

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti orang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Arnett (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa mahasiswa dalam tahap perkembangannya sudah masuk pada masa *emerging adulthood* atau masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Menurut Dudija (2011:201) mahasiswa bekerja adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi dan berstatus aktif, yang juga menjalankan usaha atau sedang berusaha mengerjakan suatu tugas yang diakhiri buah karya yang dapat dinikmati oleh orang yang bersangkutan. Galuh, (2017).

Program kelas karyawan di dunia perkuliahan pada saat ini semakin diminati terutama bagi individu yang sudah bekerja. Program tersebut dimaknai sebagai kuliah yang diselenggarakan oleh kampus untuk mahasiswa yang umumnya sudah menjadi karyawan. Biasanya mahasiswa yang sudah menjadi karyawan hanya mempunyai waktu luang terbatas, yaitu pada setiap sore atau malam hari atau pada hari sabtu serta minggu saja dan program kelas karyawan diadakan pada waktu tersebut yang disesuaikan dengan kebijakan setiap kampus yang menyelenggarakannya (Astuti & Soeharto ,2017).

Kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang umum terjadi, baik di Indonesia (Dirmantoro, 2015) maupun di luar negeri (Boatman & Long, 2016). Menurut Lubis, Irma, Wulandari, Siregar, Tanjung, Wati, Puspita dan Syahfitri

(2015) kegiatan bekerja sekaligus menempuh pendidikan dapat membawa konsekuensi berupa tantangan yang harus dihadapi yaitu berupa keharusan menjalankan tugas yang lebih banyak seperti tugas dari tempat kerja dan tugas kuliah, keharusan harus mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di kantor maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut.

Beberapa literatur menemukan beragam alasan yang melatar belakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja (*working student*). Alasan utamanya adalah terkait dengan finansial yakni memperoleh penghasilan untuk membayar pendidikan dan kebutuhan sehari-hari sekaligus meringankan beban keluarga, alasan lainnya adalah untuk mengisi waktu luang dikarenakan jadwal perkuliahan yang tidak padat, ingin hidup mandiri agar tidak ketergantungan dengan orang lain ataupun orang tua, mencari pengalaman di luar perkuliahan, menyalurkan hobi dan macam-macam alasan lainnya (Mardelina, 2017). Seperti yang dikemukakan oleh Daulay (2009), bahwa mahasiswa yang kerja paruh waktu dilatarbelakangi oleh masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman.

Dalam beberapa tahun terakhir fenomena mahasiswa yang bekerja bukan merupakan hal yang baru, beberapa penelitian menemukan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja meningkat tajam dalam beberapa tahun terakhir, hal ini terjadi pada negara maju dan negara–negara lain secara global (Tessema, 2014), dan sudah menjadi hal umum untuk mahasiswa memikirkan dan mencari pekerjaan dalam kehidupan kampus (Callender, 2008).

Menurut peneliti mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan masa studi

tepat waktu atau lebih cepat termasuk juga mahasiswa kelas karyawan. Hal itu juga menjadikan mahasiswa harus mengerjakan dengan teoat waktu. Mengerjakan tugas tersebut membutuhkan waktu. Namun untuk mahasiswa yang memiliki peran ganda antara mahasiswa dan pekerja hanya memiliki waktu sedikit untuk menyelesaikan tugas. Sejalan dengan pendapat Lusi (2012) peran ganda tersebut tentunya tidak mudah untuk dijalani, yang memberikan sejumlah tantangan tersendiri dan menentukan sejauh mana mahasiwa yang kuliah sambil bekerja mampu melakukan penyesuaian diri secara positif atau efektif dalam menempuh dan menyelesaikan kuliah mereka. Tantangan tersebut bisa berupa waktu yang lebih sedikit untuk belajar (Mardelina & Muhson, 2017) dan juga prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Arumsari & Muzaqi, 2016).

Pada karyawan yang mengikuti perkuliahan, tanggung jawab yang dimiliki menjadi lebih berat dibandingkan dengan karyawan pada umumnya. Beberapa Universitas menyediakan kelas karyawan untuk membantu memenuhi kebutuhan karyawan tersebut. Kelas karyawan ini memiliki perbedaan dengan kelas regular diantaranya adalah jam kuliah dan hari kuliah. Karyawan yang mengikuti perkuliahan akan memiliki dua tuntutan peran sebagai karyawan dan mahasiswa, hal ini bisa mengakibatkan munculnya konflik peran antar keduanya (Utami, Hardjono & Karyanta, 2014). Sejalan dengan hasil wawancara salah satu mahasiswa kelas Karyawan di salah satu kampus Swasta di jogja pada Rabu, 4 Oktober 2023 yang menyatakan bahwa :

“Disaat bekerja sambal kuliah atau kuliah sambal kerja iku capek, capek pikiran karena ada tuntutan gawean juga tuntutan pekerjaan. Mumet cara bagi

waktunya. Belum lagi bagi waktu sama keluarga.”

Mahasiswa yang memiliki kontribusi besar di perkuliahan akan lebih menghabiskan energinya pada kegiatan-kegiatan perkuliahan dibandingkan pekerjaan yang akan menurunkan performakerja seperti dedikasi kerja, hubungan interpersonal antara karyawan dan performa dalam mengerjakan tugas-tugas pekerjaan (Wyland, Lester, Mone, & Winkel, 2013). Adapun masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut secara efektif akan berdampak pada psikis dan mental, sehingga akhirnya mempengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa selama menjalani perkuliahan (Adriansyah, 2014). Kebahagiaan atau kesejahteraan dalam konsep psikologi dikenal dengan istilah *well-being* (Mayasari, 2014). Menurut Ryan dan Deci (dalam Harmaini & Yulianti, 2014) pendekatan *well-being* dibagi menjadi dua yakni hedonik dan eudomonik. Jika hedonik, lebih menekankan kepada kesenangan, dimana individu merasa bebas dari stress, kecemasan, depresi dan gangguan psikologis lainnya, yang pada intinya berpusat pada perasaan yang tidak menyenangkan dan ketidakpuasan dalam hidupnya. Hal ini mendasari pemikiran *subjective well-being*.

Adapun pendekatan eudomonik memformulasikan *well-being* dalam konsep aktualisasi potensi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Konsepsi *well-being* berfokus pada realisasi diri, ekspresi diri, dan sejauh mana seorang individu mampu mengaktualisasikan potensi dirinya (Simarmata, 2015). Konsep ini mendasari pemikiran dari *psychological well-being* (Simarmata, 2015). Adapun konsep *well-being* dalam penelitian ini menggunakan *psychological well-being* yang berdasarkan cara pandang eudomonik, yang dikemukakan oleh Ryff dan

Keyes (1995). Hal ini dikarenakan mahasiswa yang bekerja tidak hanya membutuhkan kesenangan dikarenakan terbebasnya dari perasaan stress, cemas, depresi, atau perasaan tidak enak lainnya (Harmaini & Yulianti, 2014). Namun, konsep kebahagiaan atau kesejahteraan (*well-being*) pada mahasiswa kelas karyawan lebih ditujukan pada tercapainya kebermaknaan hidup, tujuan hidup, kebermanfaatan bagi kesejahteraan orang lain dan juga pertumbuhan dirinya sendiri didasari bahwa istilah kebahagiaan atau kesejahteraan (*well-being*) pada mahasiswa (Galuh, 2017; Mayasari, 2014).

Psychology well-being adalah keadaan psikologis dari individu yang memiliki karakter positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Hardjo, Aisyah, & Mayasari 2020 kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang perlu ditumbuhkan pada diri seseorang, agar dapat sepenuhnya menghadapi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangannya, serta bertanggung jawab dan menyadari potensinya. *Psychology well being* merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Seligman, 2011). Maurizka dan Maryatmi (2019), mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk menerima keadaannya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, tidak terpengaruh oleh tekanan sosial, dapat mengendalikan lingkungan, hidupnya bermakna, dan terus mengembangkan potensi.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat terdapat 6,98% siswa berusia 10 hingga 24 tahun yang sekolah sambil bekerja pada 2020. Rinciannya, sebanyak 6,74% di perdesaan dan 7,15% di perkotaan. Sektor pertanian memberikan sumbangan besar terhadap siswa bekerja di perdesaan, yakni 44,06% pada 2020. Sementara sektor lainnya sebanyak 39,9% jasa dan 16,04% manufaktur. Berbeda dengan wilayah perkotaan yang paling banyak bekerja di sektor jasa yakni 72,61% siswa. Sedangkan 22,78% di manufaktur dan 4,61% pertanian. (Baca: Pelajar SLB Indonesia Tembus 140 Ribu Siswa) BPS mengutip Maseviciute (2018) menjelaskan dua alasan siswa bekerja, yaitu karena alasan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan mendapatkan pengalaman kerja. Namun siswa yang bekerja secara intens akan meningkatkan risiko putus sekolah, terutama siswa yang berada pada kelas ekonomi rendah. Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis pada kalangan mahasiswa ditemukan di berbagai belahan dunia (Ghasempour et al., 2013; Punia & Malaviya, 2015). Rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa juga ditemukan di Indonesia., yakni sebanyak 38% dari mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di Malang ditunjukkan dari konflik antar mahasiswa (Parella, Saffanah, & Anwar, 2018), stres (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019; Hamadi, Wiyono, & Rahayu, 2018), penyesuaian diri yang rendah (Sari & Jamain, 2019) serta penerimaan diri mahasiswa yang rendah (Prabowo, 2020). Akan tetapi hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian dari Galuh (2017) tentang *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja, sejumlah

85 subjek. Adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *psychological well-being* dalam kategorisasi tinggi sebanyak 71,76%, kategorisasi sedang sebanyak 28,24% dan tidak ada *psychological well-being* dengan kategorisasi rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Purwanto, Syah dan Rani (2013), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi dikarenakan padatnya aktivitas kuliah dan bekerja, namun mahasiswa yang bekerja memiliki semangat untuk memanfaatkan waktu yang terbatas dengan sebaik-baiknya, mempunyai tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta lebih termotivasi untuk menyelesaikan beban studi.

Sesuai dengan beberapa fakta diatas, selanjutnya peneliti melakukan wawancara awal untuk mendapatkan gambaran *psychology well-being* secara langsung pada tiga mahasiswa aktif kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Wawancara dilakukan pada hari Kamis 14 Juli 2023. Berdasarkan hasil wawancara singkat, tiga mahasiswa yang peneliti wawancara, mengatakan masih kesulitan dalam mengatur waktu untuk mengerjakan tanggung jawab pekerjaan dan tugas kuliah. Kondisi fisiknya yang sudah lelah di pekerjaan mengakibatkan tidak fokus dalam menjalankan kuliah. Hal ini mengakibatkan kurangnya penerimaan diri terhadap tugas-tugas dari dosen (dimensi penerimaan diri). Dari ketiga mahasiswa terdapat kesulitan dalam mengemukakan ide/pendapat saat berdiskusi, dan juga saat persentasi di kelas. Tidak hanya itu, dari ketiga mahasiswa yang peneliti wawancarai juga mengaku bahwa dirinya sering tidak masuk kelas dengan alasan adanya pekerjaan tambahan (lembur di tempat bekerja), sehingga kesulitan dalam mengejar tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakan,

dimana perilaku tersebut menunjukkan kurangnya mahasiswa dalam mengatur waktu dan tingkah lakunya sendiri (dimensi otonomi); kemudian beberapa dari ketiga mahasiswa kelas karyawan yang peneliti wawancarai juga mengatakan bahwa dirinya jarang mengikuti tugas berkelompok, seperti pembuatan makalah, presentasi dan tugas kelompok lainnya, hal ini membuat hubungan yang kurang harmonis dengan mahasiswa yang lain, dari hasil wawancara tersebut peneliti simpulkan bahwa ketiga mahasiswa tersebut memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan mahasiswa lain, masuk dalam (dimensi hubungan positif dengan orang lain). Berdasarkan wawancara diatas, ketiga mahasiswa kelas karyawan yang diwawancarai juga mengungkapkan terkait permasalahan tidak dapat membagi waktunya untuk tugas kuliah dan pekerjaan sehingga pada saat mengerjakan tugas tidak dilakukan dengan sebenar-benarnya (dimensi penguasaan lingkungan).

Berdasarkan uraian di atas tentang hasil penelitian *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja memiliki perbedaan hasil penelitian. Adapun faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan daur hidup keluarga Ryff (dalam lakoy 2009). Beberapa riset sebelumnya, terdapat beberapa kajian mengenai *mindfulness* yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Savitri & Listiyandini, 2017).

Menurut Baer & Krietemeyer (2006) Mindfulness adalah rasa kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian (Syafasani & Rahayu, 2022). Adapun aspek-aspek *mindfulness* berdasarkan Baer, Smith dan Greco (2006) yakni, *acting with awareness* atau bertindak dengan

kesadaran, *observing* atau mengobservasi, dan *accepting without judgment* atau penerimaan tanpa penilaian (Aulia, Rahayu, & Khasanah, 2019). Berdasarkan studi dari penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan *psychology well-being* (Aulia dkk., 2022; Syafasani & Rahayu, 2019; Savitri & Listiyandini, 2017), studi- studi tersebut mengungkapkan bahwasannya jika seorang individu mampu untuk melakukan berbagai aktifitas dengan penuh perhatian dan mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri tanpa menghakimi, maka hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan diri, dimana individu tersebut metada terlibat secara langsung dalam aktivitas tersebut, sehingga menjadi tekun dan optimis terhadap masa depan, dan memiliki memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lainserta merasakan suasana hati yng positif (Aulia dkk., 2022). *Mindfulness* meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, yakni dengan adanya peningkatan *consciousness* (kesadaran) maka dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, kualitas hubungan yang lebih baik, dan peningkatan regulasi diri (Brown dkk., 2007; Ostafin dkk., 2015). *Mindfulness* dapat membantu individu untuk memiliki sikap penerimaan diri terhadap pikiran dan perasaan yang penuh tekanan (Bishop et al, 2004).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan *psychology well-being* pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun kajian Pustaka yang dilakukan oleh peneliti, belum menemukan penelitian yang mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa kelas karyawan. Penelitian dengan subjek yang berbeda dan fenomena yang lebih unik dan menarik

sangatlah penting dilakukan (Ghozali & Jannah, 2023) untuk memperdalam kajian tentang *mindfulness* dan *psychological well being* pada mahasiswa. Maka dari itu, menurut peneliti, penelitian ini sangatlah penting untuk diteliti dan memiliki kebaharuan dari segi subjek penelitian.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara *mindfulness* dengan *psychology well-being* pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperdalam dan memperkaya hasil kajian tentang *psychological well-being* dan *mindfulness*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi mahasiswa kelas karyawan maupun kelas regular, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara *mindfulness* dengan *psychology well-being*, sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dan pertimbangan bagi mahasiswa agar lebih baik melalui *mindfulness* untuk mendapatkan *psychology well-being*.