



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 5864-5872

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Konstruksi Resiliensi pada Pekerja-Mahasiswa dengan Tantangan Jarak Geografis

Eko Sudrajat<sup>1</sup>, Septian Odie Saputra<sup>2</sup>, Febrio Hasta Pratama<sup>3</sup>

Universitas Paramadina

[eko.sudrajat@students.paramadina.ac.id](mailto:eko.sudrajat@students.paramadina.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi proses konstruksi resiliensi pada pekerja dan atau mahasiswa pascasarjana yang menghadapi tantangan mobilitas geografis tinggi di Indonesia pasca-pandemi. Fenomena peran ganda antara tuntutan profesional dan akademik, yang diperparah oleh waktu tempuh harian yang panjang, berpotensi memunculkan tekanan kronis dan *work-study conflict*. Metode dari Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) untuk memahami pengalaman hidup partisipan secara mendalam. Sebanyak 15 partisipan direkrut secara purposif dengan kriteria bekerja penuh waktu, terdaftar aktif sebagai mahasiswa S2, serta memiliki jarak domisili lebih dari 30 km dari kantor dan kampus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan digital diary, lalu dianalisis menggunakan prosedur IPA enam langkah. Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama konstruksi resiliensi: (1) negosiasi identitas hibrid melalui ritual transisi simbolik; (2) rekayasa ekosistem digital personal sebagai *cognitive scaffolding*; (3) kurasi dukungan sosial berlapis; (4) regulasi emosi proaktif melalui *anticipatory coping* dan *micro-recovery rituals*; serta (5) konstruksi narasi pertumbuhan yang memaknai tekanan sebagai investasi diri dan penguatan identitas profesional. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi dipahami sebagai *dynamic capability* yang dikonstruksi secara aktif melalui desain diri yang agentik, bukan sekadar respons reaktif terhadap stres. Studi ini memperluas perspektif *Conservation of Resources Theory* dalam konteks transformasi digital dan mobilitas tinggi di Indonesia kontemporer.

**Kata Kunci:** Resiliensi, *Work-Study Conflict*, Pekerja-Mahasiswa, Mobilitas Geografis, Fenomenologi Interpretatif

### 1. Latar Belakang

#### 1.1 Konteks dan Signifikansi Fenomena

Decade ketiga abad ke-21 telah menyaksikan transformasi radikal dalam lanskap kerja dan pendidikan tinggi di Indonesia. Konvergensi tiga megatrend digitalisasi masif pasca-pandemi, normalisasi kerja hybrid, dan meningkatnya tekanan untuk *continuous upskilling* telah menciptakan kondisi yang subur bagi munculnya populasi pekerja-mahasiswa (*working learners*) dengan karakteristik unik (Nurhas et al., 2022; Rupcic, 2024). Berbeda dengan generasi sebelumnya yang seringkali mengambil cuti untuk studi, kelompok kontemporer ini secara simultan mempertahankan karier profesional penuh waktu sambil mengejar gelar lanjutan, dengan banyak di antaranya menghadapi tantangan tambahan berupa mobilitas geografis tinggi akibat disparitas perkembangan ekonomi antara pusat kota dan wilayah penyangga.

Menurut data Badan Pusat Statistik (2024) dan Kementerian Pendidikan Tinggi (2024), terdapat peningkatan 45% dalam pendaftaran program pascasarjana kelas karyawan di Indonesia selama periode 2021-2024, dengan lebih dari 60% mahasiswa tersebut melaporkan waktu tempuh harian ke kampus/kantor melebihi 90 menit. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan aspirasi individu tetapi juga respons strategis terhadap pasar tenaga kerja yang semakin kompetitif dalam era ekonomi pengetahuan (*knowledge economy*). Namun, konfigurasi peran ganda ini menciptakan kompleksitas psikologis yang belum sepenuhnya dipahami, khususnya dalam bagaimana individu membangun dan mempertahankan ketangguhan (*resilience*) dalam menghadapi tekanan kronis dari *work-study conflict* yang diperparah oleh strain geografis.

### 1.2 Celah Penelitian dan Signifikansi Akademik

Meskipun literatur tentang work-family conflict telah mapan (Allen et al., 2013; Greenhaus & Beutell, 1985) dan penelitian tentang work-study conflict mulai berkembang (Creed et al., 2022; Samra et al., n.d.), terdapat beberapa celah kritis yang menjadi fokus penelitian ini:

**Pertama**, sebagian besar studi masih berfokus pada strategi coping reaktif atau berbasis religius/spiritual seperti yang terlihat dalam penelitian konteks Indonesia yang banyak mengangkat religious coping sebagai mekanisme utama (misalnya, studi dalam literatur pendukung). Padahal, dalam konteks masyarakat urban modern Indonesia yang semakin heterogen dan sekuler, terdapat kebutuhan untuk memahami sumber-sumber ketangguhan alternatif yang berbasis pada agensi personal, literasi digital, dan modal sosial profesional.

