

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang memiliki kebutuhan yang akan terus meningkat dan kompleks. Salah satu kebutuhan manusia selain bekerja ialah kebutuhan akan pendidikan. Membiasakan diri pada lingkungan kampus dengan status bekerja, merupakan transisi yang sulit untuk banyak mahasiswa. Masa transisi itu merupakan suatu proses penyesuaian diri terhadap lingkungan, meningkatnya kebutuhan siswa yang beragam membuat orang tua tidak mampu lagi dalam menanggung biaya kuliah sehingga siswa harus menemukan alternatif lain untuk memenuhi kebutuhannya. Universitas Buana Perjuangan Karawang menyediakan jam kelas yang fleksibel untuk mahasiswa sehingga membuka kesempatan untuk mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Salah satu fakultas yang ada di UBP yaitu fakultas psikologi berjumlah 906 dan mahasiswa yang bekerja berjumlah 397 yang tersebar pada angkatan 2018 sampai 2021 (Pusdatin, 2021).

Kuliah sembari bekerja membuat mahasiswa perlu mengeluarkan tenaga dan waktu yang lebih banyak sehingga berdampak pada kesehatan. (Windratie, 2015) mengatakan pada laman situsnya bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan cenderung mengalami masalah mental. Ada dua tuntutan di tempat yang berbeda mahasiswa yang bekerja akan cenderung mengalami konflik peran ganda dalam memenuhi peran sebagai mahasiswa dan juga sebagai karyawan. Keadaan ini akan berdampak negatif seperti penurunan mood dan tingkat kesehatan fisik yang tentunya akan mempengaruhi produktivitasnya.

Kurangnya waktu yang digunakan untuk istirahat setelah pulang kerja, dan masih dihabiskan untuk belajar di kampus. Maka mahasiswa yang bekerja akan berpotensi memiliki masalah dalam kesehatan mental dan tidak sedikit dari mahasiswa yang bekerja sembari kuliah (Windratie, 2015). Dagdar (dalam Nashich & Palupi, 2020) mengemukakan bahwa terdapat fakta lain tentang siswa yang tidak dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan kegiatan kuliah dapat menjadi salah satu yang mempengaruhi angka putus sekolah. Berbagai upaya telah dilakukan dalam menghadirkan kesejahteraan untuk kehidupan manusia. Menjadi mahasiswa ketika di kampus dan menjadi karyawan ketika di tempat bekerja bukanlah hal mudah untuk beberapa orang, mendapat tekanan di tempat kerja dan sulit membagi waktu akan mempengaruhi *psychological well-being* (*psychological well-being*) bagi setiap individu (Windratie, 2015).

psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang dapat menyadari segala potensi baik kelebihan maupun kekurangan pada diri sendiri, dapat memiliki hubungan yang positif dengan orang lain hingga penerimaan diri dan memiliki strategi koping yang baik (Ryff, 2014). perilaku inilah yang akan menggerakkan individu untuk mencapai sebuah kepuasan dalam hidupnya. Neugarten (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2002) mengatakan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan menjadi individu yang unggul dalam pengambilan keputusan dan berpengaruh dalam pekerjaan dan kehidupan keluarga.

Ada enam komponen *psychological well-being* yaitu, dalam kombinasinya yang mencakup beberapa dimensi yaitu, Penerimaan diri, orang yang berusaha

untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri bahkan menyadari keterbatasan mereka sendiri. Keterkaitan yang positif bersama individu lainnya, bisa mendorong perkembangan dan melakukan pemeliharaan hubungan interpersonal dengan baik serta saling memiliki kepercayaan dengan individu lainnya. Penguasaan lingkungan, individu dapat membangun lingkungan yang baik serta bisa mencukupi keperluan serta keinginannya sendiri. Otonomi, mempertahankan sikap individualis yang lebih luas pada lingkup sosial, individu juga melakukan pencarian dalam menentukan nasib sendiri serta kendali atas diri sendiri. Tujuan hidup, merupakan suatu usaha dalam melakukan penemuan atas tantangan serta makna seorang individu. Pertumbuhan pribadi, merupakan proses pemanfaatan kapasitas sekaligus bakat seorang individu (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2002). Dalam pencapaian *psychological well-being* di tiap individu tentu saja memiliki perbedaan dengan individu lainnya.

