

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang tengah menempuh pendidikan untuk menimba ilmu pengetahuan dan tercatat sebagai peserta di salah satu institusi pendidikan tinggi, seperti akademi, universitas, sekolah tinggi, institut, serta politeknik (Hulukati & Djibran, 2018). Pada dasarnya tujuan dari mahasiswa yaitu belajar, mencari ilmu yang diberikan oleh dosen untuk meningkatkan pola pikir (Muslimah et al., 2020). Akan tetapi dalam memenuhi tujuan tersebut mahasiswa mendapatkan berbagai tantangan dalam kehidupan mereka yaitu diharuskan menyelesaikan tugas kuliah, mengerjakan suatu proyek, mengikuti kegiatan tambahan di luar jam pembelajaran, melakukan peran dan tanggung jawab di rumah sebagai anak, saudara maupun teman (Victoriana et al., 2023).

Meskipun terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa, namun ada mahasiswa yang tidak hanya memusatkan perhatiannya untuk melakukan perkuliahan tetapi mereka juga melakukan kegiatan di luar proses perkuliahan yaitu bekerja. Badan Pusat Statistika mencatat tahun 2019 terdapat 2,2 juta mahasiswa bekerja. Ada berbagai alasan yang mendasari mahasiswa memilih bekerja yaitu untuk memperoleh penghasilan, mengisi waktu luang, memiliki keinginan untuk mandiri, mencari pengalaman, dan menyalurkan hobinya (Mardelina & Muhsin, 2017).

Mahasiswa bekerja ialah mereka yang aktif melakukan dua peran sekaligus, yakni sebagai pelajar dan pekerja. Kedua aktivitas ini dilakukan secara bersamaan dan saling mendukung. Kuliah sambil bekerja berarti mahasiswa tetap menjalankan kewajiban utamanya dengan mengikuti proses pembelajaran, namun di waktu yang hampir bersamaan juga melaksanakan pekerjaan di luar aktivitas akademik. Setelah menyelesaikan kegiatan kuliah, mahasiswa melanjutkan pekerjaannya sebagai bagian dari tanggung jawab tambahan di luar peran utama sebagai pelajar (Sukardi et al., 2023). Mahasiswa yang bekerja

kebanyakan memilih pekerjaan *part time* karena waktunya lebih fleksibel dibandingkan waktu kerja *full time* sehingga mahasiswa bisa menyesuaikan waktu kerja dan kuliahnya. Kondisi ini dikarenakan rata-rata pekerjaan *full time* dilakukan sekitar 40 jam per minggu, sedangkan *part time* mempunyai waktu yang lebih sedikit yaitu sekitar 3 hingga 5 jam (Alvinnaja & Suwarno, 2020). Selain itu dalam rancangan peraturan pemerintah tentang pengupahan Pasal 16 Ayat 1 juga dijelaskan bahwa pekerjaan *part time* merupakan pekerjaan yang kurang dari 7 jam per hari dan kurang dari 35 jam dalam seminggu. Oleh karena itu kebanyakan mahasiswa memilih untuk bekerja *part time*.

Mahasiswa yang bekerja tentunya mendapatkan keuntungan seperti mendapatkan pengalaman bekerja dan memperoleh uang. Namun sebagai mahasiswa bekerja tentunya mereka memperoleh berbagai permasalahan dalam hidup mereka karena memilih untuk kuliah dan bekerja. Hal ini diakibatkan pada saat yang sama, mahasiswa bekerja juga melakukan tugas yang cukup berat. Selain itu, selama melakukan proses perkuliahan juga harus melakukan kewajiban untuk menyelesaikan tugas di tempat kerjanya (Hasanah & Yanuar, 2023). Keadaan tersebut mengakibatkan mahasiswa yang bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit untuk belajar dan juga terjadinya penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah (Lusi, 2021). Hal tersebut berdampak pada prestasi akademik di mana terjadi penurunan akademik yang diakibatkan mahasiswa bekerja *part time* harus membagi waktu dan energi mereka untuk pekerjaan dan tugas perkuliahan, selain itu jam kerja yang lama maupun pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi dapat membuat kelelahan dan kurangnya waktu yang digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas. Tuntutan jadwal bekerja dan persyaratan dalam bekerja yang tinggi juga bisa mengakibatkan mahasiswa memiliki waktu yang kurang untuk mengikuti perkuliahan, melakukan penelitian maupun mengerjakan tugas (Istikomah & Setiawan, 2023). Mahasiswa yang bekerja juga harus menghadapi permasalahan di tempat kerja, seperti permasalahan dengan teman kerja, atasan, gaji yang kurang memadai, dan beban kerja (Owen et al., 2018). Tentunya hal itu menyebabkan kurang fokus saat kuliah karena ada persoalan di tempat kerja yang membuat melemahnya