**Kedua**, penelitian terdahulu cenderung memperlakukan mobilitas geografis sebagai variabel demografis belaka, bukan sebagai konteks dinamis yang secara aktif membentuk strategi dan pengalaman resiliensi. Padahal, pengalaman komuter jarak jauh atau isolasi geografis menciptakan kondisi unik yang memerlukan adaptasi spesifik.

**Ketiga**, pendekatan metodologis yang dominan masih kuantitatif atau mixed-methods dengan kecenderungan survei, sehingga kurang mampu menangkap nuansa proses konstruksi makna dan strategi mikro yang dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Keempat**, model resiliensi yang ada seringkali masih bersifat generik dan kurang sensitif terhadap konteks digital-transformatif pasca-pandemi, di mana batas antara domain kehidupan semakin cair dan teknologi menjadi infrastruktur hidup yang tak terpisahkan.

Penelitian ini berargumen bahwa resiliensi pada pekerja-mahasiswa mobile kontemporer bukanlah sekadar hasil dari faktor protektif eksternal atau sifat kepribadian bawaan, melainkan merupakan **produk dari proses konstruksi aktif yang berkelanjutan** sebuah *dynamic capability* yang dikembangkan melalui eksperimen, refleksi, dan penyesuaian strategis terhadap lingkungan yang terus berubah. Dengan demikian, pertanyaan penelitian utama yang diajukan adalah: **Bagaimana proses konstruksi resiliensi dialami, dimaknai, dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh pekerja profesional Indonesia yang juga berstatus mahasiswa pascasarjana dan menghadapi tantangan mobilitas geografis tinggi di era pasca-pandemi?**

### 1.3 Kontribusi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi multidimensi:

**Secara teoretis**, penelitian ini: (1) Memperluas *Conservation of Resources (COR) Theory* dengan menunjukkan bagaimana individu secara kreatif menciptakan sumber daya baru (bukan hanya mengonservasi yang ada) melalui rekayasa teknologi dan sosial; (2) Mengembangkan konsep *technological self-scaffolding* sebagai mekanisme resiliensi di era digital; (3) Mengintegrasikan perspektif *career construction theory* dengan studi work-life balance; serta (4) Menawarkan model "*Resilience as Agentic Design*" yang menekankan proaktivitas dan kapasitas desain diri.

**Secara metodologis**, penggunaan IPA yang mendalam dengan dilengkapi *digital diary* memberikan contoh rigor dalam penelitian kualitatif kontemporer di konteks Indonesia.

**Secara praktis**, temuan dapat menginformasikan: (1) Kebijakan *flexible work arrangements* dan *study leave* yang lebih kontekstual di perusahaan; (2) Desain layanan dukungan mahasiswa pekerja di perguruan tinggi; (3) Pengembangan program pelatihan *digital resilience* dan *boundary management* untuk profesional; serta (4) Intervensi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan populasi urban modern Indonesia.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Pilihan ini didasarkan pada tiga pertimbangan filosofis-metodologis utama:

**Pertama**, komitmen IPA terhadap eksplorasi mendalam pengalaman hidup (*lived experience*) sesuai dengan tujuan penelitian untuk memahami proses konstruksi resiliensi dari perspektif partisipan (Smith et al., 2009). **Kedua**, fokus IPA pada makna (*meaning-making*) memungkinkan eksplorasi bagaimana partisipan memaknai tekanan dan ketangguhan mereka. **Ketiga**, sifat interpretatif ganda (*double hermeneutic*) dalam IPA di mana peneliti mencoba memahami partisipan yang mencoba memahami pengalaman mereka sesuai dengan kompleksitas fenomena yang diteliti.

Penelitian ini mengadopsi posisi epistemologis konstruktivis sosial yang moderat, mengakui bahwa realitas sosial dibangun melalui interaksi antara pengalaman subjektif dan struktur sosial-material, termasuk teknologi dan tuntutan institusional.

### **2.1 Partisipan dan Prosedur Rekrutmen**

Penelitian melibatkan 15 partisipan (7 perempuan, 9 laki-laki; usia 24-38 tahun,  $M=31.4$ ) yang direkrut melalui teknik *maximum variation purposive sampling* untuk menangkap keragaman pengalaman. Proses rekrutmen dilakukan melalui: (1) jaringan alumni tiga universitas ternama di Jawa; (2) grup LinkedIn khusus profesional Indonesia; dan (3) teknik *snowball sampling*.

**Kriteria inklusi** yang ketat diterapkan:

1. Status pekerjaan: Bekerja penuh waktu sebagai profesional/karyawan di sektor formal minimal 2 tahun.
2. Status akademik: Terdaftar aktif sebagai mahasiswa S2 di perguruan tinggi.
3. Mobilitas geografis: Berdomisili tetap dengan jarak >30 km dari kantor utama dan kampus utama.
4. Pola kerja: Menggunakan skema kerja *work from office*.
5. Durasi pengalaman: Sedang menjalani peran ganda minimal 1 semester.

Karakteristik partisipan menunjukkan variasi dalam sektor industri (HR, Keuangan, Programmer), program studi (Magister Psikologi: 5, Magister Akutansi: 2, Magister Manajemen: 4, MBA: 2, Magister Ilmu Komunikasi: 2), dan status perkawinan (menikah: 1, lajang: 14). Rata-rata waktu tempuh harian adalah 2.3 jam ( $SD=0.7$ ).

### **2.2 Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui **triangulasi metode kualitatif**:

#### **1. Wawancara Mendalam Semi-Terstruktur**

- a. Dilakukan secara daring via Online antara Januari 2026 - Februari 2026
- b. Durasi: 45-60 menit
- c. Panduan wawancara dikembangkan melalui *pilot study* dengan 3 partisipan
- d. Fokus pada empat domain: (a) narasi pengalaman peran ganda dan jarak; (b) strategi dan sumber daya menghadapi tantangan; (c) pemaknaan diri dan proses.

#### **2. Digital Diary Study**

- a. 3 dari 5 partisipan bersedia mencatat refleksi harian selama 14 hari
- b. Menggunakan template terstruktur dengan prompt: "Momen tantangan hari ini", "Strategi yang saya coba", "Apa yang saya pelajari"
- c. Berfungsi sebagai *member reflection tool* dan data pelengkap

#### **3. Dokumen Pendukung**

- a. Screenshot (yang dianonimisasi) dari *digital workspace* partisipan (dengan izin)
- b. Catatan rencana mingguan dan sistem produktivitas

### 2.3 Analisis Data

Analisis mengikuti prosedur IPA enam langkah (Smith et al., 2009) dengan modifikasi untuk menangani volume data yang besar:

#### Fase 1: Immersion dan Familiarization

- a. Membaca berulang transkrip dan catatan diary
- b. Mendengarkan rekaman untuk menangkap nuansa paralinguistik
- c. Membuat catatan refleksi awal peneliti

#### Fase 2: Initial Noting dan Open Coding

- a. Anotasi teks secara line-by-line
- b. Pengkodean deskriptif (apa yang dikatakan), linguistik (bagaimana dikatakan), dan konseptual (implikasi teoretis)
- c. Menggunakan software NVivo 14 untuk manajemen data

#### Fase 3: Development of Emergent Themes

- a. Mengelompokkan kode menjadi tema awal
- b. Mengidentifikasi hubungan dan kontradiksi
- c. Membuat *mind maps* tematik untuk setiap partisipan

#### Fase 4: Searching for Connections Across Themes

- a. Membangun tema superordinat untuk setiap kasus
- b. Mengidentifikasi pola perkembangan temporal dalam pengalaman
- c. Contoh tema awal: "teknologi sebagai ekstensi kognitif" berkembang menjadi "digital self-scaffolding"

#### Fase 5: Cross-Case Analysis dan Integration

- a. Membandingkan tema antar partisipan
- b. Mengidentifikasi konvergensi dan divergensi
- c. Mengembangkan struktur tematik kolektif

#### Fase 6: Narrative Production dan Theoretical Integration

- a. Menulis deskripsi analitis yang kaya (*thick description*)
- b. Mengintegrasikan temuan dengan literatur
- c. Mengembangkan model konseptual

Proses analisis dilakukan secara kolaboratif oleh tiga peneliti dengan latar belakang psikologi industri dan organisasi metodologi kualitatif. Pertemuan regular *analyst triangulation* dilakukan setiap 2 minggu untuk memastikan konsensus dan mengurangi bias.