Pada studi berikut yang dimaksud *psychological well-being* adalah suatu pencapaian bagi setiap individu ialah kebahagiaan bagi setiap individu, bukan hanya kebahagiaan individu juga bisa melakukan pengembangan potensi yang terdapat dalam diri serta bisa melakukan penerimaan atas kekurangan serta kelebihan diri sebagaimana adanya. Menurut Ryff (2016) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada *psychological well-being* yakni *social support*. Individu yang menerima *social support* bisa merasakan dicintai, dihargai, dihormati dan lebih percaya diri sehingga dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. Individu yang memiliki *social support* tinggi dalam hidupnya akan memiliki sikap yang positif dalam pengalaman hidup mereka, harga diri yang tinggi dan

tingkat kecemasan yang rendah sehingga akan meningkatkan tingkat *psychological well-being* (Nashich & Palupi, 2020).

Social support adalah nasihat yang diberikan dalam bentuk verbal ataupun berupa non verbal, pertolongan secara riil, ataupun tindakan yang diberi oleh manusia atau kehadiran orang yang mendukung sehingga dapat memberikan manfaat dan keuntungan secara emosional atau berpengaruh pada perilaku penerimanya (Mansur, Sulaiman, Ali, & Adil, 2020). Sarason (dalam Estiane, 2015) memberikan pernyataan bahwasanya *social support* yang didapat oleh seseorang bersumber dari lingkungan teman seumuran sekaligus dari keluarganya.

Penelitian yang dilaksanakan sebelum ini memperlihatkan bahwasanya ada keterkaitan positif antara *social support* dan *psychological well-being* (Hardjo & Novita, 2015). Tidak hanya itu, studi lainnya pun yang dilaksanakan juga memperlihatkan hasil bahwasanya terdapat keterkaitan yang signifikan antara *psychological well-being* dan *social support* (Sugiasih & Asmarani, 2019). Studi selanjutnya juga telah dilaksanakan serta memperlihatkan terdapatnya korelasi positif serta signifikan antara *psychological well-being* dan *social support* (Kurniawan & Eva, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dan survey pra-penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi yang berada di Universitas Buana Perjuangan Karawang yang berjumlah 15 orang, beberapa mahasiswa menunjukkan hasil 66,7% tidak terlalu mempercayai temannya. Sesuai dengan aspek dari Ryff (2014) yaitu aspek (*positive relations with other people*), bahwa individu yang memiliki nilai kecil akan memiliki kecenderungan untuk punya sedikit keterkaitan

yang baik serta hanya memiliki rasa saling mempercayai yang kurang pada individu lainnya, beberapa mahasiswa juga memiliki kesulitan dalam membagi waktu kuliah dan bekerja dengan menunjukkan hasil 60% sesuai dengan aspek (*Environmental mastery*) bahwasanya seseorang yang punya nilai kecil bisa mengalami kesusahan ketika hendak mengatur keperluan kesehariannya, mahasiswa juga menunjukkan hasil 60% bahwa ketika harus memilih beberapa urusan yang penting mereka membutuhkan bantuan dari orang lain, sesuai dengan aspek (*Autonomy*) jika individu yang memiliki skor rendah mereka akan memiliki ketergantungan dengan individu lainnya dalam memutuskan hal yang krusial dalam hidupnya.

Dari uraian yang sudah dijelaskan diatas, peneliti tertarik dengan pembahasan mengenai *psychological well-being* serta *social support* pada mahasiswa bekerja yang berada di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dengan ini disimpulkan bahwa rumusan masalah yang akan menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil studi berikut diharapkan bisa memberi sumbangsih untuk ilmu pengetahuan terutama untuk ilmu psikologi
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam bidang psikologi ilmu pengembangan diri dan karir mahasiswa, yaitu membuat strategi tentang *social support* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil studi berikut bisa menjadi bahan masukan sebagai referensi pada penelitian lain khususnya *psychological well-being*.

b. Bagi pendidik dan calon pendidik

Hasil studi berikut bisa dimanfaatkan guna menentukan langkah-langkah yang efektif dalam membuat program yang bertujuan dalam mendorong peningkatan *psychological well-being* mahasiswa.