

BAB I

PENDAHULUAN

pada bagian ini menjelaskan tentang latar belakang dan permasalahan, perumusan masalah penelitian, tujuan dari penelitian yang dilakukan, serta manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian tersebut.

1.1 Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting dari kesehatan dan kebahagiaan seseorang secara keseluruhan. Hal ini mengacu pada keadaan pikiran di mana seorang individu mengalami emosi positif, fungsi psikologis positif, dan perasaan makna dan tujuan dalam hidup (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Dalam hal ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan pikiran di mana seorang individu mampu mengembangkan potensi mereka, bekerja secara produktif, kreatif, dan mampu mengatasi tekanan hidup normal (*World Health Organization*, 2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa di Indonesia dikatakan masih berada pada kategori rendah, didukung hasil penelitian (Kurniasari et al., 2019) kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 16% berada pada kategori tinggi, sekitar 46% dalam kategori sedang, dan sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat memungkinkan manusia hidup dengan *wellness*, di mana kesehatan tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental. Hal ini akan menciptakan perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya (Kurniasari et al., 2019). Adapun kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995) terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri mencakup pandangan positif terhadap diri sendiri dan penerimaan terhadap segala kelebihan dan kekurangan. Hubungan positif dengan orang lain melibatkan interaksi akrab dan hangat dengan individu lain. Otonomi diri merujuk pada kebebasan seseorang untuk menentukan dan mengatur kehidupannya sendiri. Tujuan hidup terkait dengan aspirasi yang ingin dicapai oleh individu selama menjalani kehidupannya.

Sementara itu, menurut Bartram & Boniwell (2007) kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kepuasan diri, ikatan emosional, pengharapan dan rasa syukur, konsistensi suasana hati, interpretasi positif terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan sikap optimisme. Ini juga melibatkan pengenalan akan kekuatan individu serta pengembangan bakat dan minat yang dimiliki. Pada penelitian terdahulu (Ryff, 1995) menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yaitu aspek demografis seperti penghasilan, latar belakang keluarga, usia dan status perkawinan.

Seperti yang telah disebutkan oleh Ryff (1995) terlihat bahwa faktor usia pada masa dewasa merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, pernyataan ini juga didukung oleh penelitian (Izzati et al., 2021) yang menjelaskan bahwa kelompok usia juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Pada masa dewasa awal adalah periode di mana individu berupaya menyesuaikan diri dengan pola hidup yang baru dan harapan sosial yang muncul. Menurut Santrock (2012) setiap fase perkembangan menuntut pencapaian tugas dan kemajuan tertentu yang harus dilalui, keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas ini di setiap tahapan akan berpengaruh pada kemajuan mereka di tahapan selanjutnya, salah satu tugas yang muncul pada masa remaja akhir adalah persiapan dan memulai langkah awal dalam dunia kerja untuk membangun karier. Berkaitan dengan tugas perkembangan tersebut individu dapat memilih untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan ataupun mencari pekerjaan.

Fenomena kuliah sambil bekerja banyak ditemui di berbagai negara, misalnya dari penelitian oleh *Endsleigh* dan *The National Union of Student* (Mitchel, 2015), yang mencatat peningkatan jumlah mahasiswa yang bekerja dari 59% menjadi 77%. Penelitian ini melibatkan 4.642 mahasiswa di Inggris di sebuah perusahaan asuransi. Penelitian sebelumnya oleh Daulany dan Fasti (2009) juga mendukung fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, termasuk di Universitas Sumatera Utara (USU). Data statistik USU tahun 2009 menunjukkan bahwa lebih dari 33.000 mahasiswa terdaftar, dan diasumsikan ada banyak di antara mereka yang kuliah sambil bekerja. Berdasarkan komunikasi personal dengan beberapa mahasiswa selama pra-penelitian, diketahui bahwa banyak mahasiswa USU yang menjalani kuliah sambil bekerja. Adapun penelitian selanjutnya yang dilakukan

oleh Dirmantoro (2015) pada mahasiswa Psikologi UIN MALIKI Malang selama bulan Februari 2015 menemukan bahwa dari total 789 mahasiswa angkatan 2011 hingga 2014, sekitar 64 mahasiswa (8,11%) bekerja sambil kuliah.

Setiap individu berhak mendapatkan pendidikan tinggi, tetapi seringkali mereka yang ingin mengejar pengetahuan di perguruan tinggi menghadapi kendala biaya pendidikan (Mardelina & Muhson, 2017). Meskipun demikian, tidak semua individu menyerah dalam menghadapi situasi tersebut. Seorang mahasiswa yang memiliki tekad dan semangat, serta dukungan dari lingkungan sekitarnya, seringkali tetap melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, bahkan jika itu berarti harus bekerja sambil kuliah untuk mengatasi biaya pendidikan (Sugeardhana dan Budiani, 2023).

