

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan masa peralihan individu dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada usia 21 sampai 40 tahun (Hurlock, 2011). Meningkatnya perkembangan individu akan terus diiringi dengan adanya tuntutan dan tugas perkembangan yang baru atau biasanya merupakan lanjutan dari tugas perkembangan sebelumnya. Arnet (dalam Upton, 2012) mengungkapkan bahwa masa peralihan menuju dewasa diakui sebagai periode kritis dalam perjalanan hidup. Hal ini dikarenakan pada masa ini individu dihadapkan dengan berbagai pilihan yang akan mempengaruhi kehidupannya, seperti harus melanjutkan ke akademi/universitas atau tidak.

Jahja (2011) menyebutkan beberapa ciri masa dewasa awal, diantaranya yaitu, pertama, masa pengaturan, yaitu masa individu untuk mencoba-coba hal baru sebelum menentukan mana yang sesuai dan memberi kepuasan. Misalnya individu mencoba berbagai pekerjaan untuk menentukan mana yang paling sesuai, pria/wanita mencoba mendekati beberapa lawan jenis untuk menemukan seseorang yang cocok mendampingi seumur hidup (Hurlock, 2011). Ciri kedua yaitu masa usia produktif, dikarenakan dewasa awal merupakan masa yang tepat untuk individu menemukan pasangan hidup, menikah, dan bereproduksi. Ciri ketiga yaitu masa bermasalah, dikarenakan pada masa ini individu harus mengadakan penyesuaian diri dengan peran barunya. Individu yang tidak mampu

mengatasi penyesuaian diri maka akan banyak menghadapi permasalahan. Faktor-faktor yang membuat masa ini begitu rumit adalah, individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan babak baru ini, kurangnya persiapan individu untuk melaksanakan peran ganda secara serempak, dan kurangnya dorongan atau bantuan orangtua dalam menyelesaikan masalah. Ciri keempat yaitu masa ketegangan emosional, karena diusia individu yang memasuki 20-an kondisi emosionalnya tidak terkendali, cenderung labil, resah, dan emosional. Ciri kelima yaitu masa penyesuaian diri dengan kehidupan baru. Individu yang telah mencapai masa dewasa berarti harus lebih bertanggung jawab, karena dimasa ini individu sudah memiliki peran ganda (Jahja, 2011).

Hurlock (2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan ciri utama yang menjadikan masa dewasa awal sebagai periode khusus dari rentang kehidupan manusia. Penyesuaian diri yang perlu dilakukan individu meliputi penyesuaian terhadap peran-peran baru, pola-pola kehidupan baru, dan harapan-harapan sosial baru. Peran-peran baru individu dewasa misalnya, peran sebagai mahasiswa, pekerja, dan peran sebagai suami/istri. Pola-pola kehidupan baru, misalnya menjalani kehidupan di lingkungan kerja, di perguruan tinggi yang berbeda dengan sekolah menengah keatas, dan pola kehidupan sebagai orangtua. Harapan-harapan sosial baru, seperti harapan untuk mandiri dalam finansial, pengambilan keputusan, harapan untuk mencapai kematangan karier, dan harapan untuk berhasil dalam menempuh perguruan tinggi (Santrock, 2012; Hurlock, 2011).

Beragamnya tuntutan dan tugas perkembangan tersebut mengakibatkan tahap perkembangan dewasa dikatakan sebagai tahapan yang sulit dan bermasalah

(Jahja, 2011), dan individu yang sedang memasuki masa dewasa awal sering mengalami ketidakstabilan dalam menjalani tugas perkembangannya (Arnett, dalam Santrock, 2012). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (2011) yang menyatakan bahwa salah satu alasan mengapa penyesuaian diri terhadap masalah-masalah pada dewasa awal begitu sulit adalah karena ketika individu mencoba menguasai dua atau lebih ketrampilan secara serempak, justru membuat keduanya kurang berhasil. Oleh sebab itu, individu dewasa awal yang mencoba menyesuaikan diri pada dua peran atau lebih secara serempak dapat memberikan hasil yang kurang baik. Sulit bagi individu muda yang sedang beranjak dewasa untuk berhasil dalam memilih karier sekaligus memilih pasangan hidup, begitu juga dengan melanjutkan pendidikan tinggi sekaligus bekerja (Hurlock, 2011).

Individu dewasa berperan sebagai penentu keputusan bagi dirinya sendiri terkait apa yang ingin dilakukan saat memasuki masa dewasa dan individu juga sebagai penanggung jawab atas setiap keputusannya (Sassler, Ciambone, & Benway, dalam Upton, 2012). Menurut Bowman (dalam Santrock, 2012) kebanyakan individu di negara maju memilih untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi ketika memasuki masa dewasa awal. Melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi banyak dipilih oleh individu dewasa, karena dengan adanya gelar sarjana yang diperoleh melalui pendidikan tinggi individu bisa memiliki kesempatan 4 kali lipat lebih banyak untuk mendapat pekerjaan dibandingkan dengan individu yang hanya lulusan sekolah menengah atas (Papalia & Fieldman, 2013).

Papalia dan Fieldman (2013) menyatakan bahwa perguruan tinggi merupakan suatu jalan hidup yang penting di masa dewasa awal, karena melalui perguruan tinggi individu dapat menemukan berbagai kecerdasan, terutama dalam ketrampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis, dan penalaran moral. Aspek-aspek tersebut merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki individu dewasa dalam menjalani proses menuju kematangan baik secara kognitif, psikologis, dan sosial. Santrock dan Holonen (dalam Santrock, 2012) menambahkan bahwa ketika menempuh perguruan tinggi, individu akan dapat melatih kemandiriannya, karena mahasiswa akan dituntut untuk mandiri, baik dalam menentukan banyaknya mata kuliah, mengatur keuangan, dan mengatur waktu untuk mengerjakan tugas-tugas akademik.

Misra dan Castillo (2004) menunjukkan bahwa tuntutan pada mahasiswa sangatlah beragam, diantaranya adalah tuntutan keluarga untuk berprestasi secara akademik, mengerjakan tugas kuliah, kompetisi dengan teman untuk mendapatkan nilai terbaik, dan juga sistem belajar yang menuntut kemandirian. Selain tuntutan akademik, mahasiswa dalam menjalani kuliah juga dihadapkan dengan beragam kebutuhan yang harus dipenuhi. Nasution (2019) mengungkapkan bahwa biaya untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu biaya pendidikan dan biaya hidup, yang meliputi uang masuk kuliah, uang SPP, uang administrasi, pembelian buku acuan, fotokopi, uang sewa tempat tinggal, uang makan, uang hiburan, dan lain-lain. Beragamnya tuntutan dan besarnya biaya yang dibutuhkan selama kuliah dapat mengakibatkan mahasiswa cepat menumbuhkan sikap negatif dalam dirinya, sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak mampu, perasaan

demikian apabila dibiarkan terus-menerus maka akan mengakibatkan individu mengalami putus kuliah (Berk, 2012).

Wiguna (2019) mencoba memberikan beberapa solusi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mencukupi biaya kuliah. Solusi yang ditawarkan antara lain melalui, asuransi pendidikan, pinjaman pendidikan, pemanfaatan beasiswa, bekerja paruh waktu, magang di perusahaan, dan wirausaha. Salah satu dari solusi-solusi tersebut yang saat ini banyak ditemukan dikalangan mahasiswa adalah bekerja paruh waktu. Hasil survey HSBC (2018) menunjukkan bahwa secara global, 9 dari 10 atau sekitar 83% mahasiswa saat ini menjalani kuliah sambil bekerja. Faktor terbesar yang mendasari fenomena tersebut adalah adanya kebutuhan untuk memperoleh uang tambahan, yaitu sebesar 66%.

Kuliah dan bekerja merupakan dua hal yang sama-sama penting untuk dilakukan oleh individu dewasa, mengerjakan dua hal tersebut secara bersamaan dapat memberikan dampak yang positif dan negatif. Dampak positifnya antara lain, dapat memenuhi kebutuhan, mengembangkan ketrampilan, individu dapat memiliki pemahaman yang luas tentang dunia bisnis, mampu mandiri secara ekonomi, dan mampu berpikir lebih kreatif (Mardelina & Muhson, 2017). Dampak negatif yang dapat ditimbulkan yaitu, dapat membatasi kesempatan individu untuk belajar, mengalami kelelahan akibat banyaknya aktivitas, tidak fokus pada tugas-tugas yang dikerjakan—baik tugas di kampus maupun tugas di tempat kerja, dan kurangnya waktu istirahat (Santrock, 2012; Mardelin & Muhson, 2017). Hasil penelitian Hovdhaugen (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja 20 jam lebih per minggu dapat memiliki tingkat resiko putus kuliah yang tinggi, karena

mahasiswa mengalami berbagai permasalahan dalam menyeimbangkan kuliah dan kerja. Penelitian Mardelin dan Muhson (2017) menunjukkan bahwa dampak bekerja pada mahasiswa berpengaruh pada aktivitas belajar dan prestasi belajar. Aktivitas belajar mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang bekerja dan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Lenaghan dan Sengupta (2007) menunjukkan bahwa adanya konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stres bagi individu. Putri dan Budiani (2012) dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar dari subjek mengalami kelelahan emosional. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 22,5% mahasiswa yang bekerja memiliki kelelahan emosional yang tinggi, 65% memiliki kelelahan emosional yang sedang, dan 12,5% sisanya memiliki kelelahan emosional yang rendah. Kelelahan emosional ditandai dengan munculnya perasaan frustrasi, putus asa, apatis, sedih, tidak berdaya, tertekan terhadap tugas-tugas yang dikerjakan, dan merasa terbelenggu oleh banyaknya tugas (Churiyah, 2011). Perasaan-perasaan yang muncul ketika individu mengalami kelelahan emosional didefinisikan oleh Bastaman (2007) sebagai penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*). Ciri-cirinya antara lain individu merasa tidak punya tujuan, hampa, apatis, gersang, kehilangan minat dan inisiatif, hilangnya gairah, keluhan serba bosan, bahkan tugas sehari-hari dianggap sebagai hal yang menjemukan dan menyakitkan hati. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu dewasa awal yang kuliah sambil bekerja mengalami penghayatan hidup tanpa makna.

Penghayatan hidup tanpa makna merupakan perasaan yang ditimbulkan akibat tidak berhasilnya individu dalam menemukan dan memenuhi makna hidup, atau kurangnya kebermaknaan dalam hidup. Keadaan individu ketika tidak mampu memenuhi makna hidup akan menghambat prestasi dan penyesuaian diri individu tersebut (Bastaman, 2007).

Bastaman (2007) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup merupakan proses penemuan dan pemenuhan makna dalam kehidupan, makna hidup adalah sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi individu dan layak dijadikan sebagai tujuan hidup (*the purpose in life*). Frankl (dalam Koeswara, 1992) menyatakan bahwa makna itu merupakan sesuatu yang melampaui intelektualitas manusia, sehingga tidak bisa dicapai hanya dengan proses akal atau usaha intelektual. Pencapaian makna dalam hidup harus menunjukkan tindakan komitmen yang muncul dari dalam kepribadian individu. Menurut Bastaman (2007) aspek-aspek kebermaknaan hidup yaitu menjalani kehidupan dengan semangat dan bergairah, memiliki tujuan hidup yang jelas, tugas dan pekerjaan sehari-hari dimaknai sebagai sumber kepuasan, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berdasarkan penelitian Humaira (2016) mengenai hubungan partisipasi sosial dengan kebermaknaan hidup remaja yang dilakukan pada 350 mahasiswa, diperoleh data mengenai kategorisasi kebermaknaan hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa 56,3% dari subjek atau sebanyak 197 mahasiswa berada di kategori kebermaknaan hidup yang rendah, sedangkan 43,7% atau sebanyak 153 mahasiswa berada di kategori kebermaknaan hidup yang tinggi. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian dari subjek penelitian belum mencapai kebermaknaan hidup yang tinggi. Penelitian selanjutnya oleh Creed, French, dan Hood (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami konflik peran antara kuliah dan bekerja yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan waktu, memiliki tugas yang saling tumpang tindih, mengalami kelelahan sehingga memilih untuk tidak hadir dalam perkuliahan, dan memiliki waktu yang sedikit untuk belajar. Hal-hal tersebut mengakibatkan mahasiswa yang bekerja memiliki kesejahteraan, kebermaknaan, dan kepuasan hidup yang rendah. Data tersebut dijadikan dasar oleh peneliti untuk melakukan kajian mengenai kebermaknaan hidup.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 25 September 2019 terhadap mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menunjukkan bahwa rata-rata partisipan bekerja selama 20 sampai 35 jam per minggu. Pada dasarnya partisipan awalnya tidak memiliki rencana khusus untuk kuliah sambil bekerja. Keputusan untuk kuliah sambil bekerja diambil karena adanya kebutuhan yang belum tercukupi, jadi tujuan partisipan bekerja selama kuliah adalah untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Selama menjalankan peran ganda tersebut, partisipan merasa bahwa dirinya selalu dikejar-kejar oleh tugas yang banyak dan beban serta tanggung jawab yang banyak, jadi partisipan merasa tidak berdaya, tidak bergairah dan bosan menjalani hidup. Beragamnya tugas yang dimiliki membuat waktu untuk beristirahat jadi berkurang, akibatnya partisipan merasa lelah, dan beberapa memutuskan untuk membolos kuliah karena membutuhkan waktu lebih untuk istirahat.

Menurut partisipan masalah-masalah tersebut muncul karena kurangnya pengaturan dan pembagian waktu yang tepat, antara dua peran yang dimiliki. Banyaknya tugas dan sedikitnya waktu mengharuskan partisipan untuk dapat mengatur waktunya dengan baik. Keadaan yang saat ini dihadapi oleh partisipan menimbulkan perasaan bahwa hidupnya belum memuaskan. Indikator kebermaknaan hidup dan kepuasan hidup menurut partisipan adalah ketika dapat menyelesaikan pendidikan tinggi tepat waktu, berkecukupan secara materi, mendapatkan pasangan hidup dan karier yang baik. Menurut partisipan, ketika hal-hal tersebut dapat tercapai maka hidupnya akan penuh dengan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki ciri-ciri dari penghayatan hidup tanpa makna. Hal tersebut berarti bahwa individu dewasa awal yang kuliah sambil bekerja diperkirakan belum berhasil dalam menemukan dan memenuhi makna hidupnya. Kesimpulan didasarkan pada hasil wawancara yang menunjukkan bahwa partisipan belum dapat memenuhi aspek-aspek kebermaknaan hidup secara penuh, masih terdapat keluhan-keluhan yang disampaikan dari tugas-tugas yang individu hadapi serta adanya hal-hal yang belum membuat partisipan puas dalam menjalani peran sebagai mahasiswa yang bekerja. Merujuk pada uraian tersebut, peneliti menyatakan bahwa permasalahan mengenai belum terpenuhinya kebermaknaan hidup pada dewasa awal yang kuliah sambil bekerja memerlukan kajian secara mendalam melalui penelitian.

Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa penghayatan hidup tanpa makna pada mahasiswa yang bekerja muncul karena adanya pembagian waktu yang kurang baik, sehingga individu mengalami kesulitan dalam

menyeimbangkan antara tugas kuliah dengan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian oleh Purwandany (2012), hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja adalah regulasi diri yang baik, karena mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki tanggung jawab yang lebih berat dan tugas-tugas yang lebih beragam sehingga harus mampu melakukan pengaturan dalam diri. Ketika individu mampu mengatur dirinya dengan baik, maka setiap tugas dan pekerjaan yang dihadapi akan menjadi sumber kepuasan dan kesenangan dalam dirinya, sehingga muncul gairah dan semangat (Bastaman, 2007).

Bastaman (2007) mengemukakan bahwa dari sekian banyak keinginan manusia, hal yang paling mendasar adalah hasrat untuk hidup bermakna. Bila hasrat ini dapat terpenuhi, maka kehidupan akan dirasakan berguna, berharga, dan berarti (*meaningful*). Hasrat hidup bermakna dapat mendorong individu untuk melakukan berbagai kegiatan—seperti kegiatan bekerja, belajar, berkarya. Makna hidup dan sumber-sumbernya dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, khususnya pada setiap kegiatan, pekerjaan, dan karya bakti yang dilakukan. Individu yang tidak berhasil menemukan makna hidup biasanya akan mengalami penghayatan hidup tanpa makna (*meaningless*), hampa, merasa tidak memiliki tujuan, dan bosan. Ketika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan, diantaranya menghambat prestasi dan penyesuaian diri individu yang dimunculkan melalui perilaku sering mengeluh, penuh keputusasaan, hilangnya minat dan inisiatif, muncul perasaan bahwa tugas yang dihadapi sehari-hari merupakan hal yang menjemukan dan menyakitkan hati, serta hilangnya

kegairahan untuk melakukan sesuatu, bahkan menganggap bahwa prestasi-prestasi yang pernah dicapainya tidak berharga sama sekali (Bastaman, 2007).

Bastaman (1996) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup, yaitu kualitas insani, encounter, ibadah, dan pendalaman nilai-nilai kehidupan. Terdapat beberapa penelitian yang telah mencoba meneliti hubungan dari faktor-faktor tersebut dengan kebermaknaan hidup. Wardani (2012) melalui penelitian yang dilakukan mencoba melihat hubungan antara cita rasa humor—sebagai bagian dari kualitas insani—dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara cita rasa humor dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir. Semakin tinggi cita rasa humor maka semakin tinggi kebermaknaan hidup, demikian pula sebaliknya. Penelitian selanjutnya, yaitu oleh Astuti dan Budiyan (2010) mengenai hubungan dukungan sosial—sebagai bagian dari *encounter*—dengan kebermaknaan hidup pada ODHA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup ODHA. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kebermaknaan hidup ODHA, demikian sebaliknya.

Koeswara (1992) memberikan gagasan bahwa pencapaian makna hidup tergantung pada setiap individu, apakah unsur-unsur pribadinya (kualitas insani) mampu mendorongnya untuk berusaha melalui aktivitas individu dalam rangka membuat kehidupan bermakna. Kualitas insani merupakan semua kemampuan, sifat, sikap, dan kondisi yang semata-mata terpatri dan terpadu dalam eksistensi

manusia, meliputi inteligensi, kesadaran diri, kreativitas, kebebasan, tanggung jawab, dan humor (Wardani, 2012). Bertumpu pada definisi kualitas insani tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa regulasi diri merupakan salah satu bagian dari kualitas insani.

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan adanya hubungan antara regulasi dengan kebermaknaan hidup, pertama, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Husna, Hidayati, dan Ariati (2014) mengenai regulasi diri pada mahasiswa berprestasi, diperoleh bahwa salah satu motif mahasiswa untuk melakukan regulasi diri adalah untuk mencapai kebermaknaan hidup. Ketika individu mampu melakukan regulasi diri, maka kehidupannya akan dirasa memuaskan, bermanfaat, dan membahagiakan. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Brassai, Piko, dan Steger (2013) mengenai peran individu dan pola asuh terhadap makna hidup pada remaja di Rumania memperoleh hasil bahwa diri individu memiliki peran yang lebih besar untuk mencapai kebermaknaan hidup, yaitu melalui kecerdasan sosial yang dimiliki, salah satunya adalah regulasi diri. Kesimpulan yang dari penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi diri terkait secara positif dengan kebermaknaan hidup. Penelitian selanjutnya, yaitu oleh Kitsantas, Gilligan, dan Kamata (2003) yang ingin melihat bagaimana regulasi diri pada mahasiswa perempuan yang mengalami gangguan makan. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa subjek memiliki strategi yang baik dalam meregulasi dirinya untuk keluar dari permasalahan gangguan makan yang dialami. Subjek yang mampu melakukan regulasi diri yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal,

dan ketika hasil tersebut telah tercapai, maka kebermaknaan hidup subjek akan mengalami peningkatan.

Regulasi diri merupakan hal yang berkaitan dengan pembangkitan diri baik melalui pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan personal (Zimmerman, 2000). Baumeister dan Vosh (2007) mendefinisikan regulasi diri sebagai gambaran mengenai bagaimana individu memberikan kontrol atas dorongan dalam dirinya sendiri untuk membatasi dorongan yang tidak diinginkan atau yang tidak sesuai dengan standar. Friedman dan Schustack (2008) juga menyampaikan definisi dari regulasi diri, yaitu suatu proses yang dilakukan individu untuk mengatur pencapaian dan aksi dalam diri sendiri: menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Menurut Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) regulasi diri mencakup tiga aspek, pertama yaitu metakognitif, merupakan pengetahuan individu terhadap kognisi yang dimilikinya. Aspek kedua, yaitu motivasi, merupakan kebutuhan dasar untuk mengontrol setiap kemampuan individu. Aspek ketiga yaitu perilaku, merupakan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkannya untuk mengoptimalkan pencapaian aktivitas.

Bastaman (2007) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup adalah sesuatu yang menjadi tujuan setiap manusia, tidak terkecuali individu dewasa awal yang sedang berusaha untuk memenuhi tugas-tugas kedewasaannya, seperti kuliah dan bekerja. Makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, yaitu pada

setiap aktivitas yang dilakukan oleh individu. Menurut Koeswara (1992) pencapaian makna hidup tergantung pada setiap individu, apakah unsur-unsur pribadinya (kualitas insani) mampu mendorongnya untuk berusaha melalui aktivitasnya dalam rangka membuat kehidupan menjadi bermakna, salah satu kualitas insani yang berperan penting dalam mendorong aktivitas individu adalah regulasi diri. Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adanya regulasi diri yang baik, maka aktivitas mahasiswa yang bekerja menjadi lebih teratur dan tujuan-tujuan yang ditetapkan dapat tercapai (Zimmerman, 1989). Tercapainya tujuan dalam kehidupan individu dapat menimbulkan perasaan bahagia. Bastaman (2007) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan ganjaran atas keberhasilan individu meraih kebermaknaan hidup. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan dalam latar belakang, maka penulis mengajukan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan kebermaknaan hidup pada dewasa awal yang kuliah sambil bekerja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kebermaknaan hidup pada dewasa awal yang kuliah sambil bekerja

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi klinis dan sosial, dengan mengungkap hubungan regulasi diri dengan kebermaknaan hidup pada dewasa awal yang kuliah sambil bekerja.

b. Manfaat Praktis

Menambah informasi bagi dewasa awal yang kuliah sambil bekerja mengenai hubungan antara regulasi diri dengan kebermaknaan hidup pada dewasa awal yang kuliah sambil bekerja. Individu yang ingin meningkatkan kebermaknaan hidup dapat dilakukan dengan meningkatkan regulasi diri.