



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

KOMPARASI TINGKAT ATTENTION CONTROL ANTARA MAHASISWA PEKERJA DAN MAHASISWA NONPEKERJA

Aurora Risqika Azzahra¹, Dania Salsabilah Azzahra², Keisya Putri Nur Hasanah³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515239@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515174@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515129@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak: Mahasiswa pada masa perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kemampuan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatian. Kondisi ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa yang juga bekerja karena mereka harus membagi sumber daya kognitif antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Perbedaan karakteristik tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai apakah terdapat perbedaan tingkat *attention control* antara mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat *attention control* pada kedua kelompok mahasiswa tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang terdiri atas 88 mahasiswa nonpekerja dan 32 mahasiswa pekerja yang diperoleh menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Attention Control* dan dianalisis melalui statistik deskriptif serta analisis komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa nonpekerja memiliki rata-rata skor *attention control* sebesar 53,81, sedangkan mahasiswa pekerja memiliki rata-rata sebesar 53,75. Selain itu, kedua kelompok memiliki nilai simpangan baku yang relatif serupa, menunjukkan tingkat variasi skor yang hampir sama. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kemampuan mengendalikan perhatian yang setara dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Dengan demikian, status bekerja tidak menunjukkan perbedaan yang berarti terhadap tingkat *attention control* pada sampel penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan perhatian lebih dipengaruhi oleh kemampuan pengaturan diri dan strategi adaptasi individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dibandingkan status pekerjaan yang dimiliki

Kata Kunci: *Attention Control, Mahasiswa Pekerja, Mahasiswa Nonpekerja.*

Pendahuluan

Perkembangan dunia pendidikan tinggi saat ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola berbagai tuntutan akademik secara efektif. Selain mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan ujian, sebagian mahasiswa juga menjalankan aktivitas lain di luar kampus, termasuk bekerja. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menghadapi berbagai sumber distraksi yang dapat mengganggu konsentrasi dan performa akademik. Salah satu kemampuan psikologis yang berperan penting dalam menghadapi tuntutan tersebut adalah *attention control*. *Attention control* merujuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan, mempertahankan, dan mengalihkan perhatian secara efektif sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dikerjakan meskipun terdapat rangsangan yang mengganggu dari lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa *attention control* berperan penting dalam proses belajar, regulasi emosi, dan pencapaian akademik mahasiswa. Individu dengan *attention control* yang baik cenderung mampu mengelola distraksi serta mempertahankan fokus dalam situasi yang menuntut konsentrasi tinggi (Li & Fan, 2022). Oleh karena itu, *attention control* menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Pemahaman mengenai kemampuan ini dapat membantu menjelaskan bagaimana mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama masa studi.

Mahasiswa pekerja merupakan kelompok yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan mahasiswa nonpekerja. Selain menjalankan peran sebagai mahasiswa, mereka juga harus memenuhi tanggung jawab pekerjaan yang sering kali menyita waktu, tenaga, dan sumber daya psikologis. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan waktu (*time pressure*) dan konflik antara tuntutan pekerjaan dengan tuntutan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sering menghadapi konflik peran akibat harus menyeimbangkan kewajiban akademik dan pekerjaan secara bersamaan (Yuseva et al., 2026). Di sisi lain, pengalaman mengelola dua peran sekaligus juga dapat mendorong berkembangnya kemampuan pengaturan diri yang lebih baik. Mahasiswa pekerja dituntut untuk mampu mengatur prioritas, mengelola waktu, dan mempertahankan fokus pada berbagai tugas yang harus diselesaikan (Grahani et al., 2024). Kemampuan tersebut berkaitan erat dengan *attention control* karena individu perlu mengendalikan perhatiannya agar tetap terarah pada tujuan yang relevan. Namun demikian, tingginya tuntutan peran juga dapat meningkatkan kelelahan kognitif yang berpotensi menurunkan kualitas perhatian. Oleh sebab itu, masih diperlukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana tingkat *attention control* pada mahasiswa yang bekerja dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja (Draheim et al., 2022).

Dalam konteks akademik, *attention control* memiliki hubungan yang erat dengan berbagai aspek fungsi kognitif. Kemampuan mengendalikan perhatian membantu mahasiswa menyaring informasi yang relevan dan mengabaikan informasi yang tidak relevan selama proses pembelajaran. *Attention control* juga berkaitan dengan kemampuan memori kerja, pengambilan keputusan, serta pengendalian perilaku. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi proses perhatian dan memori

kerja mahasiswa, terutama ketika individu memiliki tingkat kontrol yang rendah terhadap sumber daya kognitifnya (Draheim et al., 2022). Selain itu, gangguan terhadap kontrol kognitif diketahui dapat menurunkan kemampuan individu dalam mempertahankan fokus pada tugas yang sedang dilakukan (Liu & Wang, 2024). Pada lingkungan pendidikan tinggi yang sarat dengan distraksi digital dan tuntutan multitasking, perhatian menjadi sumber daya yang semakin penting untuk dikelola. Mahasiswa yang mampu mempertahankan perhatian secara konsisten cenderung menunjukkan performa belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang mudah terdistraksi. Oleh karena itu, perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi attention control menjadi relevan untuk diteliti lebih lanjut dalam populasi mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas attention control pada mahasiswa, kajian yang secara khusus membandingkan mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja masih relatif terbatas. Padahal, kedua kelompok tersebut menghadapi kondisi dan tuntutan kehidupan yang berbeda sehingga memungkinkan munculnya perbedaan dalam kemampuan mengendalikan perhatian. Mahasiswa nonpekerja umumnya memiliki lebih banyak waktu untuk memusatkan perhatian pada aktivitas akademik, sedangkan mahasiswa pekerja harus membagi perhatian antara tugas akademik dan pekerjaan. Perbedaan tuntutan tersebut dapat memengaruhi cara individu mengelola sumber daya kognitif yang dimilikinya. Selain itu, meningkatnya penggunaan teknologi dan multitasking dalam kehidupan mahasiswa juga dapat memengaruhi kualitas attention control yang dimiliki individu (Kudus et al., 2023). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat attention control antara mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi kognitif, khususnya terkait kemampuan pengendalian perhatian pada mahasiswa. Temuan penelitian juga dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan akademik yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang memiliki peran tunggal maupun peran ganda.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif yang bertujuan untuk membandingkan tingkat *attention control* antara mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja. Penelitian dilaksanakan dengan melibatkan 120 mahasiswa yang terdiri atas 88 mahasiswa nonpekerja dan 32 mahasiswa pekerja sebagai responden penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode nonprobability sampling dengan pendekatan *convenience sampling*, yaitu memilih responden yang memenuhi karakteristik penelitian dan bersedia berpartisipasi. Data dikumpulkan menggunakan skala *Attention Control* yang disusun berdasarkan konsep kemampuan individu dalam memusatkan, mempertahankan, serta mengalihkan perhatian sesuai tuntutan situasi. Sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas alat ukur. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa dari berbagai program studi. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses *coding*, *scoring*, dan pemeriksaan kelengkapan data guna memastikan tidak terdapat data yang hilang (*missing value*). Selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik skor

attention control pada kedua kelompok. Analisis ini meliputi perhitungan nilai rata-rata, simpangan baku, skor minimum, dan skor maksimum. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa nonpekerja memiliki rata-rata skor attention control sebesar 53,81, sedangkan mahasiswa pekerja memiliki rata-rata sebesar 53,75. Setelah diperoleh gambaran deskriptif data, dilakukan analisis statistik inferensial untuk menguji apakah terdapat perbedaan tingkat attention control antara kedua kelompok. Proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik dengan mempertimbangkan pemenuhan asumsi yang diperlukan sebelum pengujian hipotesis. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan secara sistematis mulai dari penentuan masalah, penyusunan instrumen, pengumpulan data, pengolahan data, hingga interpretasi hasil agar diperoleh kesimpulan yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai perbedaan attention control pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada variabel *attention control*, diperoleh data bahwa kelompok mahasiswa yang hanya berkuliah memiliki jumlah responden sebanyak 88 orang, sedangkan kelompok mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berjumlah 32 orang. Nilai rata-rata (*mean*) *attention control* pada kelompok kuliah saja adalah 53,81, sementara pada kelompok kuliah sambil bekerja sebesar 53,75. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat attention control yang hampir sama, dengan selisih rata-rata yang sangat kecil, yaitu hanya sebesar 0,06 poin.

Descriptive Statistics ▼

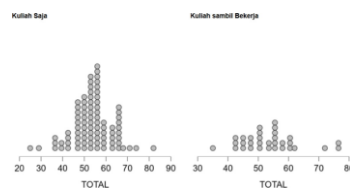
	TOTAL	
	Kuliah Saja	Kuliah sambil Bekerja
Valid	88	32
Missing	0	0
Mean (arithmetic)	53.81	53.75
Std. Deviation	9.363	9.408
Minimum	25.00	35.00
Maximum	82.00	77.00

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa status bekerja sambil kuliah tidak menunjukkan perbedaan yang berarti terhadap kemampuan mengendalikan perhatian pada sampel penelitian ini. Selain itu, seluruh data dapat dianalisis karena tidak terdapat data yang hilang (*missing value* = 0). Dengan demikian, hasil rata-rata yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi *attention control* responden secara utuh. Nilai rata-rata yang relatif sama pada kedua kelompok menunjukkan bahwa mahasiswa, baik yang hanya berkuliah maupun yang memiliki tanggung jawab tambahan berupa pekerjaan, mampu mempertahankan kemampuan kontrol perhatian pada tingkat yang sebanding. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas bekerja di samping kuliah belum tentu mengurangi kapasitas individu dalam mengarahkan dan mempertahankan fokus perhatian terhadap tugas-tugas yang dihadapi.

Ditinjau dari sebaran data, kelompok kuliah saja memiliki nilai simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 9,363, sedangkan kelompok kuliah sambil bekerja memiliki

simpangan baku sebesar 9,408. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variasi skor attention control pada kedua kelompok relatif sama. Pada kelompok kuliah saja, skor attention control berada pada rentang 25 hingga 82, sedangkan pada kelompok kuliah sambil bekerja berada pada rentang 35 hingga 77.

Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok kuliah saja memiliki rentang skor yang lebih luas dibandingkan kelompok kuliah sambil bekerja. Temuan tersebut juga didukung oleh grafik *dot plot* yang memperlihatkan bahwa sebagian besar responden pada kedua kelompok terkonsentrasi pada skor sekitar 45–65. Sebaran skor pada kelompok kuliah saja tampak sedikit lebih menyebar karena terdapat beberapa skor yang sangat rendah maupun sangat tinggi. Namun demikian, pola distribusi kedua kelompok secara umum menunjukkan kecenderungan yang serupa. Kesamaan rata-rata dan simpangan baku mengindikasikan bahwa karakteristik attention control pada kedua kelompok relatif setara.



Gambar. Dot Plots Perbedaan Status Mahasiswa Biasa dengan Mahasiswa yang Bekerja

Oleh karena itu, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki kemampuan attention control yang tidak berbeda secara mencolok dibandingkan mahasiswa yang hanya berkuliah, meskipun pengujian inferensial tetap diperlukan untuk memastikan ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan komparatif yang bertujuan untuk membandingkan tingkat *attention control* antara mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja. Penelitian dilaksanakan dengan melibatkan 120 mahasiswa yang terdiri atas 88 mahasiswa nonpekerja dan 32 mahasiswa pekerja sebagai responden penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode nonprobability sampling dengan pendekatan *convenience sampling*, yaitu memilih responden yang memenuhi karakteristik penelitian dan bersedia berpartisipasi. Data dikumpulkan menggunakan skala *Attention Control* yang disusun berdasarkan konsep kemampuan individu dalam memusatkan, mempertahankan, serta mengalihkan perhatian sesuai tuntutan situasi. Sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas alat ukur. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa dari berbagai program studi. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses *coding*, *scoring*, dan pemeriksaan kelengkapan data guna memastikan tidak terdapat data yang hilang (*missing value*). Selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik skor attention control pada kedua kelompok. Analisis ini meliputi perhitungan nilai rata-rata, simpangan baku, skor minimum, dan skor maksimum. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa nonpekerja memiliki rata-rata skor attention control sebesar 53,81, sedangkan mahasiswa pekerja memiliki rata-rata sebesar 53,75. Setelah diperoleh gambaran deskriptif data, dilakukan analisis statistik inferensial untuk menguji apakah terdapat perbedaan tingkat attention control antara kedua kelompok. Proses analisis dilakukan menggunakan perangkat

lunak statistik dengan mempertimbangkan pemenuhan asumsi yang diperlukan sebelum pengujian hipotesis. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan secara sistematis mulai dari penentuan masalah, penyusunan instrumen, pengumpulan data, pengolahan data, hingga interpretasi hasil agar diperoleh kesimpulan yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai perbedaan *attention control* pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menguji perbedaan tingkat *attention control* antara mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja. Penelitian diawali dengan identifikasi fenomena terkait meningkatnya jumlah mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja serta kemungkinan pengaruhnya terhadap kemampuan mengendalikan perhatian. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa pekerja maupun nonpekerja. Sampel penelitian berjumlah 120 responden yang terdiri atas 88 mahasiswa nonpekerja dan 32 mahasiswa pekerja. Pengambilan sampel dilakukan secara nonprobability sampling dengan teknik *convenience sampling* berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala *Attention Control* yang mengukur kemampuan individu dalam memfokuskan, mempertahankan, dan mengalihkan perhatian sesuai tuntutan tugas yang dihadapi. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen terlebih dahulu melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur konstruk *attention control* secara akurat dan konsisten. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi karakteristik penelitian. Data yang diperoleh kemudian melalui tahap pemeriksaan, pengkodean, dan pemberian skor untuk memastikan seluruh data dapat dianalisis dengan baik. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, skor minimum, dan skor maksimum guna memperoleh gambaran umum tingkat *attention control* pada kedua kelompok. Selanjutnya dilakukan pengujian asumsi statistik yang diperlukan sebelum analisis komparatif dilakukan. Berdasarkan hasil deskriptif diketahui bahwa mahasiswa nonpekerja memiliki nilai rata-rata *attention control* sebesar 53,81, sedangkan mahasiswa pekerja memiliki rata-rata sebesar 53,75 dengan variasi skor yang relatif serupa. Hasil tersebut kemudian dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik inferensial untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kedua kelompok. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan secara sistematis mulai dari perumusan masalah, penyusunan instrumen, pengumpulan data, pengolahan data, analisis statistik, hingga penarikan kesimpulan agar hasil penelitian memiliki validitas ilmiah dan dapat memberikan gambaran empiris mengenai *attention control* pada mahasiswa pekerja dan nonpekerja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *attention control* pada mahasiswa pekerja dan mahasiswa nonpekerja menunjukkan karakteristik yang relatif serupa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa nonpekerja memiliki rata-rata skor *attention control* sebesar 53,81, sedangkan mahasiswa pekerja memiliki rata-rata sebesar 53,75 dengan nilai simpangan baku yang hampir sama pada kedua kelompok. Temuan ini mengindikasikan bahwa status bekerja di samping menjalani perkuliahan tidak

secara langsung menyebabkan perbedaan yang mencolok dalam kemampuan mengendalikan perhatian. Mahasiswa pekerja tetap mampu mempertahankan fokus, mengarahkan perhatian, dan mengelola distraksi pada Tingkat yang sebanding dengan mahasiswa nonpekerja meskipun memiliki tuntutan peran yang lebih kompleks. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan *attention control* tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah aktivitas yang dijalani individu, tetapi turut dipengaruhi oleh kemampuan pengaturan diri, manajemen waktu, serta strategi adaptasi terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi. Dengan demikian, mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa tetap memiliki potensi untuk mempertahankan fungsi perhatian yang optimal. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perhatian merupakan sumber daya kognitif yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan pengelolaan diri yang efektif. Oleh karena itu, upaya peningkatan *attention control* perlu diarahkan kepada seluruh mahasiswa tanpa membedakan status pekerjaan, sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif dan mencapai performa belajar yang optimal.

Daftar Pustaka

- Draheim, C., Pak, R., Draheim, A. A., & Engle, R. W. (2022). The role of attention control in complex real-world tasks. In *Psychonomic Bulletin & Review*. Springer US. <https://doi.org/10.3758/s13423-021-02052-2>
- Grahani, F. O., Agustin, A., Lailiyah, A. F., & Rahardjo, N. V. (2024). *Regulasi Diri Pada Mahasiswa Reguler Dan Mahasiswa Bekerja Di Tahun Pertama Kuliah*. 19(1), 56–66. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- Kudus, I., Haryadi, R., Farhani, H., Dudung, M., Suganda, A., Kunci, K., Karir, P., Robert, M., & John, L. M. (2023). *POLA KARIR DALAM RESTRUKTURISASI ORGANISASI PT. JASA SARANA (PERSERO)*. 4, 1–7.
- Li, S., & Fan, L. (2022). *Media multitasking , depression , and anxiety of college students : Serial mediating effects of attention control and negative information attentional bias*. August, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.989201>
- Liu, X.-Q., & Wang, X. (2024). Adolescent suicide risk factors and the integration of social-emotional skills in school-based prevention programs. *World Journal of Psychiatry*, 14(4), 494–506. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i4.494>
- Yuseva, Y., Pebrianti, A., & Irawansyah, I. (2026). *Work Study Balance Di Kalangan Mahasiswa Pekerja : Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Palangka Raya*. 9.