Beban yang ditanggung oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tidaklah mudah, selain harus memenuhi tuntutan dari perguruan tinggi, mereka juga harus memenuhi tuntutan dari pekerjaan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik (Sugeardhana dan Budiani, 2023). Fenomena mahasiswa yang bekerja ini dikenal sebagai fenomena peran ganda (Robert dan Saar, 2014) fenomena ini disebut demikian karena individu tersebut memiliki dua peran yang berbeda dengan tanggung jawab yang berbeda pula. Dalam konteks ini, merujuk pada mahasiswa yang memiliki tanggung jawab untuk menuntut ilmu, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas di tempat kerjanya. Penelitian yang dilakukan oleh Buda dan Lenaghan (2005) tentang konflik peran ganda menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja juga cenderung mengalami stres, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesejahteraannya (*well-being*).

Dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres dengan menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk berkembang, meningkatkan hormon yang melawan stres, membantu kita merasa lebih baik, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan mengurangi risiko kematian (Uzuki et al., 2020). Dalam hal ini dukungan sosial dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti keluarga, masyarakat, dan lembaga-lembaga masyarakat di sekitarnya, dengan tujuan mendukung dan mengurangi stres yang dialami dalam lingkungan keluarga

(Puspitawati, 2012) . Menurut Allendorf dan Ghimire (2013) dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, dan rekan kerja dalam bentuk dukungan emosional dan praktis dapat mengurangi tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi adaptasi individu terhadap kehidupan baru mereka. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dapat menerima berbagai jenis dukungan sosial, penelitian Sarafino dan Smith (2011) mengidentifikasi beberapa aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok. Dukungan emosional dapat berupa kepedulian, perhatian, dan simpati. Sementara dukungan informatif meliputi nasehat, saran, petunjuk, dan penghargaan. Dukungan instrumental adalah bantuan langsung saat dibutuhkan. Dukungan penghargaan mencakup motivasi dan persetujuan, sedangkan dukungan jaringan sosial seperti gagasan dan evaluasi. Dengan adanya dukungan tersebut, dapat terbentuk rasa kasih sayang, integritas sosial, penghargaan, hubungan yang dapat diandalkan, serta bimbingan, yang pada akhirnya dapat membuat individu merasa bahagia.

Sementara itu berbagai hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa salah satu faktor yg memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial (Alawiyah et al., 2022; Ismail & Indrawati, 2013; Marco et al., 2022; Ramadhani et al., 2023) di mana pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat. Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Ryff & Keyes, 1995) apabila individu berhasil menjalin relasi yang positif dengan lingkungannya, secara tidak langsung mereka akan mendapat dukungan dari lingkungan tersebut, yang umumnya disebut sebagai dukungan sosial.

Pada masa masa perkuliahan teman dekat menjadi sumber utama dukungan sosial, di mana tingkat dukungan yang lebih kuat dari teman-teman terkait lebih erat dengan fungsi psikologis individu daripada dukungan dari keluarga (Allen et al., 2000). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyabudi (2017) dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis, tanpa adanya dukungan sosial, perubahan peran sosial seperti kuliah sambil bekerja dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh lingkungan baru yang membuat mahasiswa merasa kurang siap.

Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja memerlukan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan lingkungan (Triwahyuni & Prasetyo, 2021).

Berdasarkan penjelasan fenomena penelitian tersebut, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut apakah dukungan sosial dapat menjadi prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Untuk memperkuat hipotesis dalam penelitian ini, peneliti merujuk pada beberapa penelitian terdahulu. Oleh karena itu, peneliti memilih beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan, yaitu:

Penelitian pertama mengenai dukungan sosial dengan *Psychological Well Being* yang dilakukan oleh Putri dan Aulia (2023), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja sebagai *freelancer*. Dalam hal ini, jika tingkat dukungan sosial meningkat, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung meningkat, dan sebaliknya, jika tingkat dukungan sosial rendah, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung rendah.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Marco dkk (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran yang penting dan berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2015) menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu, seperti merasa lebih berharga dan penting. Dukungan sosial ini biasanya diterima dari orang-orang terdekat individu atau masyarakat.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Ismail dan Indrawati (2013) menyimpulkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara faktor persepsi terhadap dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada

mahasiswa. Dengan kata lain, hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin positif persepsi terhadap dukungan sosial, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, jika persepsi terhadap dukungan sosial semakin negatif, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung lebih rendah.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nashich dan Palupi (2020) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dalam situasi ini, dukungan sosial dari lingkungan luar menjadi faktor eksternal yang krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil dari uraian di atas menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, peneliti tertarik untuk memperdalam penelitian sebelumnya dengan mengeksplorasi seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya dalam penelitian ini peneliti akan meneliti lebih lanjut mengenai dukungan sosial yang tidak hanya berhubungan dengan kesejahteraan psikologis tetapi sebagai salah satu prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, seperti:

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan dan memperluas pemahaman dalam ilmu psikologi klinis terkait keterikatan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, peneliti juga memberikan wawasan mengenai dukungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.

1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis untuk mahasiswa yang bekerja, sehingga dapat membantu meningkatkan dan memperkuat dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mereka masing-masing dalam perjalanan hidup yang akan datang.