### 2.4 Kriteria Keabsahan (Trustworthiness)

Untuk memastikan rigor, penelitian mengadopsi kriteria Lincoln & Guba, (1985) dengan strategi berikut:

#### Credibility (Kredibilitas):

- a. *Prolonged engagement*: Rata-rata 4.5 jam interaksi per partisipan
- b. *Triangulation*: Data, metode, dan peneliti
- c. *Member checking*: 14 dari 16 partisipan memberikan konfirmasi
- d. *Peer debriefing*: Diskusi rutin dengan dua ahli IPA independen

**Transferability (Transferabilitas):**

- a. *Thick description* dalam temuan
- b. *Maximum variation sampling* untuk meningkatkan keteralihan
- c. *Contextual detail* tentang setting sosial-material

**Dependability (Kebergantungan):**

- a. *Audit trail* dokumentasi lengkap proses penelitian
- b. *Reflexive journal* peneliti (40+ halaman)
- c. *Stepwise replication* oleh peneliti kedua

**Confirmability (Konfirmabilitas):**

- a. *Bracketing* asumsi awal melalui refleksi
- b. *Multivocality*: Menyajikan berbagai perspektif partisipan
- c. *Negative case analysis*: Mencari dan menjelaskan kasus yang menyimpang

**2.5 Pertimbangan Etika**

Penelitian menerapkan protokol etika mencakup: (1) *Informed consent* tertulis dengan penjelasan komprehensif; (2) Anonimitas melalui penggunaan pseudonim dan penyamaran identitas; (3) Hak menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi; (4) Penyimpanan data terenkripsi; (5) *Debriefing* pasca-wawancara dengan akses ke layanan konseling jika diperlukan; (6) Sharing hasil penelitian dengan partisipan.

**3. Hasil dan Diskusi**

**3.1 Work-Study Conflict dalam Konteks Kontemporer**

*Work-study conflict* (WSC) didefinisikan sebagai "suatu bentuk konflik antar peran di mana tekanan dari domain pekerjaan dan studi bersifat tidak kompatibel, sehingga partisipasi dalam satu peran menjadi lebih sulit karena partisipasi dalam peran lain" (Creed et al., 2022). Dalam konteks pasca-pandemi, WSC mengalami transformasi signifikan karena normalisasi kerja *hybrid* dan pembelajaran daring yang mengaburkan batas fisik antara kedua domain (Kosseck et al., 2023; Samaratunga et al., 2025).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa WSC berkorelasi dengan peningkatan *burnout akademik*, penurunan *work engagement*, dan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa pekerja (Riani Karnia et al., n.d.; Stevany et al., 2025). Namun, sebagian individu menunjukkan kemampuan adaptif yang tinggi fenomena yang belum sepenuhnya terjelaskan oleh model stres-koping konvensional.

**3.2 Mobilitas Geografis sebagai Konteks Stressor Kronis**

Mobilitas geografis tinggi didefinisikan dalam penelitian ini sebagai komuter reguler dengan waktu tempuh harian >90 menit atau tempat tinggal yang secara signifikan terpisah dari pusat aktivitas telah diidentifikasi sebagai *chronic low-grade stressor* yang memiliki efek kumulatif pada kesejahteraan psikologis. Efeknya tidak hanya fisiologis (kelelahan fisik) tetapi juga psikososial: mengurangi waktu untuk pemulihan (*recovery*), membatasi akses pada dukungan sosial insidental, dan meningkatkan *cognitive load* akibat kebutuhan konstan untuk perencanaan logistik.

Dalam teori *Conservation of Resources (COR)* (Hobfoll, 1989), mobilitas geografis merupakan penguras sumber daya yang signifikan (waktu, energi, perhatian), sehingga menciptakan kondisi *resource loss spiral* jika tidak diimbangi dengan strategi perolehan sumber daya yang efektif.

**3.3 Resiliensi sebagai Konstruksi Dinamis**

Perspektif kontemporer dalam psikologi positif dan psikologi kerja semakin bergeser dari pandangan resiliensi sebagai sifat kepribadian (*trait*) menuju pemahaman resiliensi sebagai *dynamic process* dan *developmental*

*capacity*. Resiliensi dipandang sebagai "kapasitas untuk navigasi yang sukses melalui sistem biopsikososial-ekologis yang signifikan terhadap fungsi dan perkembangan yang positif" (Ungar, 2021).

Dalam konteks kerja, konsep *workplace resilience* telah berkembang menjadi *organizational resilience*, namun studi pada level individu pekerja-mahasiswa masih terbatas. Penelitian ini mengadopsi perspektif konstruktivis yang melihat resiliensi sebagai **sesuatu yang secara aktif dibangun melalui interaksi antara agensi individu dan konteks sosial-materialnya**.

