

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anggota didik yang melakukan kegiatan belajar dan terdaftar pada universitas atau perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Paryati Sudarman, 2004). Belajar dan juga mengembangkan pola pikir merupakan tujuan utama dari mahasiswa yang meneruskan pendidikannya ke perguruan tinggi. karenanya, untuk bisa menggapai target belajar mereka, supaya memiliki indeks prestasi yang kompeten dan mampu menuntaskan kuliah dengan tepat pada waktunya, mahasiswa harus menjalani berbagai proses di dalam suatu perguruan tinggi (Rani, dkk., 2013).

Dalam menjalani pendidikan kejenjang yang lebih tinggi bukanlah persoalan yang mudah, bagi mahasiswa diharuskan menunaikan berbagai kebutuhan yang amat beragam. Hal ini mengakibatkan kedua orang tua tak bisa lagi untuk menanggung berbagai macam biaya pendidikan yang lebih tinggi (Lenaghan & Sengupta, 2007). hal itu membuat seorang mahasiswa memiliki tuntutan untuk mencari solusi agar bisa mencukupi berbagai kebutuhan yang ditanggungnya, baik itu kebutuhan pendidikannya ataupun kebutuhan didalam kesehariannya. Memilih kuliah sambil bekerja pada beberapa mahasiswa alasannya ialah agar kebutuhan kuliah mereka dapat tercukupi. Watanabe, dkk (2017) memamparkan bahwa terjadi peningkatan yang tajam pada jumlah mahasiswa yang memilih untuk berkuliah sambil bekerja. National Center for Education Statistic (NCES), memiliki data dan penelitian bahwa intensitas bekerja

lebih dari 20 jam per minggu dimiliki oleh 40% pada mahasiswa (Dadgar dalam Metriana & Lataruva 2014)

Penelitian dan data yang telah dilakukan oleh Daulay & Rola (2009) juga mendukung hal ini, bahwa ditemukan pula mahasiswa yang memilih untuk berkuliah sambil bekerja di Universitas Sumatera Utara (USU). Dari data statistik USU tahun 2009 ada kurang lebih dari 33.000 mahasiswa yang sudah terdaftar. Hal itu tak menutupi kemungkinan jika adanya mahasiswa USU yang juga berkuliah sambil bekerja.

Fenomena yang terjadi ini menimbulkan sisi positif maupun negatif pada mahasiswa yang sambil bekerja. Dampak positif saat bekerja ialah mahasiswa dapat mandiri dalam membiayai kuliahnya, memperoleh pengalaman bekerja, dan bisa memberikan bantuan kepada orang tua (Motte & Schwartz., 2009). Dampak negatif yang didapat ketika menjadi mahasiswa yang juga bekerja ialah dapat memunculkan masalah seperti melalaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa. Hal ini biasanya muncul karena adanya kendala dalam membagi waktu sebagai mahasiswa untuk kuliah dan bekerja, akibatnya waktu yang terpakai akan semakin terbagi dalam memfokuskan untuk kuliah dan bekerja. Hal ini dapat meimbulkan kelelahan fisik maupun psikis, yang dampaknya akan membuat *psychological well-beingnya* terganggu. Selain itu juga, jika stress tersebut tidak segera untuk diatasi dan semakin berlanjut terus menerus secara berkepanjangan maka dampak negatif yang akan ditimbulkan, ialah seperti turunnya tingkat produktifitas, turunnya tingkat mood, turunnya tingkat kesehatan dan kebugaran fisik, dan dapat berujung pada penggunaan zat adiktif yang disalahgunakan (Finney, dkk., 2013).

