

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Fenomena mahasiswa yang aktif berkuliah sambil bekerja rupanya bukan lagi menjadi hal yang baru dimasa kini. Adanya tingkat kesulitan dan banyaknya tugas yang diberikan serta beberapa mahasiswa yang memiliki aktivitas lain di luar perkuliahan, membuat mahasiswa merasakan stres. Seperti yang dikutip dari kompas.com (Andaru, 2022) menurut salah satu mahasiswi program studi psikologi profesi jejang megister universitas tarumanegara mengatakan kondisi stres akan semakin dirasakan ketika mahasiswa memiliki aktivitas lain di luar perkuliahan, seperti bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Selain tugas-tugas dari perkuliahan, mereka akan mendapatkan tugas-tugas dari atasan dengan tenggat waktu tertentu. Kondisi seperti itu, idealnya mahasiswa perlu cermat dalam membagi waktu antara tugas perkuliahan dan tugas pekerjaan. Namun pada kenyataannya, seringkali kondisi tidak semudah itu. Setiap perguruan tinggi, masing-masing mahasiswa memiliki perbedaan latar belakang, ada yang sudah bekerja dan ada juga yang belum bekerja. Mahasiswa yang sambil bekerja sebagian besar memilih waktu kuliah di luar jam pekerjaannya yaitu pada waktu sore atau malam. Sementara mahasiswa yang tidak bekerja biasanya memilih waktu perkuliahan pada waktu pagi, siang, dan sore.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hiunata & Linda, 2019), terdapat beberapa hal yang berbeda mengenai hambatan yang dirasakan mahasiswa, yaitu perbedaan cara menghadapi hambatan yang dialami dan kepuasan terhadap indeks prestasi yang telah dicapai. Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa yang bekerja terdiri dari kesulitan dalam mengatur waktu mengerjakan tugas, khususnya tugas kelompok dan kesulitan belajar karena rasa lelah setelah selesai bekerja. Tidak sedikit mahasiswa yang kesulitan mengatur waktu dalam pengerjaan tugas-tugas kuliah yang diberikan sebelum batas waktu yang ditentukan. Menurut (Hiunata & Linda, 2019), memaparkan

bahwasannya mahasiswa yang bekerja dan berkuliah memiliki dampak baik dan buruk terhadap kualitas akademiknya, dari sisi baiknya yaitu memberikan pematangan terhadap pola pikir, kemandirian pada jiwa, serta penghubungan berdasarkan teori yang didapat selama masa pembelajaran dengan dunia kerja yang sesungguhnya. Namun pada sisi lainnya mahasiswa yang bekerja dan berkuliah ini terjadi hilangnya fokus pada konsentrasi saat proses pembelajaran akademik, yang berdampak pada lalainya pengerjaan tugas-tugas akademik karena waktu yang terbagi untuk bekerja hingga menurunnya prestasi akademik.

Sejalan dengan (Watanabe & Watanabe, 2005), yang menyatakan bahwa terdapat dampak negatif yang perlu diwaspadai oleh kalangan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Beberapa dampak tersebut adalah kesulitan membagi waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja, kelelahan fisik, menurunnya prestasi akademik mahasiswa, mengalami keterlambatan kelulusan, dan dampak paling parah yang dialami mahasiswa adalah dikeluarkan dari universitas karena lebih mementingkan pekerjaan dari pada kuliah.

Menurut Pratiwi (Anggara Sutralaksana et al., 2020) dalam kehidupan kampus, mahasiswa mengalami berbagai peristiwa menyenangkan dan tidak menyenangkan. Dalam menyikapinya, Sebagian mahasiswa mampu mengendalikannya dengan caranya masing-masing, tetapi ada juga beberapa yang tidak. Mahasiswa yang berkuliah serta memiliki pekerjaan sebagian besar kesulitan dalam menyikapi peristiwa tersebut, mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan atau menyikapi hal tersebut akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya, peristiwa tersebut dianggap mahasiswa sebagai peristiwa tidak baik yang memicu respon emosional negatif seperti marah dan cemas. Selain itu, tekanan akademik membentuk pengalaman stres yang mempengaruhi kenyamanan serta kepercayaan diri mahasiswa dalam proses perkuliahan. Diperkuat dari penjelasan Daradjad (Wakhyudin & Putri, 2020), menyatakan kecemasan pada mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa cenderung minder, takut, gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam bisa membuat mahasiswa tertekan. Hal ini tentu

akan sangat berpengaruh pada kondisi psikologis dan kepercayaan diri mahasiswa.