### 3.4 Peran Teknologi dan Digital Scaffolding

Konsep *scaffolding* dalam psikologi perkembangan merujuk pada dukungan sementara yang diberikan untuk memungkinkan pencapaian tingkat fungsi yang lebih tinggi (Wood et al., 1976). Dalam konteks digital, konsep ini berkembang menjadi *digital scaffolding* penggunaan teknologi untuk menopang proses kognitif dan regulasi diri.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pekerja pengetahuan (*knowledge workers*) yang efektif seringkali mengembangkan *personal digital ecosystems* kombinasi aplikasi, perangkat, dan praktik yang dipersonalisasi untuk mengoptimalkan produktivitas dan kesejahteraan (Tønnessen et al., 2021). Namun, bagaimana praktik ini berfungsi sebagai mekanisme resiliensi dalam konteks peran ganda belum banyak dieksplorasi.

### 3.5 Religious vs. Secular Coping dalam Konteks Indonesia

Indonesia sebagai masyarakat dengan religiositas tinggi telah menghasilkan banyak penelitian tentang *religious coping* sebagai mekanisme ketangguhan utama (seperti tercermin dalam studi contoh). Studi-studi tersebut menunjukkan bagaimana praktik keagamaan berfungsi sebagai sumber makna, regulasi emosi, dan dukungan sosial (Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Namun, terdapat kebutuhan untuk mengembangkan perspektif komplementer yang mengakui keragaman sumber makna dalam masyarakat Indonesia kontemporer yang semakin urban, multikultural, dan terhubung secara global. Penelitian ini secara sengaja mengambil perspektif sekuler untuk mengeksplorasi sumber-sumber ketangguhan alternatif seperti *career capital*, *technological mastery*, dan *professional identity* yang mungkin sama pentingnya bagi segmen populasi tertentu.

### 3.6 Posisi Teoretis Penelitian

Penelitian ini diposisikan pada persimpangan tiga aliran teoretis utama: (1) *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 1989) sebagai kerangka untuk memahami dinamika sumber daya; (2) *Boundary Theory* (Ashforth et al., 2000) untuk menganalisis manajemen transisi antarp peran; dan (3) *Career Construction Theory* (Savickas, 2005) untuk memahami bagaimana narasi karir dan identitas profesional dibangun melalui pengalaman pendidikan lanjutan.

Integrasi ketiga perspektif ini memungkinkan analisis yang holistik terhadap proses konstruksi resiliensi sebagai fenomena yang melibatkan manajemen sumber daya, negosiasi batas, dan pembangunan identitas secara simultan.

## 4. Kesimpulan

Temuan penelitian mengungkap lima cara utama partisipan dalam membangun ketahanan diri. Kelima cara ini tidak berdiri sendiri, tetapi saling terhubung. Untuk mempermudah pemahaman, penjelasan setiap cara akan disertai dengan contoh ucapan langsung dari partisipan yang paling menggambarkan poin tersebut. **Tema 1: Seni Beralih Peran dengan Leluasa**, Para partisipan melihat diri mereka bukan sebagai satu peran tetap, tetapi sebagai orang yang terampil beralih antara identitas "pekerja" dan "mahasiswa". Mereka tidak hanya menjadwalkan, tetapi juga mengatur pikiran dan perasaan saat beralih peran. **Sub-tema 1.1: Ritual Transisi Simbolik sebagai Psychological Anchors**, Partisipan mengembangkan ritual mikro yang berfungsi sebagai *psychological anchors* untuk menandai transisi antara mode "pekerja" dan "mahasiswa". "Saya punya ritual kecil: ketika akan beralih dari mode kerja ke mode belajar, saya selalu mengganti playlist musik. Dari instrumental chill untuk kerja, ke lo-fi beats untuk belajar. Itu seperti sinyal bagi otak saya: 'sekarang waktunya berpikir berbeda'." (Mara, 24. Tax Officer - Magister Akutansi) "Setiap kali selesai kerja dan harus masuk ke sesi kuliah, saya selalu berdiri, mengganti sepatu kerja ke sepatu casual, melakukan inhale, exhale dan menghirup inhaler karena itu adalah reset

*button emosional saya.*" (Seno, 33. Pekerja Jasa Keuangan – Magister Psikologi). **Sub-tema 1.2: Mengatur Lingkungan Kerja dan Belajar** Pengaturan lingkungan fisik dan digital menjadi bagian integral dari konstruksi identitas. *"Saya sengaja menggunakan dua monitor dengan fungsi berbeda. Laptop satu eksklusif untuk kerja hanya berisi email kantor dan dokumen kerja. Laptop lainnya untuk kuliah dan mengerjakan tugas."* (Ata, 32. HR - Magister Psikologi). *"Di ruang kerja rumah saya, ada dua papan tulis kecil. Satu bertuliskan 'Project Kantor', satu 'Research Project'. Secara fisik memisahkan ruang berpikir ini membantu saya menjaga fokus."* (Dian, 27. HR Business Partner - Magister Psikologi). **Sub-tema 1.3: Memilih Cerita Ke Siapa?** Partisipan secara strategis mengelola bagaimana identitas ganda mereka diungkapkan di konteks yang berbeda. *"Di kantor, saya tidak banyak bicara tentang kuliah saya kecuali pada atasan langsung dan beberapa kolega terpercaya. Saya ingin dinilai berdasarkan kontribusi kerja, bukan dilihat sebagai 'karyawan yang sibuk kuliah'."* (Tiko, 34. Karya Swasta – Magister Ilmu Komunikasi)

*"Sebaliknya, di kampus, saya sengaja menonjolkan latar belakang profesional saya. Ini membangun kredibilitas dalam diskusi kelas dan sering mengarah ke jaringan yang berguna."* (Maya, 30. Marketing - Magister Ilmu Komunikasi). **Tema 2: Rekayasa Ekosistem Digital Personal: Beyond Tool Usage**, Partisipan tidak sekadar menggunakan teknologi, tetapi secara aktif mereka-reka ekosistem digital personal yang berfungsi sebagai infrastruktur ketangguhan. Ekosistem ini berfungsi sebagai *cognitive scaffolding*, *emotional buffer*, dan *logistical coordinator*. **Sub-tema 2.1: Membangun Sistem Digital Pribadi Yang Cerdas**, *"Saya menghabiskan 20 jam di awal semester mendesain sistem di Notion yang terintegrasi dengan Google Calendar, Trello, dan email. Saya membuat dashboard yang menampilkan: prioritas minggu ini (dari kerja dan kuliah), energy level tracker, bahkan 'waktu recovery' yang dijadwalkan. Ini seperti memiliki asisten pribadi AI sebelum AI menjadi umum."* (Adi, 33. Product Manager - MBA), *"Saya menggunakan aplikasi time-blocking dengan kode warna kompleks. Warna biru untuk deep work kantor, hijau untuk learning time, kuning untuk meeting, merah untuk transportasi. Setiap minggu saya review pola ini dan menyesuaikan."* (Maya, 30, Marketing - Magister Ilmu Komunikasi). **Sub-tema 2.2: Teknologi sebagai Emotional Buffer dan Recovery Tool** *"Saya punya aplikasi meditasi singkat (5 menit) yang selalu terbuka di smartphone. Di sela meeting atau sebelum kuliah, saya melakukan sesi cepat. Teknologi ini membantu saya mengatur level agar tetap optimal, tidak terlalu stres tapi juga tidak terlalu santai."* (Sari, 26, Auditor - Magister Akuntansi) *"Saya membuat playlist Spotify untuk suasana berbeda: 'Focus Flow' untuk kerja analitis, 'Creative Boost' untuk nulis tugas, 'Commute Calm' untuk di perjalanan. Musik bantu atur suasana hati."* (Irfan, 32, Data Scientist - Magister Statistik). **Sub-tema 2.3: Automasi dan Sistem Early Warning** *"Saya membuat sistem automation menggunakan Zapier yang mengirimkan notifikasi ke Apple Watch jika ada konflik jadwal atau jika saya menghabiskan terlalu banyak waktu di satu tugas. Ini seperti sistem peringatan dini untuk mencegah burnout."* (Galih, 36, UX Researcher - Magister Psikologi Kognitif), *"Setiap aplikasi produktivitas saya memiliki review cycle mingguan di kalender. Jumat sore adalah waktu untuk mengevaluasi: tool apa yang efektif, apa yang perlu diubah. Ini adalah meta-cognition melalui teknologi."* (Lina, 34, Management Consultant MBA). **Tema 3: Strategi Kurasi Dukungan Sosial Ber lapis: The Social Resilience Architecture**, Para partisipan dengan sadar memilih dan mengelompokkan orang-orang di sekitar mereka berdasarkan kebutuhan yang spesifik, membangun jaringan pendukung yang berlapis-lapis. **Sub-tema 3.1: Membangun Jaringan Dukungan yang Tepat Sasaran** *"Saya anggap jaringan saya seperti investasi. Ada yang kasih dukungan emosional (keluarga), yang kasih nasihat karir (Besti), yang bantu urusan akademik (teman kampus)"* (Rendra, 38 – Magister Ilmu Komputer), *"Untuk setiap jenis masalah, saya punya orang yang berbeda. Masalah tugas kampus? Hubungi teman kampus melalui chat whatsapp atau bertemu langsung. Stres dengan atasan? Cerita ke teman yang juga calon psikolog"* (Seno, 33. Jasa Keuangan - Magister Psikologi), **Sub-tema 3.2: Pembentukan Micro-Communities of Practice**