Menurut Robert & Saar, (2012). Fenomena mahasiswa yang terjadi seperti ini dapat dikatakan sebagai fenomena peran ganda. Seseorang yang mempunyai dua peran berbeda dan kewajiban yang berbeda pula dapat dikatakan demikian, pada pembahasan ini ialah mahasiswa yang juga mempunyai kewajiban menimba ilmu, namun juga bekerja dengan mempunyai kewajiban untuk bisa menyelesaikan pekerjaan yang terdapat pada tempat kerjanya. Penelitian yang dilakukan oleh Buda & Lenaghan (2005) mengenai peran ganda pada mahasiswa didapati hasil bahwa, stress yang dimiliki seorang mahasiswa hingga berdampak negatif pada kesejahteraan yang dimilikinya (*well-being*) ialah karena ditimbulkan akibat konflik peran ganda yang dimiliki seorang mahasiswa tersebut.

Dadgar dalam Metriana & Lataruva (2014), mendapatkan pula fakta yang lain bahwa pada salah satu pemicu dampak terjadinya peningkatan *dropout* yang dialami oleh mahasiswa ialah karena mahasiswa yang tidak bisa menyeimbangkan dan mengontrol kegiatan antara bekerja dan kuliah. Hal itu memperlihatkan bahwa kegiatan perkuliahan seorang mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kewajibannya dalam menjalani peran sebagai seorang karyawan. Individu yang memiliki tingkatan rendah pada *psychological well-being*nya dapat memberikan dampak langsung terhadap individu tersebut. Hal itu dapat ditunjukkan oleh individu tersebut dengan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang ada di sekitarnya, dan individu tersebut juga tidak memiliki tujuan dan target yang jelas dalam menjalani kehidupannya, sehingga kemana saja arusnya individu tersebut hanya bisa mengikuti saja (Ismail & Indrawati, 2013).

Gavin dan Manson (2004) berpendapat bahwa kesejahteraan merupakan salah satu dari konsep ideal yang dimiliki oleh masing-masing manusia. Kesejahteraan fisik, maupun kesejahteraan psikologis adalah dua bentuk dari konsep kesejahteraan. Kesejahteraan jasmani adalah suatu bentuk dari kesejahteraan fisik, sedangkan kesejahteraan yang dirasakan oleh individu dalam melakukan kegiatan kesehariannya mengenai aktivitas-aktivitasnya ialah bentuk dari kesejahteraan psikologis. Ryff, (2008) berpendapat bahwa kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan dalam mengoptimalkan fungsi psikologisnya dan memiliki kebahagiaan tanpa adanya gangguan psikologis disebut sebagai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Huppert (2009) *Psychological well-being* menunjukkan kebiasaan individu dalam menangani emosi negatif dan juga menjalani fungsi kesehariannya dalam hidupnya dengan baik (Huppert 2009). Berger (2010) juga menjelaskan bahwa kondisi seseorang saat mempunyai energi yang positif, mempunyai dorongan dan motivasi untuk terlibat pada pekerjaannya namun juga dapat menikmati segala kegiatan yang ada di tempat kerjanya, dan juga mampu bertahan pada pekerjaannya, dapat disebut sebagai *psychological well-being* di tempat kerja. Robertson dan Cooper (2011) berpendapat bahwa seseorang yang mengalami tingkatan afeksi dan tujuan psikologis di tempat kerjanya dapat disebut sebagai pengertian tentang *psychological well-being* ditempat kerja.

Ryff dan Singer (2008) berpendapat bahwa konteks kehidupan manusia yang mempengaruhi pemenuhan pertumbuhan manusia lain yang ada disekitarnya dapat disebut *psychologicall well-being*. Pencapaian potensi psikologis seseorang

bisa juga diartikan sebagai *psychological well-being*, mampu mempunyai hubungan baik dengan individu lain, memiliki tujuan dalam hidupnya, kondisi lingkungan dapat dikendalikan dengan sesuai, kekuatan dan juga kelemahannya mampu diterima oleh diri sendiri, juga mampu terus mengembangkan diri. Berdasarkan deskripsi yang diungkapkan, *psychological well-being* dapat disimpulkan yaitu persepsi individu mengenai kesejahteraan dari fisik maupun psikis yang dimilikinya, dan mampu mengaktualisasikan diri dengan baik.

