

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perguruan tinggi tidak hanya menjadi tempat transfer ilmu, tetapi juga wadah pengembangan potensi akademik, sosial, dan kepribadian mahasiswa agar siap menghadapi dunia profesional (Fernandha & Grasiawaty, 2021). Mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan ganda antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi dalam mengelola waktu, energi, serta peran yang dijalani pada masa perkuliahan yang merupakan tahap penting dalam pembentukan kemandirian dan identitas diri (Safitri & Ningsih, 2023). Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga mampu menyeimbangkan dinamika sosial, ekonomi, dan psikologis yang kompleks (Rodatul Jannah et al., 2025).

Masa perkuliahan merupakan fase penting ketika individu menghadapi tuntutan akademik sekaligus tanggung jawab baru dalam kehidupan pribadi dan sosial (Akmaludin et al., 2024). Banyak mahasiswa memilih untuk bekerja sambil menjalani studi, baik untuk memenuhi kebutuhan finansial maupun untuk memperoleh pengalaman kerja yang dapat melatih kemandirian dan keterampilan mereka (Akmaludin et al., 2024). Fenomena mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa peran ganda ini menghadirkan tantangan yang kompleks dalam pembagian waktu antara pekerjaan dan kewajiban akademik, serta berpotensi menimbulkan stres akademik yang signifikan jika tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik (Happsari et al., 2025). Penelitian juga menunjukkan bahwa motivasi

mahasiswa bekerja dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan kebutuhan untuk meningkatkan kemandirian pribadi, sehingga fenomena kuliah sambil bekerja kini semakin umum terjadi di lingkungan pendidikan tinggi (Akmaludin et al., 2024).

Yogyakarta merupakan salah satu daerah di Indonesia yang dikenal luas sebagai kota pelajar, karena memiliki sejarah panjang sebagai pusat pendidikan dan kebudayaan (Adryamarthanino & Indriawati, 2023). Julukan tersebut tidak muncul secara kebetulan, melainkan didukung oleh banyaknya institusi pendidikan, mulai dari sekolah hingga perguruan tinggi (Adryamarthanino & Indriawati, 2023). Selain itu, perkembangan pendidikan di Yogyakarta telah berlangsung sejak masa sebelum kemerdekaan, ditandai dengan berdirinya lembaga pendidikan seperti Taman Siswa serta Universitas Gadjah Mada yang menjadi simbol kuat kemajuan pendidikan nasional (Diva, 2026). Berdasarkan data dari *Ministry of Higher Education, Science, and Technology* melalui Pangkalan Data Pendidikan Tinggi PDDikti (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi), jumlah perguruan tinggi di Yogyakarta tercatat sebanyak 106 institusi, baik negeri maupun swasta, dengan jumlah mahasiswa mencapai 439.236 orang pada periode Desember 2024 hingga Desember 2025 (Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 2026b). Berdasarkan data tersebut, Yogyakarta memiliki karakteristik yang sangat mendukung untuk dijadikan sebagai lokasi penelitian terkait fenomena psikologis pada mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar, mengingat jumlah perguruan tinggi yang banyak serta populasi mahasiswa yang besar.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) D.I. Yogyakarta, persentase pekerja paruh waktu pada Februari 2025 tercatat sebesar 26,63% (Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 2025a) dan meningkat menjadi 27,03% pada Agustus 2025 (Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 2025b), kemudian mengalami penurunan menjadi 23,76% pada November 2025 (Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 2026a). Data tersebut merupakan rilis terbaru yang tersedia hingga saat ini dan menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan individu yang bekerja dengan waktu terbatas, termasuk mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran peran mahasiswa yang kini tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik seperti perkuliahan, tugas, dan penelitian, tetapi juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, organisasi kampus, serta pekerjaan di luar kampus (Ambarwati et al., 2019).

Mahasiswa yang bekerja sering mengalami kesulitan dalam membagi tenaga, waktu, dan pikiran antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, sehingga memunculkan tekanan psikologis selama masa studi (Happsari et al., 2025). Peran ganda tersebut meningkatkan risiko stres akademik, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar (Happsari et al., 2025). Tekanan ini dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, beban pekerjaan, serta keterbatasan waktu untuk pemulihan fisik dan psikologis (Ikhwan et al., 2025). Ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan prioritas juga dapat menyebabkan penumpukan tugas, frustrasi, dan keterlambatan penyelesaian studi (Ikhwan et al., 2025).

Tanggung jawab finansial, tuntutan persiapan masa depan, serta permasalahan keluarga dan sosial turut memperberat beban psikologis mahasiswa (Happsari et al., 2025; Murniasih, 2013). Beban ekonomi, tuntutan akademik, dan ketidakpastian masa depan menjadi sumber stres yang signifikan, di mana stres merupakan respons psikologis akibat ketidakmampuan individu memenuhi tuntutan dan harapan (Akmaludin et al., 2024). Survei pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya tahun 2024 berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) menunjukkan bahwa sebanyak 267 mahasiswa (21,9%) berada pada kategori gangguan mental berat dengan skor 14-20, yang mengindikasikan adanya gejala stres atau depresi yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Sebanyak 530 mahasiswa (43,5%) berada pada kategori sedang yang tetap memerlukan pemantauan, sedangkan 419 mahasiswa (34,4%) berada pada kategori ringan atau tidak menunjukkan gejala psikologis yang signifikan (Universitas Negeri Surabaya, 2024) .

Berdasarkan data empiris di atas, dapat disimpulkan bahwa tingginya prevalensi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres di kalangan mahasiswa menunjukkan urgensi akan adanya perhatian khusus terhadap kesehatan mental dalam lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga dapat mengganggu proses akademik dan produktivitas mahasiswa. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan dan tantangan ini berpotensi mengganggu keseimbangan mental dan emosional mereka. Menurut Ryff (1989), individu dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah cenderung kehilangan arah, tidak merasa puas atas pencapaian diri, dan

mengalami keterasingan sosial, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas kesejahteraan psikologis mereka.

Psychological Well-Being merupakan kondisi yang mencerminkan keberfungsian individu yang mampu berkembang secara optimal baik dalam aspek akademik maupun pribadi sehingga dapat menjalani kehidupan secara seimbang, adaptif, produktif, dan sehat secara psikologis (Ryff, 1989). Kondisi tersebut tercermin dari enam dimensi psychological well-being yaitu kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mandiri dalam mengambil keputusan, mampu menguasai lingkungan, serta terus mengembangkan potensi diri (Ryff & Keyes, 1995). Selain itu, individu yang sehat secara psikologis juga cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial, serta mampu memaknai pengalaman hidup secara positif sehingga dapat menjalankan peran dan tanggung jawabnya secara efektif (Keyes, 2002). Individu ideal tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik semata, tetapi juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar mampu mencapai kualitas hidup yang optimal dan berkembang menjadi individu yang matang secara emosional maupun sosial (Ryff & Singer, 2008). Mahasiswa yang memiliki Psychological Well-Being yang baik diharapkan mampu mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan, mempertahankan hubungan sosial yang positif, menerima kondisi dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri meskipun menghadapi berbagai tekanan selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja (Holliman et al., 2022).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian sebelumnya, tingkat *Psychological Well-Being* mahasiswa di Indonesia biasanya masih berada dalam kategori sedang hingga rendah. Penelitian Darwin (2025) pada mahasiswa tingkat akhir STKIP Budidaya Binjai yang Berdasarkan hasil kategorisasi, terdapat 88 mahasiswa berada pada kategori rendah, 76 mahasiswa berada pada kategori sedang, 17 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah, 5 mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi (Darwin, 2025). Temuan yang sejalan juga ditemukan oleh Ramadhani dan Ardelia (2025) pada mahasiswa yang bekerja, dari hasil kategorisasi terdapat 17 mahasiswa (5,57%) berada pada kategori sangat rendah, 101 mahasiswa (33,11%) berada pada kategori rendah, 106 mahasiswa (34,76%) berada pada kategori sedang, 57 mahasiswa (18,69%) berada pada kategori tinggi, dan 24 mahasiswa (7,87%) berada pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki tingkat *Psychological Well-Being* pada kategori sedang hingga rendah (Ramadhani & Ardelia, 2025). Temuan serupa juga diperoleh oleh Kurniasari et al. (2019) pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia, di mana 38% mahasiswa masuk kategori rendah, 46% sedang, sedangkan 16% tinggi (Kurniasari et al., 2019).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 24–31 Oktober 2025 terhadap sepuluh mahasiswa di Yogyakarta yang menjalani perkuliahan sambil bekerja, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan aspek-aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989). Pada aspek penguasaan lingkungan, sebagian besar

responden mengaku mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan waktu istirahat sehingga beberapa tugas akademik tertunda akibat kelelahan setelah bekerja. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, beberapa responden menyampaikan bahwa padatnya jadwal kerja menyebabkan interaksi dengan teman kampus berkurang serta membatasi partisipasi dalam kegiatan organisasi maupun aktivitas sosial.

Pada aspek penerimaan diri, beberapa responden mengungkapkan rasa kecewa karena merasa belum mampu menjalankan kedua peran secara optimal, terutama ketika prestasi akademik mengalami penurunan sejak bekerja. Meskipun demikian, pada aspek kemandirian, sebagian besar responden menyatakan bahwa keputusan untuk bekerja merupakan pilihan pribadi sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kebutuhan ekonomi maupun upaya memperoleh pengalaman kerja. Selanjutnya, pada aspek tujuan hidup, responden mengemukakan bahwa mereka bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan finansial, mengurangi beban orang tua, serta mempersiapkan karier di masa depan. Adapun pada aspek pertumbuhan pribadi, beberapa responden menyatakan bahwa pengalaman bekerja membantu mereka menjadi lebih mandiri, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatur tanggung jawab.

Secara umum, hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja belum sepenuhnya mencapai kondisi *Psychological Well-Being* yang optimal. Meskipun sebagian responden telah menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan memperoleh pengalaman yang mendukung pengembangan diri,

mereka masih menghadapi kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan, mempertahankan hubungan sosial, serta menerima kondisi diri ketika belum mampu menjalankan kedua peran secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa beberapa aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989), khususnya penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri, masih memerlukan perhatian pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian oleh Chang et al. (2018) dalam studi meta menunjukkan bahwa tekanan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi sangat berkorelasi dengan *Psychological Well-Being* rendah dan mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, serta manajemen waktu mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa dengan *Psychological Well-Being* rendah cenderung mengalami penurunan kinerja akademik, bahkan terjebak dalam lingkaran gagal mencoba semakin menurun prestasi, semakin tinggi tekanan mentalnya. Selain itu, rendahnya *Psychological Well-Being* juga berkaitan dengan penurunan kualitas hubungan sosial mahasiswa jadi merasa terasing, menarik diri dari kelompok teman, dan memiliki dukungan sosial yang minim, yang kemudian memperburuk kondisi mentalnya (Saputra & Setyo Palupi, 2020).

Salah satu pendekatan dalam psikologi positif yang dinilai efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis adalah *Gratitude* atau rasa syukur. *Gratitude* dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menghargai dan mensyukuri hal-hal baik dalam hidupnya, serta menyadari kontribusi orang lain dan Tuhan dalam pengalaman positif tersebut (Emmons & McCullough, 2003). *Gratitude* tidak hanya

berupa emosi sesaat, melainkan dapat menjadi karakter yang menetap dan berfungsi sebagai pelindung psikologis (Watkins et al., 2003).

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengemukakan bahwa *Gratitude* memiliki empat aspek utama yakni intensitas, frekuensi, rentang waktu dan kepadatan. Intensitas merujuk pada seberapa kuat rasa syukur yang dirasakan individu terhadap suatu kebaikan yang diterimanya. Frekuensi menggambarkan seberapa sering individu merasakan syukur dalam kehidupan sehari-hari. Rentang waktu berkaitan dengan banyaknya sumber atau situasi yang menimbulkan rasa syukur, seperti pendidikan, kesehatan, atau hubungan sosial. Sementara itu, kepadatan menunjukkan seberapa banyak orang yang dianggap berjasa atau layak diapresiasi dalam satu pengalaman syukur. Keempat aspek ini menunjukkan bahwa rasa syukur bukan hanya sekadar respons emosional, melainkan merupakan disposisi psikologis yang kompleks dan memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu secara keseluruhan (McCullough et al., 2002).

Penelitian menunjukkan individu yang bersyukur memiliki tingkatan *Psychological Well-Being* yang lebih tinggi. Mereka memiliki kecenderungan memiliki hubungan sosial lebih hangat, lebih terbuka terhadap pengalaman, serta mampu memaknai peristiwa hidup secara positif (Wood et al., 2010). Studi oleh Salsabila (2022) dan Safitri & Ningsih (2023) memperkuat temuan ini dengan membuktikan terdapat korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa. Individu yang bersyukur lebih mampu mengatasi tekanan, menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik, dan memiliki kepuasan hidup lebih tinggi (Safitri & Ningsih, 2023; Salsabila, 2022).

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja cenderung menghadapi tuntutan ganda yang dapat meningkatkan tingkat stres dan tekanan psikologis, kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (Happsari et al., 2025). Dalam perspektif psikologi positif, salah satu faktor yang diperkirakan berhubungan dengan Psychological Well-Being adalah Gratitude, yaitu kecenderungan individu untuk menghargai serta memaknai pengalaman hidup secara positif (Emmons & McCullough, 2003). Individu dengan tingkat *Gratitude* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima diri, mengelola stres, serta memaknai pengalaman hidup secara positif, sehingga berkontribusi pada peningkatan *Psychological Well-Being* (Wood et al., 2010).

Mengacu pada penguraian tersebut, dapat dipahami *Gratitude* memiliki peranan penting untuk mendukung *Psychological Well-Being* mahasiswa termasuk mahasiswa yang bekerja. Peneliti memilih lokasi penelitian di Yogyakarta karena dikenal sebagai kota pelajar dengan karakteristik mahasiswa yang beragam serta jumlah mahasiswa yang relatif besar. Selain itu, mahasiswa yang bekerja umumnya berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas, eksplorasi karier, serta penyesuaian terhadap tanggung jawab akademik dan pekerjaan (Arnett, 2000). Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi *Psychological Well-Being* mahasiswa. Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi di antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi positif terkait peran *Gratitude* terhadap *Psychological Well-Being*.

b. Manfaat secara praktis :

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi:

- 1) Untuk mahasiswa, hasil penelitian bisa meningkatkan kesadaran akan pentingnya rasa syukur dalam menjalani kehidupan kampus secara lebih sehat secara mental dan emosional.
- 2) Untuk perguruan tinggi atau instansi pendidikan, penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun kebijakan dan program pendampingan mahasiswa yang berfokus pada penguatan *Psychological Well-Being* melalui pengembangan karakter positif seperti *Gratitude*.