*"Saya memiliki support system terutama teman kampus dalam menjalankan peran ganda saya sebagai pekerja sekaligus mahasiswa. Selain berkumpul dengan mereka menyenangkan, kami juga sering berbagi tantangan, tetapi melakukan problem solving session yang terstruktur. Tugas kampus yang banyak akan terasa ringan jika dikerjakan bersama. Karena saya memiliki teman yang sangat baik."* (Ata, 32 – HR Magister Psikologi), *"Di LinkedIn, saya secara aktif membangun koneksi dengan profesional yang juga sedang S2. Kita saling berbagi artikel, memberi semangat, dan kadang berkolaborasi dalam proyek. Ini adalah support network yang sangat berharga."* (Maya, 30 – Marketing Magister Ilmu Komunikasi). **Sub-tema 3.3: Belajar Menolak dan Menjaga Batasan** *"Saya belajar untuk mengatakan 'tidak bisa' dengan elegan. Saya punya template respon email yang sopan namun tegas untuk menolak tugas tambahan di kantor saat masa ujian."* (Reno, 37. Procurement - Magister Psikologi), *"Dengan pasangan, saya membuat 'perjanjian' eksplisit tentang waktu yang tidak bisa diganggu. Jumat malam adalah sacred time untuk keluarga, tidak ada kerja atau kuliah. Ini investasi untuk hubungan yang menjadi pondasi ketangguhan saya."* (Fajar, 35. Programmer – Magister Ilmu Komputer). **Tema 4: Mekanisme Regulasi Emosi Proaktif: Anticipatory Coping dan Micro-Recovery** Partisipan mengembangkan sistem regulasi emosi yang bersifat **proaktif dan preventif**, bukan reaktif. Mereka mempraktikkan *anticipatory coping*

mempersiapkan respons emosional sebelum stresor terjadi dan mengintegrasikan *micro-recovery rituals* dalam keseharian. **Sub-tema 4.1: Mengatur Perasaan Sebelum Stres Datang** "Saya selalu memetakan *emotional hotspots* di kalender. Saya tahu bahwa minggu ke-7 dan ke-14 setiap semester adalah puncak tekanan (gabungan deadline kerja dan kuliah). Dua minggu sebelumnya, saya sengaja mengurangi komitmen sosial dan meningkatkan *self-care*." (Rendra, 38. IT - Magister Ilmu Komputer), "*Sebelum presentasi penting di kantor atau sidang proposal di kampus, saya melakukan mental rehearsal tidak hanya untuk konten, tetapi juga untuk mengatur kecemasan. Saya mempraktikkan teknik pernapasan yang akan digunakan.*" (Sari, 26. Auditor - Magister Akutansi), **Sub-tema 4.2: Micro-Recovery Rituals yang Terintegrasi** "*Di antara meeting back-to-back, saya selalu menyisipkan 5-10 menit 'recovery gap'. Bukan untuk bekerja, tapi untuk benar-benar istirahat: stretching, minum air, atau sekadar melihat pemandangan. Ini mencegah attention fatigue kumulatif.*" (Adi, 33. Product Manager - MBA) "*Perjalanan pulang naik transportasi umum itu selalu saya gunakan untuk menenangkan pikiran. Saya sengaja tidak mengerjakan apa-apa yang berat, tidak buka kerjaan, tidak mikirin tugas. Cukup dengarkan musik santai, scrolling instagram dan tiktok, atau sekadar memejamkan mata.*" (Atta, 36. HR - Magister Psikologi) **Sub-tema 4.3: Mengubah Cara Pandang saat Stres** "*Ketika merasa kewalahan, saya punya mantra internal: 'Ini bukan beban, ini pilihan'. Mengingat bahwa saya memilih jalan ini dengan sadar membantu mengubah perasaan tertekan menjadi perasaan bertanggung jawab.*" (Mara, 24. Tax Officer - Magister Akutansi), "*Saya membuat gratitude log digital sederhana. Setiap hari, sebelum tidur, saya mencatat 1 hal positif dari dunia kerja dan 1 dari dunia akademik. Ini melatih positive attentional bias.*" (Irfan, 32. Data Scientist - Magister Ilmu Komputer). **Tema 5: Memaknai Perjuangan sebagai Investasi Masa Depan** Para partisipan punya cara pandang yang membuat perjuangan mereka berarti. Mereka melihat peran ganda ini bukan sebagai beban, tapi sebagai cara untuk menambah nilai diri dan membangun karir. **Sub-tema 5.1: Framing sebagai Strategic Investment** "*Saya melihat ini sebagai sarana investasi diri. Tentunya sebagai sebuah cara dalam adding value. Karena segala sesuatu yg didasari dengan keikhlasan, kesukacitaan, kerelaan, tidak akan kembali dengan sia-sia*". (Seno, 33. Jasa Keuangan - Magister Psikologi) "*Setiap tugas kuliah yang relevan dengan pekerjaan saya kerjakan dengan ekstra, karena bisa langsung diaplikasikan. Jadi, kuliah tidak terasa seperti beban tambahan, tapi seperti consulting project yang dibayar untuk belajar.*" (Bima, 31. Magister Ilmu Komputer) **Sub-tema 5.2: Melihat Diri Menjadi lebih Kaya Identitas** "*Menjadi mahasiswa kembali di usia yang tak lagi muda memberi saya identitas yang lebih kaya. Di kantor saya adalah pekerja dalam divisi finance, di kampus saya adalah seorang mahasiswa psikologi. Keduanya saling memperkaya*" (Reno, 37. Procurement, Magister Psikologi), "*Kalau saya refleksikan sekarang, seluruh perjuangan ini bukan sekadar soal capek bolak-balik kerja dan kuliah, tapi lebih ke proses membentuk diri saya sendiri. Dulu saya melihatnya sebagai beban, tapi semakin dijalani, saya mulai sadar bahwa semua tekanan ini sedang melatih saya untuk jadi lebih tahan, lebih terstruktur, dan lebih mengenal batas kemampuan saya sendiri*". (Tiko - Karya Swasta, Magister Ilmu Komunikasi).

## Referensi

1. Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). *Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences*.
2. Allen, T. D., Johnson, R. C., & Kiburz, K.M. (2013). *Work-family conflict and flexible work arrangements: Deconstructing flexibility*. *Personnel Psychology*, 345-376.
3. Ashforth, B. E., Kreiner, & Fugate, M. (2000). *All in a Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions*.
4. Creed, P. A., Hood, M., Bialocerkowski, A., Machin, M. A., Brough, P., Bagley, L., Winterbotham, S., & Eastgate, L. (2022). Role congruence and study engagement in mature-age students: a serial indirect effects model. *Journal of Education and Work*, 35, 735-750. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:252517020>
5. Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. In *Source: The Academy of Management Review* (Vol. 10, Number 1). <https://www.jstor.org/stable/258214>
6. Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress*.
7. Kossek, E. E., Perrigino, M. B., & Lautsch, B. A. (2023). Work-Life Flexibility Policies From a Boundary Control and Implementation Perspective: A Review and Research Framework. In *Journal of Management* (Vol. 49, Number 6, pp. 2062-2108). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/01492063221140354>
8. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. S. Sage Publications.
9. Nurhas, I., Aditya, B. R., Jacob, D. W., & Pawlowski, J. M. (2022). Understanding the challenges of rapid digital transformation: the case of COVID-19 pandemic in higher education. *Behaviour and Information Technology*, 41(13), 2924-2940. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1962977>
10. Riani Karnia, R., Lova Riza, W., Tyas, D. M., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., & Buana Perjuangan Karawang, U. (n.d.). *Work-Study Conflict dan Coping Strategy Sebagai Prediktor Academic Burnout Pada Mahasiswa Bekerja Work-Study Conflict and Coping Strategy as Predictors of Academic Burnout in Working Students*. 6(2), 559-572. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.710>
11. Rucic, N. (2024). Working and learning in a hybrid workplace: challenges and opportunities. *Learning Organization*, 31(2), 276-283. <https://doi.org/10.1108/TLO-02-2024-303>
12. Samaratunga, M., Kamardeen, I., & Chaturangi, B. N. M. (2025). Work-Study Conflict Stressors and Impacts: A Cross-Disciplinary Analysis of Built Environment Undergraduates. *Buildings*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/buildings15060973>
13. Samra, R., Waterhouse, P., & Lucassen, M. (n.d.). *Title: Combining and managing work-family-study roles and perceptions of institutional support*.

14. Savickas, M. (2005). Career construction theory and practice. *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*.
15. Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*.
16. Stevany, H., Oktasari, M., Wahyudin, H., Pohan, R. A., & Yulia, C. (2025). *View of Academic Burnout of Students Working in Metropolitan Cities\_ RASCH Model Analysis*.
17. Tønnessen, Ø., Dhir, A., & Flåtén, B. T. (2021). Digital knowledge sharing and creative performance: Work from home during the COVID-19 pandemic. *Technological Forecasting and Social Change*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120866>
18. Ungar, M. (2021). *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*.
19. Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). THE ROLE OF TUTORING IN PROBLEM SOLVING. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89–100. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00381.x>