Ryff dan Singer (2008) menyatakan bahwa ada beberapa dimensi *psychological well-being*, yaitu: 1)  Penerimaan diri (*self-acceptance*) ialah seberapa besar seseorang mempunyai sikap positif pada diri mereka sendiri, mengerti setiap tindakan dan perasaannya, menerima berbagai kondisi diri dengan apa adanya dalam kondisi apa pun, juga mampu berpikir positif mengenai masa lalu yang dimilikinya. 2) Hubungan dengan Orang Lain (*relations with others*) ialah sebuah kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan dan berinteraksi dengan individu lain secara positif seperti; mempunyai empati, rasa kasih sayang, rasa hangat, saling percaya, dan sebagainya. 3) Pengembangan diri (*personal growth*) ialah kemampuan seseorang agar mampu mengembangkan potensi yang dimiliki dirinya sendiri, melihat setiap pencapaian yang sudah dilakukan, menyukai berbagai hal baru, mempunyai kesadaran mengenai kebutuhan dalam proses perkembangannya daripada mengalami kondisi yang tetap dimana semua masalah diselesaikan. 4) Tujuan hidup (*purpose in life*) ialah sebuah kemampuan seseorang dalam membentuk makna, arah tujuan pada hidupnya, mempunyai arah dan konsistensi dalam pandangan hidup, mempunyai arti pada kehidupannya di

masa sekarang dan masa lalu, mempunyai berbagai tujuan dan tujuan hidup, serta keinginan dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup. 5) Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*) ialah kemampuan individu dalam membentuk lingkungan yang cocok bagi dirinya sendiri, mampu mengelola lingkungan yang kompleks, dapat memanfaatkan berbagai peluang yang ada untuk mengembangkan diri, dengan melalui aktivitas mental maupun fisik. 6) Otonomi (*autonomy*) kemampuan individu yang dapat secara mandiri membuat atau memilih keputusannya sendiri, mampu berpikir dan berperilaku dengan cara-cara tertentu agar dapat menolak tekanan sosial, tanpa meminta persetujuan orang lain tujuan hidupnya dapat diatur oleh dirinya sendiri, dan dapat mengevaluasi untuk dirinya sendiri.

Ryff dan Singer (2008) mendapati bahwa masa dewasa awal ke masa dewasa menengah pada individu seiring dengan bertambahnya usia, *psychological well-being* akan cenderung meningkat pada dimensi otonomi diri dan penguasaan lingkungan. Dari masa dewasa menengah ke masa dewasa usia lanjut dimensi seperti pengembangan pribadi dan juga tujuan hidup cenderung menurun dengan bertambahnya usia. Wanita pada dimensi perkembangan pribadi dan juga hubungan positif dengan orang lain jika dibandingkan dengan pria, cenderung memiliki skor yang lebih tinggi. Diketahui *psychological well-being* pada dimensi perkembangan diri dan tujuan hidup cenderung dimiliki seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi. Seseorang yang mempunyai status pekerjaan yang tinggi, juga cenderung mempunyai *psychological well-being* yang tinggi pula (Ryff, 2014; Salimirad, Fatemah, Srimathi, 2016).

Wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada tiga orang mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sambil bekerja, adapun nama mahasiswa yang diwawancarai yaitu : (AN), (BTS), dan (TP) diketahui bahwa, masing-masing subjek memiliki jenis kelamin dan rentang usia yang berbeda, tapi semua subjek yang diteliti ialah subjek yang memilih untuk kuliah dan sambil bekerja, subjek yang memilih untuk kuliah dan sambil bekerja dilatar belakangi karena merupakan seorang yang terlahir dari keluarga yang biasa-biasa saja dan cenderung keluarganya tidak mampu dalam membiayai subjek untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Ketika subjek melihat teman-temannya yang mampu berkuliah di perguruan tinggi karena keluarga mereka mampu mendukung secara finansial, subjek merasa ada penolakan terhadap dirinya yang tidak bisa mendapatkan kesempatan tersebut, subjek merasa dirinya juga pantas mendapatkan hal tersebut. Itulah yang membuat subjek memilih untuk kuliah sambil bekerja. Namun dalam perjalanan subjek menempuh pendidikannya, subjek merasa jurusan yang subjek pilih tidak begitu cocok untuk subjek, dan subjek merasa bahwa subjek salah jurusan di tahun-tahun pertama ketika subjek menempuh bangku perkuliahan. Tujuan subjek dalam menempuh pendidikan akhirnya masih begitu bimbang dan menggantung, sehingga subjek menjalani kuliahnya hanya sebatas statusnya saja, hal tersebut terkadang membuat subjek bingung apakah subjek bisa mengembangkan dirinya dengan jurusan yang subjek pilih atau tidak.

Pada saat subjek menjalani kehidupannya di bangku perkuliahan, subjek merasa bahwa lingkungan yang baru dengan tujuan yang berbeda membuat subjek

kebingungan dan menimbulkan kecemasan, bagaimana harus berbaur dengan teman-temannya di kelas, terkadang subjek juga merasa terisolasi dan merasa kesepian ketika harus memilih teman kelompok yang bisa menerimanya sebagai mahasiswa yang sambil bekerja, subjek merasa apakah subjek dapat diterima oleh teman-temannya ketika subjek tidak bisa hadir dalam kerja kelompok karena bekerja, perasaan terisolasi dan kesepian tersebut terkadang membuat subjek menutup diri. Meski demikian subjek juga merasa menginginkan intimasi dan emosional *support* dari teman-teman sekelasnya, subjek juga sangat butuh bantuan orang lain ketika ada beberapa hal yang subjek rasa tidak mampu untuk subjek selesaikan secara mandiri. Adapula perasaan yang dimiliki subjek, dimana subjek menginginkan teman sekelasnya bisa menerima subjek ketika subjek tidak mampu untuk memahami dan melakukan kerjaan kuliah dengan baik, hal itulah yang terkadang memicu emosional subjek hingga merasa stress, dan stress tersebut diperkuat dengan subjek memiliki status sebagai karyawan yang mengharuskannya untuk menyelesaikan tanggung jawab pekerjaannya di tempat kerja.

Kesimpulan yang didapat dari wawancara tersebut ialah subjek hampir memiliki kendala disetiap dimensi *psychological well-beingnya*, subjek merasa bahwa apa yang subjek jalani sebagai mahasiswa yang sambil bekerja, merupakan aktivitas yang terkesan monoton yaitu hanya sebatas melakukan pekerjaan tugas-tugas kuliah dan bekerja, sehingga pada saat *weekend* atau hari libur tiba, subjek hanya menghabiskan waktu tersebut untuk sekedar istirahat dan jika jenuh subjek

baru mengunjungi atau bertemu dengan orang terdekatnya untuk berkeluh kesah tentang kehidupannya yang terasa begitu sibuk dan membosankan.

Penelitian terdahulu yang oleh (Kurniasari., dkk 2019) kepada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia mengenai gambaran umum terkait *psychological well-being* didapati hasil bahwa dewasa awal merupakan kategori usia pada mahasiswa, pada 50 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019 pendidikan akuntansi A, didapati data mahasiswa dengan kategori *psychological well-being* yang rendah sebanyak 30 mahasiswa dengan persentase (38%) hasil data itu diperoleh melalui penyebaran instrumen alat ungkap masalah, sedangkan sebanyak 36 mahasiswa dengan persentase (46%) pada kategori sedang, dan sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase (16%) pada kategori tinggi. Ditemukan juga mahasiswa yang kurang terbuka dan lebih tertutup kepada orang lain sebanyak 33,33%, memiliki perasaan yang mudah bingung, penakut, dan pemalu sebanyak 53%, memiliki perasaan yang rendah diri sebanyak 44,44%, memiliki perasaan yang mudah khawatir jika mengemukakan suatu pendapat sebanyak 64,44%, sering melamun atau berkhayal sebanyak 42,22%, dan memiliki rasa takut jika ia tidak mampu memenuhi harapan dari orang tuanya sebanyak 51%. Selain itu juga, hasil dari beberapa responden yang telah diwawancarai ditemukan bahwa beberapa responden merasa bahwa mereka sering merasakan perasaan yang cukup tertekan akibat dari permasalahan-permasalahan yang pernah mereka alami, ada salah satu responden yaitu AM yang bahkan merasa bahwa dirinya sangat ingin melakukan tindak bunuh diri akibat dari permasalahan keluarga yang dialaminya. Hasil dari wawancara yang

telah dilakukan dan penyebaran instrumen alat ungkap masalah, ditemukan bahwa adanya gejala yang rendah pada *psychological well-being*.

Anjani., dkk (2020) telah melakukan penelitian kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, mengenai hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis kemudian ditemukan hasil bahwa kategori usia dewasa awal merupakan kategori usia pada mahasiswa tersebut, hasil dari penyebaran instrumen alat ungkap masalah diperoleh data bahwa skor *psychological well-being* yang tertinggi adalah 83 dan yang terendah ialah 25, pada 70 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2017. Diketahui jika *psychological well-being* bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu dibagi jadi tiga kategori, yang pertama kategori tinggi dengan rentang skor  $63 < X$  dan persentase sebesar 17% pada 12 mahasiswa. Kategori sedang dengan rentang skor  $42 < X < 63$  dan persentase sebesar 52% pada 36 mahasiswa. Kategori rendah dengan skor  $X < 42$  dan persentase sebesar 31% pada 22 mahasiswa. Hal itu menunjukkan jika *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu termasuk dalam kategori sedang.

Penelitian yang sudah dilakukan oleh (Eka Safitri, Fanda 2020) mengenai hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang didapatkan hasil bahwa dewasa awal merupakan kategori pada usia mahasiswa tersebut, hasil dari penyebaran instrumen alat ungkap masalah yang telah dibagikan pada 62 mahasiswa yang memilih untuk berkuliah dan sambil bekerja diperoleh data bahwa ada tiga pengelompokan skor dalam skala

*psychological well-being* dengan kategori skor terendah ( $\leq 105,5$ ) sebanyak 9,7% dari jumlah 10 mahasiswa, kategori skor sedang (106,123,5) sebanyak 72,6% dari jumlah 45 mahasiswa, dan kategori skor tertinggi ( $\geq 124$ ) sebanyak 16,1% dari jumlah 10 mahasiswa. Mahasiswa yang memilih berkuliah dan sambil bekerja mempunyai *psychological well-being* pada tingkatan sedang, hal tersebut ditemukan dari hasil data frekuensi yang diperoleh dalam penelitian tersebut.

Dari pembahasan penelitian, peneliti bertujuan untuk mencari gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

#### **B. Rumusan Masalah**

Dari penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dalam penelitian ini pertanyaan yang akan diajukan ialah. Bagaimana gambaran pada *psychological well-being* mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Pada penjelasan yang telah dipaparkan di atas peneliti bermaksud untuk mengetahui tentang bagaimana gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Pada penelitian yang dilakukan harapannya mampu memberikan manfaat untuk para penggiat ilmu psikologi maupun mahasiswa yang bekerja, yang terlibat

dan memiliki peran dalam penelitian ini. Adapun manfaat pada penelitian ini ialah sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah dilakukan, maka pada penelitian ini harapannya dapat memberikan manfaat kesehatan mental untuk para penggiat keilmuan khususnya penggiat ilmu psikologi untuk mencari gambaran pada *psychological well-being* mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden, harapannya mampu memberikan gambaran mengenai tinggi rendahnya *psychological well-being* pada teman seangkatannya di program studi psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
- b. Bagi instansi terkait, harapannya dapat memberikan informasi mengenai tinggi rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang sambil bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, harapannya penelitian ini mampu dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang.