

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Beranjak dewasa (*emerging adulthood*) adalah transisi dari masa remaja ke dewasa yang terjadi pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Perkembangan yang terjadi pada masa beranjak dewasa adalah dimana individu masih mengeksplorasi jalur karir yang akan dipilih. Pada titik ini dalam perkembangan individu masih mencari karier seperti apa yang individu inginkan seperti melajang, menikah atau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi (Hurlock, 1980). Di negara maju, kebanyakan individu melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi setelah lulus sekolah menengah sebagai salah satu bagian dari transisi menuju kedewasaan dengan menjadi mahasiswa (Santrock, 2012).

Mahasiswa dipandang sebagai individu yang sudah mencapai kematangan (kedewasaan) secara fisik, psikologis dan kognitifnya. Mahasiswa sudah mampu berpikir secara rasional dalam menentukan sikap, mengambil keputusan dan memecahkan permasalahan yang dihadapi (Amin, 2014). Mahasiswa memiliki banyak pilihan terhadap mata kuliah yang diambil, memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, memiliki kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua serta tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademik (Santrock, 2012). Namun, sebagai seorang mahasiswa tentunya memiliki berbagai kebutuhan dan mencari cara untuk memenuhi kebutuhan pendidikan dan biaya

hidupnya, oleh karena itu beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja (Mardelina & Muhson, 2017).

Fenomena mahasiswa yang bekerja bukanlah hal yang baru, beragam alasan yang melatarbelakangi mahasiswa yang bekerja seperti masalah ekonomi, mengisi waktu luang, agar mampu hidup mandiri dan mencari pengalaman (Fitria & Zulfan, 2017). Di Inggris, sebanyak 87% mahasiswa yang bekerja mengatakan bahwa mahasiswa bekerja untuk menambah keterampilan, menambah biaya perkuliahan serta mengisi waktu luang atau hobi (BBC, 2015). Namun kuliah sambil bekerja bukan hal yang mudah dikarenakan mahasiswa dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari mengatur waktu antara kuliah dan bekerja, kedisiplinan, hubungan sosial dengan lingkungan sekitar serta memperhatikan kondisi fisik karena harus membagi peran antara menjadi mahasiswa dan karyawan. Kuliah sambil bekerja memiliki manfaat dan resiko tersendiri bagi kelangsungan pendidikan dan hubungan sosial mahasiswa (Mardelina & Muhson, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Maret 2019 kepada 4 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta kelas karyawan, menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja merasa sulit untuk memprioritaskan antara kuliah dan bekerja, mahasiswa merasa tidak memiliki waktu untuk membahagiakan diri sendiri dan kesulitan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan keluarga dikarenakan waktu yang padat. Hasil wawancara tersebut didukung oleh pendapat Santrock (2012) bahwa salah satu tugas perkembangan yang penting dari remaja adalah mampu untuk mengambil keputusan kompeten sendiri serta mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial

dikarenakan meningkatnya pengaruh dari perubahan perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial. Hal tersebut didukung oleh pendapat Dahlan (2017) yaitu tugas utama perkembangan remaja adalah menerima keadaan dirinya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figur lainnya, menemukan figur untuk dijadikan role modelnya, memiliki kepercayaan diri dan mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan mulai menjalin hubungan sosial dengan individu lain. Ismail & Indrawati (2012) berpendapat bahwa banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Menurut Ryff (1995) kesejahteraan psikologis adalah penilaian positif terhadap diri dan individu lain, bertumbuh dan mampu mengembangkan diri, memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna, memiliki hubungan yang baik dengan individu lain, mampu mengendalikan lingkungan sekitar secara efektif dan mampu mengambil keputusan. Hal ini sejalan dengan definisi Huppert (2009) bahwa kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Individu yang memiliki kesejahteraan tidak mengharuskan individu untuk selalu merasa baik sepanjang waktu namun mampu menerima dan mengelola masa lalu yang menyakitkan sebagai proses dari kehidupan, karena masa lalu yang menyakitkan sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang.

Terdapat aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yaitu :
 (1) Penerimaan diri, (2) Hubungan positif dengan orang lain, (3) Otonomi, (4) Penguasaan Lingkungan, (5) Tujuan dalam hidup, (6) Pengembangan diri.

Berdasarkan hasil penelitian Ismail dan Indrawati (2012) mengenai hubungan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang, diketahui bahwa 6,7% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah, 26,7% rendah, 38,1% sedang, 21,9% tinggi dan 6,7% sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa *psychological well-being* mahasiswa berada pada kategori sedang. Penelitian tersebut, diperkuat dengan hasil wawancara berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) yang dilakukan pada tanggal 3 April 2019 kepada 10 mahasiswa aktif kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan juga terdaftar sebagai karyawan di berbagai perusahaan ataupun bidang pekerjaan lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan fakta bahwa 7 orang dari 10 mahasiswa masih membandingkan keadaan dirinya dengan mahasiswa lain yang tidak bekerja, mahasiswa merasa memiliki keadaan perekonomian yang kurang baik sehingga terpaksa harus bekerja, Mahasiswa juga merasa tidak memiliki waktu untuk membahagiakan diri sendiri dikarenakan jadwal yang padat. Hal tersebut membuat mahasiswa mengurangi waktu bersosialisasi dengan teman-teman di lingkungan kuliah dan pekerjaannya, sehingga mahasiswa hanya memiliki sedikit teman dan beberapa sahabat, hal tersebut disadari oleh mahasiswa karena keterbatasan waktu bersosialisasi dengan teman-teman kuliah dan rekan kerja yang lain sehingga teman-teman kuliah dan rekan kerja yang lainnya merasa kurang akrab dengan mahasiswa sehingga dalam kegiatan perkuliahan dan pekerjaan mahasiswa tidak mendapatkan bantuan dari teman

sebayanya dan rekan kerjanya ketika harus menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen saat harus memprioritaskan pekerjaannya.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa merasa sulit untuk mengambil keputusan baik di lingkungan pekerjaan ataupun kampus dikarenakan hubungan yang kurang baik dengan rekan kerja dan teman kampus hal ini pun menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk menilai diri sendiri dikarenakan kurangnya *feedback* atau saran. Di lingkungan pekerjaan mahasiswa merasa tidak terlalu dianggap karena kurangnya waktu untuk bersosialisasi sehingga tidak mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan pekerjaan dari rekan kerjanya sehingga mahasiswa merasa kebingungan dengan tugas yang diberikan dan hanya memiliki beberapa teman-teman yang membantu, hal tersebut terkadang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dengan lingkungan pekerjaannya. Selain itu, mahasiswa merasa belum memiliki tujuan hidup yang jelas, mahasiswa tidak memiliki arah dan target yang jelas melainkan hanya mengalir dalam kegiatan-kegiatannya. Dengan beberapa konflik yang dihadapi, mahasiswa merasa belum mampu mengembangkan diri secara maksimal baik di lingkungan pekerjaan maupun di lingkungan kampus, mahasiswa merasa tertekan dengan pekerjaan yang harus dihadapi ditambah tugas-tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti mendapatkan fakta bahwa dari 6 aspek kesejahteraan psikologis yaitu aspek penerimaan diri, mahasiswa masih membandingkan keadaan dirinya dengan mahasiswa lain. Aspek hubungan positif dengan orang lain, mahasiswa merasa kurang akrab dengan teman kuliah. Aspek otonomi, mahasiswa kesulitan untuk mengambil keputusan dan menilai diri sendiri. Aspek penguasaan lingkungan, mahasiswa merasa kurang nyaman dengan

lingkungan pekerjaannya. Aspek tujuan hidup, mahasiswa belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan aspek pengembangan diri, mahasiswa merasa belum mengembangkan diri secara maksimal baik di lingkungan pekerjaan ataupun kampus. Hasil wawancara dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa yang bekerja masih belum baik ditinjau dari keenam aspek kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis diharapkan dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan, mencapai tahap perkembangan, dan meningkatkan kesehatan psikologis (Batubara, 2017). Putri dan Rustika (2017) memaparkan dengan adanya kesejahteraan psikologis akan membuat mahasiswa memiliki kebahagiaan dan pencapaian penuh dari potensi psikologis, sehingga mahasiswa mampu berfungsi secara optimal, pencapaian kesejahteraan psikologis berkaitan dengan adanya keinginan untuk mengembangkan diri menjadi lebih produktif melalui pedoman dan kebermaknaan hidup. Kesejahteraan psikologis sendiri dapat dicapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan dalam hidup sehingga mampu mengembangkan diri dengan baik, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995).

Kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada mahasiswa yang bekerja agar dapat mencapai potensi yang dimiliki. Mahasiswa harus mampu menghadapi kerasnya pendidikan dan bersosialisasi dengan universitas, komunitas, dll (Evans & Greenway, 2010). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2015) mengenai tingkat

psychological well-being pada remaja di panti sosial bina remaja Yogyakarta yaitu ketika *psychological well-being* pada remaja tinggi maka akan cenderung merasa bahagia dan bersemangat menjalani rutinitasnya, namun apabila remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah maka remaja akan mudah terkena stress.

Ryff (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yaitu faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi), budaya dan dukungan sosial. Berdasarkan faktor-faktor di atas penulis memilih salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ismail dan Indrawati (2012) mengenai hubungan dukungan sosial dengan *psychological well being* pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang, diketahui bahwa semakin positif persepsi terhadap dukungan sosial maka semakin tinggi *psychological well being* pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Novita, Azhar., dan Hardjo (2015) mengenai hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *sexual abuse* di Kabupaten Langkat diketahui adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada anak korban *sexual abuse* dengan asumsi bahwa semakin baik dukungan sosial maka semakin baik kesejahteraan psikologis anak dan apabila semakin tidak baik dukungan sosial maka semakin tidak baik pula kesejahteraan psikologis anak. Pemilihan faktor di atas didukung dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 3 April 2019 berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis diketahui mahasiswa merasa belum memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya ataupun

rekan kerjanya dikarenakan waktu yang padat sehingga mahasiswa merasa kesulitan dalam mendapatkan informasi mengenai kegiatan perkuliahan dan menyelesaikan pekerjaannya .

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain yang merujuk pada kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan atas bantuan yang diberikan. dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antarpribadi seseorang. Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo, 2007) dapat diperoleh dari orang tua, saudara sekandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, rekan sekerja dan teman sebaya. Teman sebaya dan rekan kerja merupakan sumber dukungan yang penting untuk mahasiswa (Wentzel dalam Apollo & Cahyadi, 2012).

Teman sebaya adalah individu yang memiliki minat dan kemampuan yang sama dan saling mempengaruhi satu sama lain meskipun terkadang memiliki konflik (Hurlock,1980). Melalui hubungan teman sebaya, remaja mempelajari prinsip-prinsip kejujuran dan keadilan serta kepentingan dan perspektif diri dalam lingkungan sosialnya secara berkelanjutan, pengaruh dari teman sebaya memberikan fungsi-fungsi sosial dan psikologis yang penting bagi remaja (Desmita,2017). Faulker, dkk (2013) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya adalah suatu sistem tentang memberi dan menerima yang merupakan kunci dari prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, kesepakatan bersama, saling membantu satu sama lain, semuanya tentang saling mengerti, berempati mengenai situasi individu lain untuk bisa melewati dan berbagi pengalaman emosional serta masalah psikologis yang dialami.

Rekan kerja merupakan seseorang atau sekelompok orang yang mempunyai posisi sederajat untuk bekerja sama dalam mendukung setiap pekerjaan yang diberikan (Nitisemito, 1992). Zhou and George (2001) menunjukkan bahwa informasi dan keahlian yang dimiliki oleh rekan kerja akan memberikan umpan balik, informasi baru, dan pemaparan tentang ide-ide yang tidak biasa, yang dapat membantu karyawan untuk dapat meningkatkan kreativitasnya. Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah tindakan yang diterima oleh individu dari teman sebaya dan rekan kerja yang mengacu pada kepedulian, penghargaan, dan ketersediaan bantuan.

Terdapat empat hal yang menjadi aspek-aspek penting dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) antara lain : (1) *Emotional Support*, (2) *Instrumental Support*, (3) *Infomational Support*, dan (4) *Companionship Support*. Lenaghan & Sengupta (dalam Mardelina & Muhson, 2017) mengatakan bahwa menjadi mahasiswa yang memiliki peran ganda yaitu kuliah dan bekerja tentunya dapat menimbulkan konflik peran seperti absensi, produktivitas dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah penilaian positif terhadap diri dan individu lain, bertumbuh dan mampu mengembangkan diri, memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan makna, memiliki hubungan yang baik dengan individu lain, mampu mengendalikan lingkungan sekitar secara efektif dan mampu mengambil keputusan (Ryff, 1995). Ryff (1995) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan adalah faktor dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan hubungan sosial yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain yang dianggap sebagai aspek pemuasan emosional dari kehidupan yang

diharapkan dapat membantu individu untuk menanggulangi/ menghadapi keadaan yang menegangkan dan menyedihkan (Indati & Amalia, 2013). Kondisi ini dijelaskan oleh Sarafino (2006) bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah individu mengenai kejadian negatif menjadi positif. Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan orang lain yang memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu.

Dukungan sosial merupakan faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Tanpa adanya dukungan sosial, perubahan peran sosial (kuliah sambil bekerja) yang dialami oleh mahasiswa bekerja sering kali membuat kesejahteraan mahasiswa rendah, hal ini dikarenakan lingkungan baru yang membuat mahasiswa merasa belum siap, oleh karena itu mahasiswa yang bekerja membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Sumber dukungan sosial yang dapat terpenuhi berasal dari keluarga, rekan kerja dan teman sebaya (Wentzel dalam Apollo & Cahyadi, 2012).

Hubungan yang baik dengan teman sebaya dan rekan kerja akan membuat mahasiswa memperoleh dukungan secara emosional, dengan memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk mengontrol impuls-implus agresif dalam dirinya sehingga mahasiswa mampu memecahkan permasalahan dengan lebih baik tanpa melakukan tindakan agresi secara langsung serta mampu menerima keadaan dirinya dan merasa bahagia (Kelly dan Hansen, dalam Desmita, 2017). Ketika individu mencapai kesejahteraan psikologisnya, maka akan menghasilkan suatu perasaan bahagia. Artinya, kebahagiaan merupakan suatu hasil dari pencapaian kesejahteraan psikologis tersebut (Ryff, 1989). Perasaan bahagia dan menerima

keadaan diri merupakan salah satu tanda-tanda dari kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis sendiri dapat dicapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan dalam hidup dan menjaga hubungan yang positif dengan orang lain sehingga mampu mengembangkan diri dengan baik (Ryff,1995). Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja ?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi di bidang psikologi perkembangan tentang peranan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yaitu dapat mengetahui kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja, sehingga mahasiswa yang bekerja dapat memaknai dukungan sosial agar memperoleh kesejahteraan psikologis.