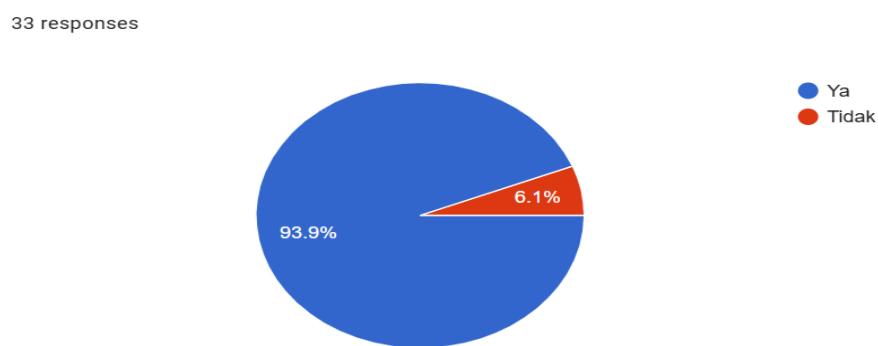
prestasi akademik, kurangnya waktu istirahat, serta waktu berkumpul dengan teman maupun keluarga yang menyebabkan menurunnya kesejahteraan, kesehatan mental, dan mengakibatkan stres (Wistarini & Marhenti, 2019).

Hasil penelitian Rahmiyati et al., (2024) menyatakan *subjective well-being* rendah pada mahasiswa bekerja tercermin dari kecenderungan untuk sering mengeluh akibat ketidakpuasan hidup, rasa jemu saat menjalani pekerjaan, kesulitan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta belum mampu menjalin relasi yang baik dengan teman kerja. Menurut Diener & Tay (2015) seseorang yang memiliki perasaan negatif yang membuatnya merasa tidak bahagia serta kurang puas terhadap hidupnya merupakan seseorang yang mempunyai tingkat *subjective well-being* cenderung rendah.

Ed Diener (2000) menyatakan *subjective well-being* adalah evaluasi lebih luas terkait kehidupan individu secara keseluruhan dan terhadap domain seperti pernikahan dan pekerjaan. Menurut Ed Diener (2009) seseorang dianggap mempunyai *subjective well-being* tinggi saat memiliki kepuasan hidup dan banyak mendapatkan kegembiraan serta jarang sekali merasakan perasaan tidak menyenangkan, misalnya kesedihan maupun kemarahan. Sebaliknya dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang rendah saat seseorang memiliki ketidakpuasan terhadap hidupnya serta jarang merasakan perasaan dan kegembiraan dan banyak merasakan perasaan tidak menyenangkan, misalnya kemarahan dan kesedihan.

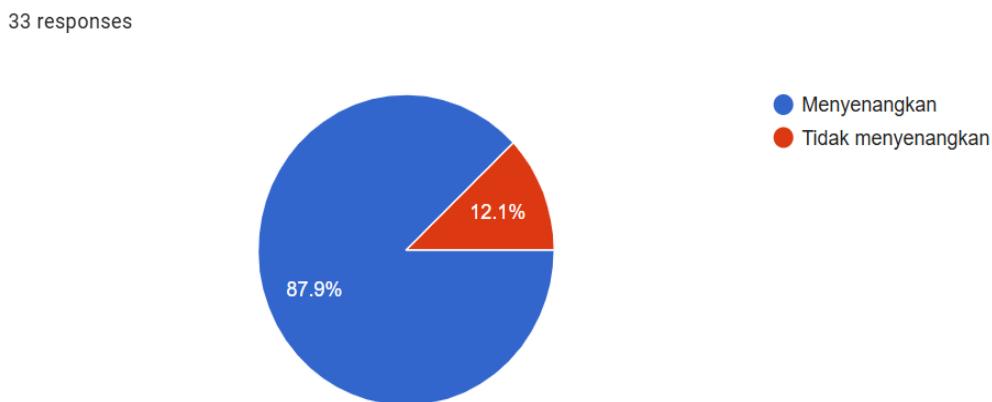
Dalam Penelitian Avina & Afiati (2024) pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta, di mana di temukan dari 75 mahasiswa yang bekerja terdapat 53,3 % mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* rendah dan hanya 1,3% yang mempunyai *subjective well-being* tinggi. Pernyataan ini juga didukung hasil penelitian Astuti & Nurwidawati (2022) yang menyatakan mahasiswa bekerja *part time* mempunyai afek negatif yaitu mengalami stres, cemas, serta memiliki beban pikiran dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa bekerja karena memiliki *subjective well-being* yang kurang optimal. Namun berdasarkan *preliminary research* yang dilakukan pada tanggal 6 April 2025 sampai 25 April 2025 dengan mengirimkan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada

mahasiswa bekerja menunjukkan terdapat 93,9% atau 31 mahasiswa dari 33 mahasiswa merasa puas dengan pilihan mereka untuk kuliah sambil bekerja karena menurut mereka dengan bekerja membuat lebih mandiri, membantu biaya kuliah, dapat penghasilan, menambah relasi, membantu perekonomian keluarga, menambah *skill*, dan pengalaman. Meskipun sebagian besar mahasiswa merasa puas kuliah sambil bekerja tetapi masih ada 6,1 % atau 2 mahasiswa yang merasa tidak puas karena menurut mereka terkadang susah membagi waktu dan tidak memiliki waktu untuk bermain.



Gambar 1.1 Jawaban Responden Terkait Perasaan Puas dengan Pilihan untuk Berkuliah Sambil Bekerja

Jika ditinjau dari perasaan yang dimiliki oleh mahasiswa yang memilih untuk bekerja didapatkan bahwa 87,9% atau 29 mahasiswa dari 33 mahasiswa memiliki perasaan yang menyenangkan ditandai dengan mereka menikmati hidup mereka, merasa senang, bahagia, dan merasa bersyukur dengan hidup mereka karena bisa bertemu dengan orang-orang baik, bisa menyeimbangkan antara kuliah dan bekerja, dan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat. Akan tetapi terdapat 12,1% atau 4 mahasiswa yang masih merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dikarenakan memiliki banyak kekecewaan, merasa stres, dan merasa hidupnya tidak sesuai dengan keinginan.



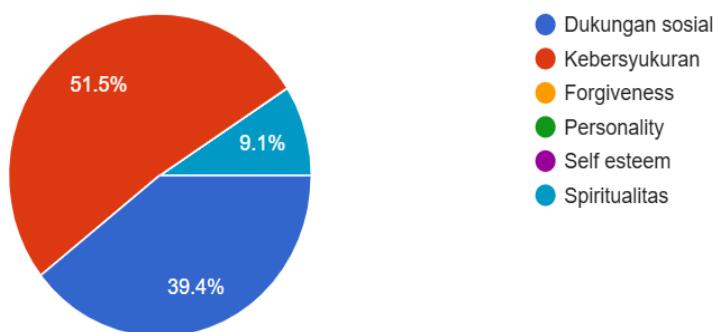
Gambar 1.2 Jawaban Responden Terkait Perasaan yang Sering Mereka Rasakan Dalam Hidupnya

Hasil *preliminary research* yang dilakukan ini menunjukkan bahwa dominan mahasiswa yang memilih untuk bekerja merasa puas dengan hidupnya dan sering mengalami perasaan menyenangkan. Astuti & Nurwidawati (2023) seseorang yang bisa mengendalikan tekanan yang didapatnya dan mengendalikan keseimbangan kehidupan kuliah dan kerja bisa mengurangi risiko stres maupun konflik. Hal itu bisa membantu meningkatkan kualitas hidup yang lebih positif sehingga mempunyai kemampuan meningkatkan *subjective well-being*. Rahmiyati et al., (2024) menjelaskan mahasiswa bekerja dikatakan mempunyai *subjective well-being* saat memiliki perasaan semangat dalam hidup, bisa menyelesaikan persoalan dan tantangan, bisa bersyukur, menerima segala yang terjadi dalam hidup, melakukan rutinitas, dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian Alfayed & Bakar (2024) pada 100 mahasiswa bekerja *part time* di kota Makassar menunjukkan mahasiswa tersebut mempunyai *subjective well-being* tinggi karena 63 % atau 63 mahasiswa *subjective well-being* tinggi dan 11 % atau 11 mahasiswa mempunyai *subjective well-being* rendah, hal tersebut bisa terjadi sebab berkurangnya tingkat stres yang dimiliki, lebih banyak memperoleh perasaan senang sehingga dapat menambah *subjective well-being*-nya.

Hasil *preliminary research* menunjukkan ada perbedaan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan *subjective well-being* mahasiswa

bekerja cenderung rendah. Perbedaan ini terjadi karena terdapat faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja. Menurut Dewi & Nasywa (2019) salah satu faktor untuk mempunyai *subjective well-being* adalah *gratitude*. Pernyataan tersebut didukung adanya hasil *preliminary research* di mana terdapat 51,5% atau 17 mahasiswa dari 33 mahasiswa yang menyatakan yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* dalam hidup mereka yaitu *gratitude*.