Sebelum wawancara, peneliti melakukan observasi awal, berdasarkan hasil observasi kebanyakan jenis pekerjaan yang dilakukan mahasiswa adalah part time/paruh waktu, tetapi ada juga beberapa jenis pekerjaan yang dilakukan ialah full time dikarenakan perkuliahan sedang daring. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Mardelina & Muhson, 2017) di mana mahasiswa akan lebih memilih kerja part time dikarenakan lebih mudah disesuaikan dalam mengatur waktu bekerja dengan kuliah. Selanjutnya, berdasarkan observasi banyak permasalahan yang mahasiswa hadapi, kelelahan saat bekerja sehingga mengganggu kesehatan mereka, waktu yang terbatas sehingga tidak ada waktu untuk mengikuti kegiatan yang ada di kampus, dan keterbatasan waktu yang membuatnya kurang bersosialisasi dengan temannya sehingga membuat kurang akrab.

Hasil wawancara semi-terstruktur yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18-20 november 2022 terhadap 10 mahasiswa aktif, mengungkapkan bahwa ada beberapa macam hambatan atau permasalahan yang timbul ketika mahasiswa yang aktif berkuliah dan juga aktif bekerja, seperti masalah untuk membagi peran menjadi seorang mahasiswa dan menjadi seorang karyawan, sulitnya mengatur waktu untuk belajar dan juga mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki waktu luang yang tidaklah banyak atau terbatas yang menyebabkan kekurangan waktu untuk belajar serta istirahat bahkan lebih memprioritaskan pekerjaannya daripada perkuliahannya. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan negatif yang dirasakan berkaitan dengan rendahnya well-being pada diri mahasiswa. Individu memerlukan well-being (kesejahteraan) yang tinggi untuk menghadapi perasaan negatif tersebut selama masa perkuliahan berlangsung. Berdasarkan wawancara, 3 dari 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengatakan bahwa banyaknya tugas kuliah juga berpotensi mengganggu konsentrasinya dalam bekerja, hal tersebut membuat mahasiswa merasa kelelahan fisik maupun mental yang menjadikannya stres. Mahasiswa juga memiliki keterbatasan waktu untuk

berinteraksi dengan teman-teman kuliahnya sehingga kurangnya hubungan positif dengan orang lain membuatnya kesulitan dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri antara lingkungan kuliah dan kerjanya.

Dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yang sambil bekerja antara satu dan yang lainnya cenderung sama, berkaitan seputar kesulitan membagi waktu yang pada akhirnya akan mempengaruhi indeks prestasi. Salah satu penyebab dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja adalah kelebihan beban peran (role overload). Seperti yang diungkapkan oleh (Yustrianthe, 2008), kelebihan beban peran akan timbul pada seseorang yang mempunyai terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dengan tekanan waktu dan jadwal yang sangat ketat, yang kurang disesuaikan dengan kemampuan. Selain menjadi akademisi di kampus, mahasiswa juga memiliki tuntutan untuk mampu memenuhi tanggung jawabnya ketika bekerja. Kelebihan beban peran tersebut dapat menimbulkan dampak/efek buruk pada kesehatan fisik dan menimbulkan stres.

Perkembangan psikologi positif memunculkan istilah yang baru yaitu well-being. Menurut (Azyz et al., 2019) well-being atau dapat diartikan sebagai kesejahteraan yang merupakan istilah umum untuk kondisi individu atau kelompok, baik dalam bidang sosial, ekonomi, psikologi, spiritual ataupun secara medis yang sejahtera. Kesejahteraan (well-being) merupakan sebuah konsep yang merujuk kepada keadaan individu yang memiliki mental yang sehat. Terdapat dua perspektif yang menjelaskan tentang konsep well-being, yakni perspektif hedonic dan perspektif eudaimonic. Menurut Diener (Azyz et al., 2019) perspektif hedonic cenderung kepada mencari kebahagiaan dengan menghindari perasaan sakit atau hal-hal yang tidak menyenangkan, seringkali disamakan dengan subjectif well-being. Sedangkan well-being dalam perspektif eudaimonic ialah kondisi ketika individu mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki dan juga mampu mengaktualisasikan dirinya menjadi individu yang seutuhnya sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki, dimana sering disamakan dengan psychological well-being. Sedangkan (Karyani et al., 2015a) menyatakan bahwa student well-being merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk dapat

menyeimbangi tuntutan dari dalam diri serta lingkungan disertai dengan adanya afek positif serta kepuasan siswa dengan diri sendiri dan lingkungan, sehingga siswa dapat memiliki fungsi yang efektif dalam lingkungan akademik. Hal tersebut menggambarkan bagaimana meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dikampus, serta bermanfaat untuk membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan tercapainya pembelajaran itu sendiri.

Menurut (Merida et al., 2021), student well-being berfokus kepada kesejahteraan siswa dalam lingkungan pendidikan. Well-being yang dimiliki oleh siswa dalam sebuah lingkungan akademik, dianggap lebih penting dibandingkan dengan prestasi belajar yang dimiliki oleh individu. Hal ini dikarenakan, inti dari proses kegiatan belajar mengajar dapat digunakan untuk meningkatkan kesuksesan dalam kehidupannya. Namun, ada sebagian individu yang merasa cemas, tertekan serta rendahnya efikasi diri karena dipengaruhi oleh rendahnya keterlibatan perhatian keluarga akan mengakibatkan sebuah kegagalan terhadap mahasiswa.

Student well-being memiliki hubungan positif pada mahasiswa, misalnya ada korelasi positif antara kebutuhan kognitif dengan kepuasan hidup pada mahasiswa (Anderson et al., 2020). Menurut Diener (Panggagas, 2019), menerangkan bahwa definisi dari subjective well-being dan kebahagiaan dapat dibuat menjadi tiga kategori. Pertama yaitu keinginan berkualitas, kedua adalah penilaian secara menyeluruh bagi individu, dan yang ketiga adalah kecakapan individu pada kesehariannya yaitu dimana perasaan positif lebih besar dari pada perasaan negatif.

Student well-being memiliki dimensi-dimensi yang perlu diperhatikan untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan well-being yang dimiliki oleh siswa. Menurut (Karyani et al., 2015b), terdapat 5 dimensi dalam student well-being yang meliputi, relasi interpersonal, kognitif, emosi yang dimiliki siswa, pribadi (identitas), fisik, serta spiritual. Dimensi ini didapatkan oleh (Karyani et al., 2015b) dari hasil persentase atas pernyataan yang diberikan oleh siswa dalam penelitian yang dilakukannya.

Sebuah penelitian yang dilakukan (Orpina & Prahara, 2019), terhadap 10 mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan keyakinan yang kurang memadai dalam menyelesaikan tugas-tugas di perkuliahan ataupun pekerjaannya, mahasiswa yang bekerja juga mengaku bahwa mahasiswa kurang memiliki performa yang baik saat mengikuti perkuliahan karena sudah lelah bekerja seharian, dan para mahasiswa mengaku bahwa apabila ada permasalahan akademik mahasiswa merasa tidak yakin dapat menemukan solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahannya. Hal tersebut menunjukkan adanya perasaan negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja seperti, kecemasan, stress, serta tekanan peran ganda yang diartikan sebagai rendahnya well-being pada mahasiswa yang bekerja.

Dari fenomena di atas, dan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Adapun peneliti memilih mahasiswa aktif yang kuliah sambil bekerja dari mahasiswa lingkungan akademik, membuat student well-being dipilih oleh peneliti sebagai salah satu well-being yang perlu ditingkatkan oleh mahasiswa aktif yang kuliah sambil bekerja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, seperti halnya kesulitan membagi waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja, kelelahan fisik, menurunnya prestasi akademik mahasiswa, dan kelebihan beban peran (role overload), yang diartikan sebagai bentuk well being yang rendah.

Rendahnya well-being pada mahasiswa yang bekerja ini, yang akan digunakan sebagai variabel adalah student well-being. Dari rentang waktu 2018-2022 peneliti belum menemukan penelitian terkait student well-being pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Oleh karena itu peneliti ingin

mengetahui, “Studi deskriptif student well-being yang terdapat pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Studi Deskriptif *Student Well-Being* Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam pengetahuan ilmu psikologi mengenai gambaran *student well-being* terhadap mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, Selain itu, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk pembelajaran serta kebaruan penelitian selanjutnya.

