

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Seiring berjalannya waktu, kebutuhan manusia semakin kompleks dan terus berkembang. Salah satu kebutuhan dasar yang penting bagi manusia adalah pendidikan (Mardelina & Muhson, 2017). Selain itu, di saat ini merupakan era yang dipenuhi dengan persaingan di berbagai aspek di kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pekerjaan. Begitu juga dengan Indonesia, yang meskipun memiliki populasi besar, namun mengalami kekurangan lapangan kerja. Akibatnya, persaingan untuk memperoleh pekerjaan menjadi sangat sengit Handianto & Johan (dalam Daulay & Rola, 2009). Seorang pencari kerja dengan latar belakang akademik tinggi cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk mendapatkan tanggung jawab kerja. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pendidikan memungkinkan meningkatnya mutu sumber daya manusia, yang berarti bahwa karyawan harus pergi ke kampus. Setiap mahasiswa mengharapkan akademik berkualitas tinggi dengan hasil yang memuaskan. Namun, di zaman krisis seperti saat ini, biaya pendidikan sangat mahal, yang menghasilkan fenomena mahasiswa kuliah sambil bekerja Handianto & Johan (dalam Daulay & Rola, 2009).

Mahasiswa adalah sebutan untuk individu atau kelompok yang sedang menempuh di universitas. Saat ini, banyak mahasiswa yang bekerja yang menjadi hal umum di kalangan mereka. Pilihan pekerjaan yang mereka ambil bervariasi tergantung pada keahlian masing-masing. Alasan mereka untuk bekerja pun beragam, mulai dari memenuhi kebutuhan finansial hingga kebutuhan sosial

(Mu'min, 2016). Melakukan kuliah dan bekerja banyak memberikan berbagai dampak baik maupun buruk. Dampak baiknya adalah dengan memiliki pekerjaan bagi mahasiswa yaitu dapat menyelesaikan lebih banyak tugas, mengelola waktu secara efektif, serta memperhatikan antara pekerjaan dan kuliah. Disisi lain masalah yang harus perlu diwaspadai mahasiswa juga perlu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda. Serta banyaknya tuntutan dari kedua dunia tersebut sering sekali menyebabkan stres bagi individu yang menghadapinya (Lubis dkk., 2015).

Bagi mahasiswa yang bekerja, melakukan kegiatan akademis dengan mencari penghasilan bukanlah hal yang mudah, karena hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan (Daulay & Rola, 2009). Di tengah padatnya kegiatan sebagai mahasiswa dengan berbagai tugas kuliah, mahasiswa yang bekerja dituntut untuk tetap bertanggung jawab dalam bekerja. Situasi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mempunyai tingkat prioritas yang tinggi terhadap aktivitas kuliah dan aktivitas kerja yang dijalani (Oktaviani & Adha, 2020). Menurut Jacinta (dalam Dudija, 2011) faktor yang mendorong seorang mahasiswa untuk tetap kerja adalah kebutuhan keuangan yang berkaitan dengan aspek ekonomi, kebutuhan sosial relasional yang meliputi keinginan untuk berinteraksi dengan banyak orang, serta kebutuhan untuk memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Namun disamping itu, mahasiswa rentan mengalami masalah *psychological well-being*, terutama yang dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, dan ekonomi. Sebagai contoh, mahasiswa yang harus memiliki peran ganda seperti kuliah sambil bekerja sering menghadapi kelelahan bekerja hingga menimbulkan stres. Kemudian

mahasiswa tersebut juga kesulitan menjalin hubungan sosial. Semua hal tersebut merupakan indikator perilaku dari kemungkinan adanya permasalahan terkait *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja (Ritmiani, 2021).

Menurut Ryff (2013) *psychological well-being* yaitu ketangguhan yang dimiliki oleh pribadi dengan menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain dan mampu mengontrol lingkungan eksternal yang efisien. Ryff dan Keyes (1989) mengemukakan dimensi-dimensi *psychological well-being*, diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Tingkat *psychological well-being* yang rendah dapat berdampak negatif pada individu, antara lain berupa ketidakmampuan menerima kelemahan diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, rendahnya kepercayaan terhadap orang lain, kesulitan bekerja sama, ketidakmampuan menerima evaluasi dari pihak lain, serta kesulitan mengubah situasi menjadi lebih baik. Kondisi ini juga ditandai dengan rendahnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar, lemahnya keyakinan akan makna hidup, dan minimnya motivasi untuk berkembang. Lebih jauh lagi, *psychological well-being* yang buruk berimplikasi signifikan terhadap kesehatan mental dan psikologis, ditunjukkan melalui peningkatan kecemasan, depresi, tekanan psikologis, serta munculnya gejala seperti insomnia, kegelisahan, dan mudah marah Karademas, dalam (Rafki & Kurniawati, 2024). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ulpa dan Rasidin (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki dampak *psychological well-being* tingkat yang rendah. Kondisi ini disebabkan oleh kesulitan dalam membagi waktu

antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial maupun organisasi di kampus. Selain itu, mahasiswa yang bekerja juga mengalami kelelahan fisik dan mental akibat tekanan dari dua peran yang dijalankan secara bersamaan, yaitu sebagai pelajar dan pekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Azahrah, Rasmanah, dan Putra (2024) yang berjudul hubungan antara *burnout* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja, diketahui menunjukkan kategorisasi *psychological well-being* rendah dengan persentase 18% dengan 5 subjek dan kategorisasi sedang dengan persentase 70% sebanyak 22 dari 31 mahasiswa tingkat akhir yang sedang bekerja. Selain itu, Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) menunjukkan bahwa 30 dari 79 mahasiswa berada pada tingkat *psychological well-being* yang rendah. Selanjutnya, Pramitha (2019) menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* rendah dengan persentase 47,8% dengan jumlah 54 dan sangat rendah dengan persentase 32,7% dengan jumlah 37 dari total subjek 113. penelitian dari Temuan serupa juga diungkapkan oleh Aulia dan Panjaitan (2019), yang menunjukkan bahwa 51 dari 108 mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Kondisi ini menunjukkan fenomena yang mengkhawatirkan karena rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Beragam sumber tekanan yang dialami mahasiswa membuat upaya peningkatan *psychological well-being* menjadi penting. Ulpa dan Rasidin (2020) menemukan bahwa 31% dari 70 mahasiswa yang menempuh pendidikan sambil bekerja paruh waktu memiliki *psychological well-*

being pada kategori rendah. Sementara itu, penelitian Sari dan Maryam (2022) menunjukkan bahwa dari 368 mahasiswa pekerja, 27 berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat rendah dan 92 pada tingkat rendah. Dengan demikian berdasarkan penelitian tersebut, dampak *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja adanya meningkatnya *burnout* akademik, penurunan prestasi akademik, tingkat stres tinggi, kesulitan menjaga *work-life balance*.

Telah dilakukan wawancara kepada karyawan *host live streamer* Ide Seru Digital Creative oleh dua mahasiswa yang bekerja pada hari Sabtu, 28 Desember 2024 yang berlokasi di Ide Seru Digital Creative Yogyakarta. Wawancara ini berfokus pada dimensi yang diusulkan oleh Ryff dan Keyes (1989). Hasil wawancara menunjukkan adanya pada dimensi penerimaan diri, yaitu dimensi yang mengukur individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek di dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruknya, perasaan positif terhadap masa lalu. Didapatkan satu mahasiswa yang bekerja merasa bersyukur dapat menerima dirinya namun, satu mahasiswa yang bekerja cenderung tidak puas dengan penerimaan dirinya dengan sering mengeluh dengan teman-temannya dan merasa jam tidur hanya 3-4 jam saja. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, yaitu dimensi mengukur individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi dengan memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, saling percaya dengan orang lain, memiliki empati dan memahami konsep memberi serta menerima hubungan antar manusia. Didapatkan bahwa dua mahasiswa yang bekerja memiliki peran hubungan yang positif baik dengan rekan

maupun teman kampus. Pada dimensi kemandirian, yaitu dimensi yang mengukur individu yang menentukan diri sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku dari dalam diri serta dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Didapatkan dua mahasiswa yang bekerja merasa mandiri dan mampu melawan tekanan sosial. Pada dimensi penguasaan lingkungan, yaitu dimensi yang mengukur pribadi yang memiliki kemampuan lingkungan yang bagus yaitu peluang bagi pribadi untuk mengembangkan potensi pada dirinya untuk menggunakan kesempatan di sekitarnya secara efisien dan mampu memilih dan membentuk situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Didapatkan bahwa satu mahasiswa yang bekerja merasa memanfaatkan potensi yang ada pada dirinya itu penting, namun kurangnya produktivitas dan pengetahuan tentang hal yang ada di sekitarnya yang menjadi penghalang. Pada dimensi tujuan hidup, yaitu dimensi yang mengukur kebermaknaan dalam kehidupan di waktu yang telah lewat maupun sekarang, memegang keteguhan dalam memberi arah dalam hidup yang lebih berarti. Didapatkan bahwa dua mahasiswa yang bekerja sangat memiliki tujuan hidup yang lebih berarti di masa depan. Pada dimensi pertumbuhan pribadi, yaitu dimensi yang mengukur pribadi sebagai suatu yang terus mengalami perkembangan, dengan kesadaran akan potensi diri dan kemajuan yang terjadi seiring berjalannya waktu. Didapatkan bahwa dua mahasiswa yang bekerja memiliki potensi untuk berkembang meningkatkan kompetensi dan *soft skills*. Meskipun hasil wawancara menunjukkan sebagian mahasiswa yang bekerja memiliki *psychological wellbeing* yang tinggi, temuan dari penelitian sebelumnya memperlihatkan adanya mahasiswa

dengan tingkat *psychological well-being* rendah, sehingga permasalahan ini tetap relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Psychological well-being penting untuk diteliti, karena *psychological well-being* memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai kesehatan mental bagi individu. Kondisi mental yang sehat memfokuskan individu untuk fokus dalam mencapai keseimbangan hidup dengan menerima kualitas diri secara positif maupun negatif, menyadari potensi yang dimiliki, mampu menghadapi tantangan dalam situasi sulit, serta mampu memberikan kontribusi bagi orang lain dan lingkungan sekitar (Putri & Rustika, 2017).

Kewajiban dan beban yang dihadapi oleh mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja paruh waktu atau penuh waktu ternyata memberikan sejumlah dampak positif untuk *psychological well-being*. Beberapa dampak yang diperoleh antara lain kemampuan untuk memanfaatkan waktu luang secara produktif, memperluas jaringan sosial dengan bertemu orang baru di lingkungan kerja, serta meningkatkan rasa mandiri, terutama dalam membantu orangtua secara keuangan, seperti membayar biaya tempat tinggal dan pemenuhan kebutuhan kehidupan keseharian. Selain itu, mahasiswa pun merasa mampu menjaga dan bahkan meningkatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) meskipun dengan kesibukan yang padat. Secara keseluruhan, mahasiswa yang bekerja berusaha untuk mempertanggungjawabkan peran mereka dan meraih kepuasan hidup dalam perjalanan akademik mereka (Chintya, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor mempengaruhi *psychological well-being*, seperti manajemen waktu (Juniarti &

Regina, 2021), *self disclosure* Utami dan Duryati (2023), *work life balance* Sari, Tirtabudi, Surjo, dan Hastuti (2024)., *hardiness* Hamida dan Izzati (2022), *self compassion* Sawitri dan Siswati (2019).

Berdasarkan uraian faktor-faktor *psychological well-being* di atas, dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi manajemen waktu sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Hal ini didukung berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Juniarti & Regina, 2021), menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara manajemen waktu dengan *psychological well-being*.

Menurut Macan (1994) manajemen waktu adalah mengatur waktu secara efisien dengan cara merencanakan, membuat jadwal, mengendalikan waktu, menetapkan prioritas berdasarkan kepentingan, serta memiliki keinginan untuk tetap terorganisir. Aspek-aspek manajemen waktu diantaranya ialah penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, dan preferensi terhadap pengorganisasian (Macan, 1994).

Manajemen waktu sebagai variabel bebas berperan penting dalam menentukan kualitas *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja. Individu yang mampu mengelola waktu secara efektif cenderung memiliki kontrol yang lebih besar terhadap aktivitas hariannya, sehingga dapat mengurangi tekanan, kecemasan, dan konflik peran yang timbul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan. Sebaliknya, ketidakmampuan mengatur waktu dapat menimbulkan stres, kelelahan, serta menurunkan kepuasan hidup dan *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Juniarti & Regina, 2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kemampuan manajemen waktu dan

kesejahteraan psikologis pada siswa. Semakin baik manajemen waktu yang dimiliki, semakin tinggi tingkat *psychological well-being*. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mahasiswa yang bekerja dalam mengelola waktu sangat berkaitan erat dengan kondisi psikologisnya. Efektivitas manajemen waktu dapat menjadi salah satu faktor pelindung terhadap berbagai tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran di bidang Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Industri & Organisasi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh mahasiswa yang bekerja dalam mengimplementasikan keterampilan manajemen waktu untuk mencapai keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar dalam merancang program pengembangan diri, seperti pelatihan manajemen waktu atau penguatan

psychological well-being, yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan psikologis, produktivitas, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan.