjenis kelamin wanita, dan bekerja *full time*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.04935	.703

Menurut Tabel 2, berdasarkan hasil uji *Tests of Normality* pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi *Kolmogorov* sebesar 0.703 (>0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa residual data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Variabel *Grit* dengan Kesejahteraan Psikologis**Coefficients**

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	72.92	0.6681		109.1	< .001
M ₁	(Intercept)	37.69	3.877		9.723	< .001
	X1	0.9283	0.1011	0.5427	9.183	< .001

Melalui Tabel 3, menunjukkan bahwa adanya hubungan *linearity* antara *grit* dan kesejahteraan psikologis dengan nilai $p < 0.001$ yang lebih kecil dari 0.05. Oleh karena itu, kesimpulan yang didapatkan ialah hubungan antara *grit* dengan kesejahteraan psikologis bersifat linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Variabel Optimisme dengan Kesejahteraan Psikologis**Coefficients**

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	72.92	0.6681		109.1	< .001
M ₁	(Intercept)	45.51	3.836		11.86	< .001
	X2	1.284	0.1775	0.4535	7.232	< .001

Tabel 4, menunjukkan Terdapat hubungan yang *linearity* antara optimisme dan kesejahteraan psikologis dengan nilai $p < 0.001$ yang lebih kecil dari 0.05. Dapat disimpulkan ialah hubungan antara optimisme dengan kesejahteraan Psikologis bersifat linear.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (F)**ANOVA**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	6926	2	3463	60.21	< .001
	Residual	1.156×10^4	201	57.51		
	Total	1.849×10^4	203			

Note. M₁ includes X1, X2

Tabel 5, menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p < 0.001 < 0.05$, Artinya *grit* dan optimisme berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis secara simultan.

Tabel 6. Hasil Uji Parsial (T)

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	72.92	0.6681		109.1	< .001
M ₁	(Intercept)	26.24	4.299		6.104	< .001
	X1	0.7495	0.1017	0.4382	7.370	< .001
	X2	0.8544	0.1683	0.3018	5.075	< .001

Berdasarkan Tabel 6. hasil uji t (uji parsial), variabel *grit* (X1) memperoleh nilai t sebesar 7,370 dengan nilai signifikansi < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka *grit* (X1) berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y). Selanjutnya, variabel optimisme (X2) memperoleh nilai t sebesar 5,075 dengan nilai signifikansi < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka optimisme (X2) berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Y). Dengan demikian, secara parsial *grit* (X1) dan optimisme (X2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Y).

Coefficients

Model	B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Zero-order
(Constant)	26.240	4.299		6.104	.000	
Grit	.750	.102	.438	7.370	.000	.543
Optimisme	.854	.168	.302	5.075	.000	.453

Berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, *grit* ($\beta = 0,438$; $p < 0,001$) memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan optimisme ($\beta = 0,302$; $p < 0,001$).

Lalu berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX_1 + bX_2 = 26,24 + 0,438 + 0,301$$

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Parsial

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	9.543
M ₁	0.543	0.295	0.291	8.035

Berdasarkan uji koefisien determinasi parsial menunjukkan nilai pada variabel *grit* memiliki nilai R Square sebesar 0,295, hal ini menunjukkan *grit* memberikan kontribusi

sebesar 29,5% terhadap kesejahteraan psikologis.

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	9.543
M ₁	0.453	0.206	0.202	8.526

Berdasarkan uji koefisien determinasi parsial menunjukkan nilai pada variabel optimisme memiliki nilai R Square sebesar 0,206, hal ini menunjukkan optimisme memberikan kontribusi sebesar 20,6% terhadap kesejahteraan psikologis.

Simultan

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	9.543
M ₁	0.612	0.375	0.368	7.584

Note. M₁ includes X₁, X₂

Berdasarkan hasil analisis Tabel 7. Diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,375. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Grit* (X₁) dan Optimisme (X₂) secara bersama-sama memberikan kontribusi pengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis (Y) sebesar 37,5%. Sementara itu, sebesar 62,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *grit* dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani kuliah sambil bekerja di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, teknik ini dipilih karena peneliti mengambil responden yang memenuhi karakteristik penelitian dan mudah dijangkau serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Dengan demikian, sampel diperoleh dari mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di Karawang dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Diperoleh sebanyak 204 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan bahwa secara simultan maupun parsial, kedua variabel bebas yaitu *grit* dan optimisme memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis yang diajukan, di mana semakin tinggi tingkat ketekunan, konsistensi tujuan, dan pandangan positif yang dimiliki individu, maka semakin baik pula kondisi kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *grit* berpengaruh signifikan dan positif terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$). Artinya, mahasiswa yang memiliki ketekunan tinggi dan tetap mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun menghadapi benturan tuntutan akademik dan pekerjaan akan lebih mampu memelihara kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut selaras dengan pendapat

Duckworth dkk. (dalam Sahar & Mulyana, 2025) yang menyatakan bahwa *grit* berperan sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan individu memandang kesulitan sebagai bagian dari proses pencapaian tujuan, bukan sebagai hambatan yang harus dihindari. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang bekerja, kemampuan bertahan dan tidak mudah menyerah membantu mereka mengelola kelelahan fisik maupun mental, serta tetap mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan studi dan menjalankan tanggung jawab pekerjaan.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis kedua membuktikan bahwa optimisme juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki individu, maka semakin baik pula kondisi kesejahteraan psikologisnya. Individu yang memiliki pandangan positif cenderung memaknai kesulitan sebagai kondisi yang bersifat sementara, tidak menggeneralisasi kegagalan ke seluruh aspek kehidupan, serta tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan saat menghadapi masalah. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih adaptif dalam menghadapi tekanan ganda, sehingga mampu mengurangi dampak negatif dari stres dan menjaga kestabilan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Eva (2021) yang menunjukkan bahwa optimisme berkontribusi dalam membangun persepsi yang lebih sehat terhadap tantangan hidup, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,375. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *grit* dan optimisme secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 37,5% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang menjalani kuliah sambil bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *grit* yang tinggi cenderung lebih mampu bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyelesaian studi. *Grit*, yang ditandai oleh ketekunan dalam berusaha (*perseverance of effort*), dan konsistensi minat (*consistency of interests*), mendorong individu untuk terus berupaya mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi hambatan. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya karena mereka mampu memandang tantangan sebagai bagian dari proses mencapai tujuan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang menjalani kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang optimis cenderung memandang tantangan sebagai situasi yang dapat diatasi serta memiliki keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan pencapaian yang baik. Cara pandang tersebut membantu individu mempertahankan emosi positif dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun pekerjaan. Dengan demikian, semakin tinggi optimisme yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Sedangkan sisanya sebesar 62,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk psikologis yang kompleks, sehingga tidak hanya ditentukan oleh faktor internal seperti *grit* dan optimisme, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun psikologis lain (Sholeha & Alifia, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial, strategi koping, resiliensi, serta lingkungan kerja dan akademik juga berperan penting dalam membentuk kondisi kesejahteraan psikologis individu (Amalia dkk., 2026)

Jika dilihat dari besarnya pengaruh, berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, *grit* ($\beta = 0,438$; $p < 0,001$) memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan optimisme ($\beta = 0,301$; $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks mahasiswa yang menjalani peran ganda, ketekunan dan konsistensi tujuan menjadi faktor penentu utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Disabato dkk. (2019) yang menemukan bahwa besar pengaruh aspek *perseverance of effort* dan *consistency of interest*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk tetap bertahan menghadapi tantangan serta kontribusi minat jangka panjang pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani kuliah sambil bekerja menjadi faktor yang secara langsung membantu mempertahankan kesejahteraan psikologis menurut Vivekananda (2017). Di tengah tuntutan pekerjaan yang padat dan target penyelesaian skripsi, kemampuan untuk terus berusaha meski menghadapi kesulitan memberikan dampak yang lebih langsung dalam mempertahankan fungsi psikologis yang sehat. Meskipun demikian, optimisme tetap memiliki peran penting sebagai pendorong pandangan positif yang membantu individu memaknai pengalaman hidup dengan cara yang lebih konstruktif.

Dilihat dari karakteristik responden, sebagian besar berusia 21–22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan bekerja secara penuh waktu. Karakteristik ini sesuai dengan kondisi perkembangan individu pada usia dewasa awal yang sedang membangun kemandirian serta menyeimbangkan berbagai peran sosial. Di wilayah Kabupaten Karawang yang merupakan kawasan industri besar, tekanan kerja dengan sistem *shift* dan target produksi menjadi tantangan tersendiri yang membutuhkan kekuatan psikologis ekstra. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja, diperlukan intervensi yang berfokus pada penguatan ketekunan dan pembentukan pola pikir yang optimis. Program pelatihan pengembangan karakter, konseling, serta pendampingan akademik dan kerja dapat diterapkan untuk membantu kelompok ini mengelola tuntutan ganda secara lebih efektif dan mencapai kesejahteraan hidup yang optimal.

Kesimpulan

Variabel *grit* dan optimisme baik secara bersama-sama maupun terpisah berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang kuliah sambil bekerja di Kabupaten Karawang. Semakin tinggi ketekunan, konsistensi tujuan, dan pandangan hidup positif, semakin baik kesejahteraan psikologisnya menghadapi tuntutan

ganda. Secara parsial, grit memberikan pengaruh lebih dominan dibandingkan optimisme. Kedua variabel ini mampu menjelaskan 37,5% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.

Disarankan bagi mahasiswa untuk memperkuat ketekunan dan pola pikir optimis. Bagi perguruan tinggi dan tempat kerja, sediakan pendampingan serta layanan konseling. Bagi peneliti selanjutnya, tambahkan variabel lain dan perluas cakupan populasi penelitian.

Declarations

Statement on the Use of Artificial Intelligence. Declares whether or not AI was used in the article.

Author contribution statement. Describes the contribution of each author to the conduct of the research and the preparation of the article, in accordance with the conventions of the specific field of study.

Funding statement. Lists funding sources and grant numbers, if applicable, or states that no funding was received.

Conflict of interest. Discloses the presence or absence of any conflicts of interest regarding the publication of the article.

Referensi

- Adams, R. (2024, June 13). *More than half of UK students working long hours in paid jobs.* *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/education/article/2024/jun/13/more-than-half-of-uk-students-working-long-hours-in-paid-jobs>
- Amalia, S. M., Setiawan, N. A., Hidayati, I., & Zarkasi, A. (2026). Self Regulated Learning Dan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Freelance. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 9(1), 108-121. doi: <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v9i1.5192>
- Anggi Saputra Nasution, Ahmad Fauzan Al Ghifari, Muhamad Afif Abdilah, & Lucky Purwantini. (2024). Pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133–150. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183>
- Babatunde, S. I., Iyabode, A. S., Adenike, A. O., Wadi, O. E., & Adebajo, E. A. (2025). Influence of Academic Pressure and Sleep Patterns on Undergraduate Psychological Wellbeing. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan (JPJT)*, 16(03), 237-247. <https://doi.org/10.26740/jppt.v16n03.p237-247>
- Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of school psychology*, 72, 49-66. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.12.001>
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35(1), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9374-2>

- Dhanabhakya, N. D. M., & Sarath, M. (2023). Psychological well-being: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>
- Psychology, 35(1), 121-130.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2019). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of Personality*, 87(2), 194–211. <https://doi.org/10.1111/jopy.12382>
- Hasnayanti, A., Pramesti, C. A., Adam, F. T., & Noorrizki, R. D. (2020, August). Tingkat optimisme pada mahasiswa universitas negeri malang. *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) (Vol. 1, No. 1)*.
- Lutfiyah, L. Optimism in Students: Students Psychological well-being. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 162-170. <https://doi.org/10.30659/psisula.v6i0.39232>
- Mayshita, A. A., Anggarani, F. K., & Agustina, L. S. (2025). Hubungan antara growth mindset dan grit akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i1.69360>
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171-181. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Nazara, I., & Saputra, A. (2024). Pengaruh Kualitas Produk, Citra Merek dan Nilai Pelanggan terhadap Keputusan Pembelian Konsumen di E-Commerce Lazada Kota Batam. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 637-649. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i2.523>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Putra, R. H., & Turangan, J. A. (2020). Pengaruh job satisfaction dan organizational commitment terhadap organizational citizenship behavior pada karyawan pt. Indec diagnostics jakarta. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, 2(4), 1070-1078. <https://doi.org/10.24912/jmk.v2i4.9892>
- Puspitasari. (2025) Geser Bekasi, Kabupaten Karawang Jadi Pemilik Kawasan Industri Terbesar di Jawa Barat: Segini UMK Tahun 2025. <https://www.ayobandung.com/umum/amp/7915154737/geser-bekasi-kabupaten-karawang-jadi-pemilik-kawasan-industri-terbesar-di-jawa-barat-segini-umk-tahun-2025?>
- Sahar, P., & Mulyana, O. P. (2025). Peran Grit terhadap Eksplorasi Karier pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Diversita*, 11(2), 376-388. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i2.16398>
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021, June). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: sebuah literature review. *In Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) (Vol. 1, No. 1, pp. 143-*

- 148). https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1136/0?utm_source=chatgpt.com
- Sharma. (2025, Juni 3). New report finds 70% of US college students now working while studying. The Times of India. <https://timesofindia.indiatimes.com/education/news/new-report-finds-70-of-us-college-students-now-working-while-studying/articleshow/122069019.cms>
- Shiddiqoh, F. (2025). How Does Grit Relate to The Psychological Well-being of Students Who Are Writing Thesis?. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 16(1), 86-98. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v16i1.25342>
- Sholeha, R. S. J. I., & Alifia, N. (2025). Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705-713. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i6.414>
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). *The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model*. *Cogent Psychology*, 8(1), 1869375. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295-307. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9013>
- Tazkiatunnisa, A., Sulistiana, D., & Rahimsyah, A. P. (2025). The Influence of Optimism on College Students' Psychological Well-being. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(3), 308-318. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i3.6404>
- Vivekananda, N. L. A. (2017). Studi deskriptif mengenai grit pada mahasiswa fakultas psikologi universitas kristen maranatha bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(3), 183-196. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i3.756>
- Yang, Y., Li, J., & Zhang, H. (2022). *Are tourism practitioners happy? The role of explanatory style played on tourism practitioners' psychological well-being*. *Sustainability*, 14(9), 4881. <https://doi.org/10.3390/su14094881>