

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Aliran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 19 tahun. Masa remaja seringkali dihubungkan dengan stereotip mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi, dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. (Tarigan, 2018)

Memasuki tahap perkuliahan, mahasiswa sudah memasuki tahap usia remaja akhir menjadi dewasa awal. Perubahan ini menuntut sejumlah perubahan baik dari permasalahan yang dihadapi, tugas perkuliahan dan penerimaan di lingkungan sosial. Salah satu permasalahan yang dihadapi remaja di jenjang perkuliahan ialah dalam mencukupi kebutuhan ekonomi dan membayar biaya perkuliahan. Bukan hal yang jarang ditemui apabila seorang mahasiswa melanjutkan kuliah sambil bekerja. Pada dasarnya setiap mahasiswa menghendaki semua kebutuhan dapat terpenuhi secara wajar. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan tersebut secara memadai akan menimbulkan keseimbangan dan keutuhan pribadi. Mahasiswa yang kebutuhannya terpenuhi secara akan dapat memperoleh suatu kebutuhan dalam hidupnya (Ali, Muhammad, & Asrori, 2011)

Menurut Rice (2008) kewajiban mahasiswa adalah belajar sebaik mungkin dan menuntut ilmu setinggi-tingginya, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan karier di masa yang akan datang yang mempunyai konsekuensi permasalahan dalam ekonomi dan keuangan. Pada umumnya mahasiswa kebanyakan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek dan kerja paruh waktu sebagai salah satu bentuk persiapan karir yang dapat dilakukan mahasiswa (Van der Meer & Wielers 2001). Bekerja paruh waktu biasanya per hari hanya membutuhkan waktu sekitar 3-5 jam jadi mahasiswa cenderung akan lebih memilih kerja *part-time* dikarenakan lebih fleksibel dalam mengatur waktu bekerja dengan kuliah. (Mardelina & Muhson, 2017). Menurut Jajang (2008) kuliah sambil kerja merupakan usaha untuk mempersiapkan diri dalam dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir seseorang untuk menghadapi dunia kerja, agar lebih mandiri, dan menghubungkan antara teori yang dipelajari di kampus dengan kenyataan di dunia kerja.

Banyak hal yang dijadikan dasar bagi mahasiswa untuk memilih kuliah sambil bekerja. Untuk meraih gelar yang lebih tinggi, banyak orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar. Tentu saja keputusan ini bukannya tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, ada faktor lain yaitu, ingin hidup mandiri agar tidak ketergantungan dengan orang lain ataupun orang tua, mencari pengalaman di luar perkuliahan, (Mardelina & Muhson, 2017). Fenomena mengenai mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga ditemukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY). Dari jumlah mahasiswa UMBY yang terdaftar berdasarkan data kemendikbud tahun 2020 yakni sekitar 9000 mahasiswa, tidak menutup

kemungkinan terdapat mahasiswa UMBY yang kuliah sambil bekerja, hal ini berdasarkan hasil komunikasi personal dengan beberapa mahasiswa pada saat pra penelitian, diketahui bahwa tidak sedikit mahasiswa UMBY yang kuliah sambil bekerja.

Kuliah sambil bekerja dapat ditemukan di banyak negara. Di Indonesia keadaan ekonomi yang dihadapi oleh sektor masyarakat tertentu sangat sulit, yang mendorong mahasiswa untuk mencari solusi atas permasalahan keuangan yang dihadapi di tempat kerja (Lubis, dkk 2015). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut agar mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, baik dalam manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk bekerja dan kuliah, kedisiplinan, baik itu dalam urusan pekerjaan maupun dalam perkuliahan, dan juga memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mahasiswa harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan (Mardelina & Muhson, 2017).

Menjadi sosok peran ganda yaitu kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Memilih menjadi sosok peran ganda ini tentunya memiliki manfaat dan juga resiko tersendiri bagi keberlangsungan pendidikan mahasiswa dan di sisi lain bekerja juga menimbulkan efek negatif bagi mahasiswa (Mardelina, 2017). Disamping itu berkaitan dengan keadaan lingkungan sekarang dimana munculnya kasus virus pandemi *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) tengah dialami oleh berbagai negara mengakibatkan menurunnya sebagian besar perekonomian dan sosial di dunia.

Dampak yang terasa pada mahasiswa dari pandemi global ini kesulitan dalam transisi ini dikarenakan beberapa hal, beban pembelajaran daring/tugas

pembelajaran yang berlebihan, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres terutama mahasiswa yang memiliki peran ganda kuliah sambil bekerja (Angraini, 2018). Adaptasi terhadap situasi yang baru ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada mahasiswa. Cao dkk (2020) menyebutkan bahwa Covid-19 berimbas pada ekonomi dan kehidupan sehari-hari termasuk aktivitas akademik, yang berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif.

Menurut Purwanto (2013) menjelaskan bahwa dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi akibat kegiatan belajar dan bekerja yang intensif. Kelelahan akibat *role overload* ini diyakini akan berdampak negatif, sehingga berdampak pada penurunan *subjective well-being* mahasiswa yang belajar di tempat kerja, kepuasan hidup yang lebih rendah dan emosi negatif yang lebih besar (seperti depresi dan kebingungan) menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Diener (2009) menjelaskan bahwa *subjective well-being* (SWB) adalah proses penilaian seseorang terhadap hidupnya, meliputi penilaian secara kognitif dan secara afektif yang merupakan salah satu prediktor kualitas hidup seseorang. Apabila individu lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan dapat dikatakan individu tersebut mempunyai *subjective well-being* yang tinggi. Ketika mereka telah merasa puas akan kehidupannya, terlibat dalam kegiatan yang menarik, mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit. Luthans (2006) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi afektif seseorang (emosi) dan evaluasi kognitif.

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* (SWB) terdiri dari dua aspek pembangun yaitu aspek kognitif dan aspek afeksi yang terdiri dari afek positif, afek negatif. Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain tertentu. Kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, kepuasan hidup domain adalah penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga. Sedangkan aspek afektif yang berupa evaluasi afektif individu terhadap kehidupannya. Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi individu merasakan afek positif dan afek negatif yang dialami individu setiap harinya.

Permasalahan ini berkaitan dengan aspek *subjective well-being* yaitu, afeksi yang terdiri dari afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup yang dimana seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika dia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah jika dia tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa dalam kehidupan tidak semua orang dengan mudah merasakan kebahagiaan, terlebih bagi orang-orang yang memiliki banyak tuntutan, peran atau tugas, misalnya pada mahasiswa yang memiliki peran

ganda. Dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa bekerja antara satu dan yang lainnya cenderung sama, berkaitan seputar kesulitan membagi waktu yang pada akhirnya akan mempengaruhi indeks prestasi. Salah satu penyebab dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja adalah kelebihan beban peran atau *role overload* (Khairani, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Fithriana (2018) yang menunjukkan bahwa dari 65 subjek pada mahasiswa yang bekerja terdapat 12 orang subjek (18%) dengan *subjective well-being* rendah, 43 orang subjek (66%) dengan *subjective well-being* sedang, dan 10 orang subjek (15%) dengan *subjective well-being* tinggi. Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa yang bekerja mengalami *subjective well-being* rendah hingga sedang.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada Sabtu tanggal 23 Februari 2020 secara online pada 10 orang mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta. Didapatkan hasil bahwa subjek mengatakan bekerja karena tuntutan ekonomi yang tidak stabil, sering kali sulit membagi waktu antara kuliah dan bekerja, tidak jarang ada saat dimana mereka merasakan lelah yang teramat sangat setelah bekerja dan kemudian lebih memilih untuk beristirahat dari pada harus belajar, beban kuliah dan beban kerja membuat subjek merasakan emosi negatif, merasa kurang puas dengan hidup yang dijalani nya sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti dapatkan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa 5 dari 10 orang subjek mengalami *subjective well-being* yang rendah dan 3 lainnya dalam tahap sedang. Hal ini berkaitan dengan aspek afektif, dengan ciri subjek merasakan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan yaitu ada perasaan cemas, sedih dan khawatir serta terdapat respon negatif yang dialami

sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, perekonomian yang dirasakan sedangkan pada afek positif yang dirasakan yaitu perasaan senang, dan membina hubungan baik dengan lingkungan sekitar. Pada aspek kognitif, beberapa subjek mengaku kurang menerima keadaan hidupnya merasa tidak puas dan tidak bahagia karena beban yang dirasakan bertambah saat kuliah sambil bekerja, mengganggu konsentrasi saat kuliah dan bekerja, dan subjek lainnya mengaku menerima keadaan hidupnya dengan baik sebagai pelajaran.

Banyak ditemukan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Endsleigh and The National Union of Student (Mitchell, 2015) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pada mahasiswa yang bekerja, yaitu dari 59% menjadi 77%. Penelitian tersebut melibatkan 4,642 mahasiswa di Inggris. Selain itu sebagian responden menjelaskan bahwa mereka bekerja paruh waktu dan sebanyak 14% mahasiswa memilih pekerjaan penuh selama periode perkuliahan, liburan semester, atau keduanya. Sebanyak 56% mahasiswa yang memiliki pekerjaan mengatakan bahwa mereka bekerja karena mereka ingin mengembangkan keterampilan tambahan. Menurut Planty (Metriyana, 2014), berdasarkan data National Center for Education Statistics (NCES), sebanyak 40% mahasiswa bekerja lebih dari 30 jam per minggu.

Joshi (2010) mengatakan seseorang individu diharapkan memiliki *subjective well-being* tinggi karena dengan adanya *subjective well-being* yang tinggi menjadikan seseorang lebih kreatif, dapat bekerja lebih baik, lebih suka menolong, jarang membolos, memiliki hubungan sosial yang baik, lebih mudah menghadapi situasi sulit, lebih dapat menerima diri sendiri juga orang lain dan lebih

disukai, selain itu individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih baik dan lebih cepat dalam menilai dan membuat keputusan.

Fokus penelitian ini berkaitan dengan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa saat ini ialah kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan fenomena peran ganda mahasiswa (Robert & Saar, 2012). Seseorang dengan *subjective well-being* rendah menilai kehidupannya sendiri dan menganggap bahwa peristiwa yang terjadi itu tidak menyenangkan, sehingga emosi yang dirasakan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan. Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi, merasa senang dan bahagia berada di lingkungannya. Seseorang merasa lebih positif, optimis, kreatif, kerja keras, tidak mudah menyerah, dalam menjalani kehidupannya. Individu yang bahagia akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik (Myers & Diener, dalam Rohmad, 2014)

Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang tidak stabil atau bahkan cenderung menurun karena dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yang akan memunculkan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) mahasiswa bekerja. Dampak negatif yang dirasakan mahasiswa akan terwujud dalam bentuk afek negatif seperti stres misalnya, yang sangat jelas akan mempengaruhi *subjective well-being* karena afek negatif merupakan bagian penting yang turut berperan dalam menentukan kondisi *subjective well-being* individu (Khairani, 2014). Menurut Linley dan Joseph (2004) terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu perangai/watak, sifat ekstrovert, karakter kepribadian lain, dukungan sosial, pendapatan, pengaruh sosial/budaya.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, peneliti memilih dukungan sosial untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini. Karena saat individu ingin mencapai *subjective well-being* dalam hidupnya tentu tidak terlepas dari dukungan orang di sekitarnya. Seperti yang jelaskan oleh Rook (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan fungsi dari ikatan sosial, yang menggambarkan tingkat kualitas hubungan interpersonal secara keseluruhan. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek kehidupan seseorang yang memuaskan secara emosional. Ketika seseorang didukung oleh lingkungan, segala sesuatunya menjadi mudah.

Menurut Ningsih (2013) *subjective well-being* dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu variabel determinan dari *subjective well-being*. Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek positif. Individu dapat merasakan afek positif jika individu menerima dukungan sosial dari teman kerja dan atasannya.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada kepedulian, penghargaan, kenyamanan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain, dukungan ini bisa datang dari siapa saja, seperti pasangan, keluarga, teman atau komunitas, seseorang yang memiliki dukungan sosial memiliki kepercayaan bahwa mereka dicintai, dihargai dan

dianggap ada sebagai bagian dari suatu kelompok atau keluarga yang dapat membantu ketika dibutuhkan. Menurut Sarafino dan Smith (2011) aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dukungan sosial merupakan faktor yang cukup dominan yang akan mempengaruhi *subjective well-being*. Perubahan peran sosial (kuliah sambil bekerja) yang dialami mahasiswa yang bekerja sering kali membuat mereka membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial diperlukan untuk mengurangi dampak negatif yang muncul sehingga menyebabkan stres. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairani (2014) Kondisi stres yang muncul akan mempengaruhi *subjective well-being* individu. Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di UIN SUSKA Riau. Semakin kuat dukungan sosial yang dirasakan maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan, semakin lemah dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah *subjective well-being* yang dirasakan.

Hasil penelitian Gurung, Regan, Shelley, dan Taylor (2003) mengatakan bahwa dukungan sosial berdampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Perubahan sosial yang dilakukan tidak mudah dan mungkin berdampak negatif. Dalam hal ini mahasiswa yang bekerja membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan disekitarnya untuk mengurangi dampak negatif yang mereka rasakan, sehingga dapat mengurangi afek negatif yang mereka rasakan dan menjaga kestabilan kesejahteraan subjektifnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Huda (2012) juga menunjukkan adanya kontribusi yang sangat signifikan antara dukungan sosial terhadap kepuasan hidup sebesar 29,5%, antara dukungan sosial terhadap afek menyenangkan sebesar 44,1%, dan antara dukungan sosial terhadap afek tidak menyenangkan sebesar 17,4%, dimana diketahui bahwa kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan merupakan aspek pembentuk *Subjective well-being*. Berdasarkan pemaparan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya bagi ilmu psikologi.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu Psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian Psikologi Positif dalam hal ini yaitu hubungan dukungan sosial dengan *subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa sebagai subjek untuk mencapai *subjective well-being* yang tinggi dapat dipengaruhi salah satunya oleh dukungan sosial.