33 responses



Gambar 1.3 Jawaban Responden Terkait Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

McCullough et al., (2002) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan pandangan terhadap dunia di mana setiap hal yang dimiliki dan bahkan kehidupan itu sendiri adalah anugrah. Emmons & McCullough (2004) mengemukakan seseorang yang mempunyai *gratitude* tinggi mempunyai perasaan positif, merasa puas dengan hidupnya, keinginan, spiritualitas yang tinggi, serta mempunyai rasa cemburu dan depresi yang rendah dibandingkan dengan seseorang dengan *gratitude* rendah. Penelitian yang dilakukan Lubis & Agustini (2018) terkait efektivitas *gratitude training* untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* yang tinggi berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Hal tersebut karena individu mempunyai *subjective well-being* tinggi umumnya mengalami kepuasan serta kegembiraan dalam hidup, serta jarang mengalami perasaan negatif. Sedangkan, individu dengan *subjective well-*

being rendah cenderung merasa tidak puas terhadap kehidupannya dan banyak mengalami perasaan yang kurang menyenangkan.

Hal tersebut didukung dengan penelitian terkait kebersyukuran mampu meningkatkan *subjective well-being* pada 300 orang remaja Muslim di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang dilakukan oleh Lestari (2021) menyatakan terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*, di mana semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh remaja muslim maka semakin tinggi juga *subjective well-being*-nya dan sebaliknya semakin tinggi *subjective well-being*, maka *gratitude* akan semakin tinggi. Seseorang mempunyai *subjective well-being* tinggi mampu mengontrol emosi dan persoalan yang dihadapi dengan baik. Sedangkan seseorang mempunyai *subjective well-being* rendah cenderung mempunyai perasaan negatif, merasa tidak bahagia, serta merasa tidak puas dengan hidupnya (Gaol & Darmawanti, 2022)

Oleh karena itu disimpulkan *gratitude* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal itu kemungkinan bisa dialami mahasiswa bekerja. Penelitian Astuti & TS (2023) terkait kebersyukuran terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja paruh waktu *efficacy* sebagai mediator pada 50 mahasiswa S1 jurusan pendidikan guru sekolah dasar Universitas Muhamadiyah Buton ditemukan bahwa kebersyukuran tinggi mampu mempengaruhi *subjective well-being* mahasiswa bekerja.

Berdasarkan uraian tersebut, *subjective well-being* hingga kini tetap menjadi topik yang relevan dan menarik untuk dikaji, terutama karena perannya yang penting untuk kehidupan mahasiswa bekerja. Penelitian yang membahas hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja masih terbatas. Pada penelitian sebelumnya terdapat penelitian terkait hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja, akan tetapi penelitian tersebut populasi penelitiannya dibatasi secara spesifik pada fakultas tertentu dan area geografis yang terbatas sehingga tidak dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa bekerja secara luas yang berkemungkinan hasil penelitian mungkin hanya berlaku untuk kelompok

tertentu. Oleh karena itu penelitian ini mengambil sampel yang lebih luas tidak hanya pada satu area geografis maupun satu komunitas saja. Hal ini dilakukan sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke kelompok masyarakat yang lebih luas.

1.2. Batasan Masalah

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Variabel penelitian yang digunakan adalah *gratitude* dan *subjective well-being*.
2. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa bekerja.
3. Fokus penelitian ini adalah menguji hubungan antara *gratitude* dengan dua komponen dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja yaitu:
 - a. Menguji hubungan antara *gratitude* dengan komponen kognitif dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja.
 - b. Menguji hubungan antara *gratitude* dengan komponen afektif dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja.

1.3. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan komponen kognitif dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja?
2. Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan komponen afektif dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan *gratitude* dengan komponen kognitif dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja.
2. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan *gratitude* dengan komponen afektif dari *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis dan praktis:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menjadi informasi tambahan untuk dijadikan referensi dalam perkembangan ilmu psikologi terutama psikologi klinis terkait hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Untuk Mahasiswa Bekerja

Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi untuk mahasiswa bekerja mengenai pentingnya memiliki *subjective well-being* dalam kehidupan mereka salah satunya dengan meningkatkan *gratitude*.

2. Untuk Tempat Kerja

Hasil penelitian ini bisa memberikan wawasan terkait pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang menumbuhkan *gratitude* agar mampu meningkatkan kepuasan kerja khususnya bagi mahasiswa bekerja.

3. Untuk Institusi Pendidikan Tinggi

Hasil penelitian ini bisa menjadi landasan dasar dalam membantu mahasiswa bekerja dengan mengadakan seminar maupun program intervensi berbasis *gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja.