

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman, berbagai jenis kebutuhan semakin meningkat dan beragam. Kuliah sambil bekerja merupakan tren yang sudah ada sejak lama. Seiring berjalannya waktu, berbagai jenis kebutuhan pun bermunculan. Bagi mahasiswa, ada banyak faktor yang dipertimbangkan ketika memilih menjadi mahasiswa kuliah sambil bekerja. Tidak sedikit orang yang memutuskan untuk bekerja sambil belajar demi mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi. Tentu saja, keputusan tersebut bukan tanpa alasan.

Selain faktor ekonomi, masih ada faktor lain yang membuat seseorang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Fenomena ini banyak ditemui di berbagai negara, baik negara maju maupun negara berkembang. Di Indonesia, dimana mahasiswa dari latar belakang tertentu didorong untuk bekerja demi meringankan kesulitan keuangan mereka. Sebagian mahasiswa yang merasa berat untuk membayar biaya kuliah biasanya akan memilih untuk bekerja demi berkontribusi pada pendapatan keluarga dan membayar biaya kuliahnya.

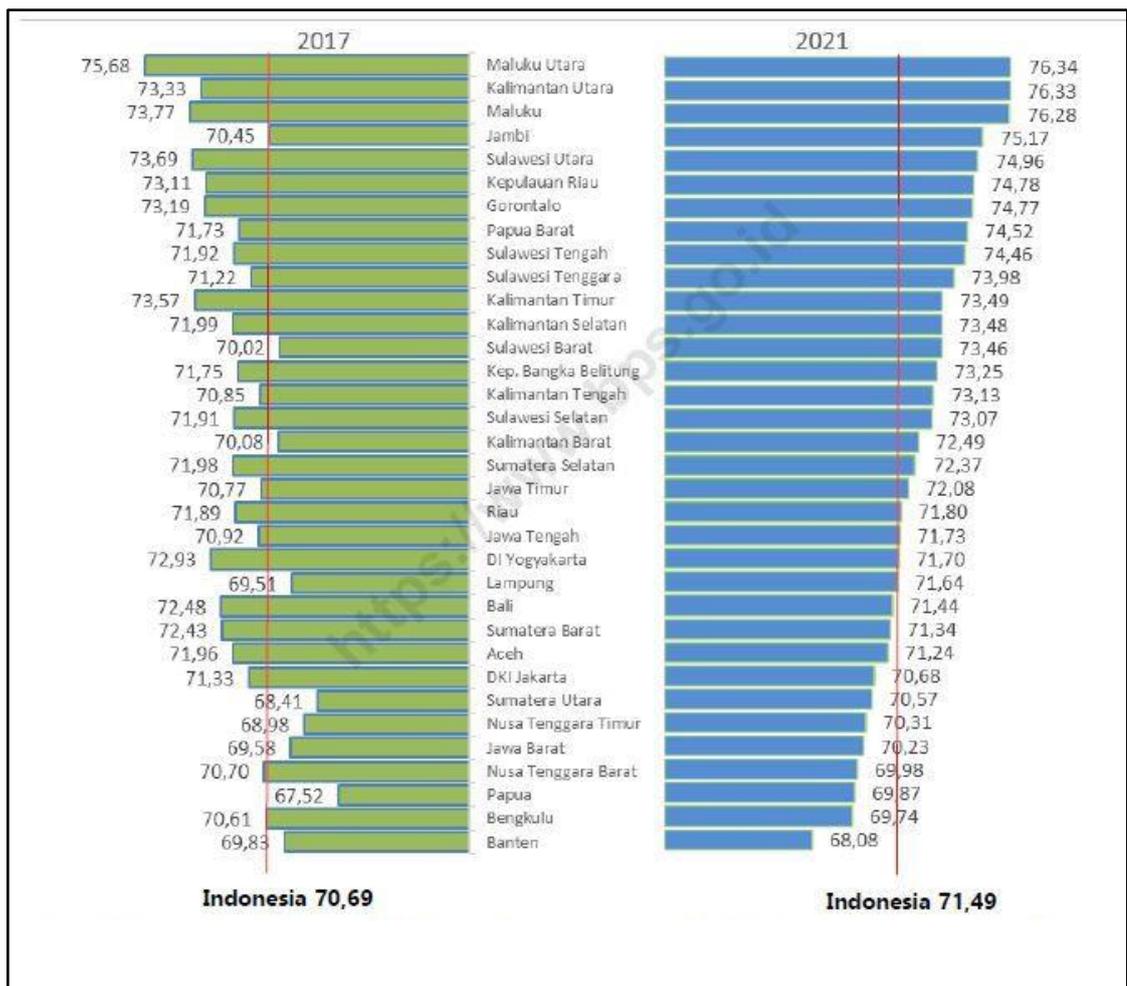
Namun, sebagian mahasiswa lain bekerja dengan alasan kemandirian. Menurut pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya (Lubis et al., 2015) kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja.

Dengan membagi peran antara menjadi mahasiswa dan karyawan harus memiliki kemampuan yang diperlukan dalam mengatur waktu dan disiplin serta memperhatikan kondisi kesehatan fisik (Mardelina & Muhson, 2017). Mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus karyawan tentunya menghadapi tantangan yang tidak mudah. Tantangan yang terkait dengan peran gandanya, selain memiliki manfaat atau dampak positif namun juga memiliki resiko atau dampak yang negatif (Mardelina & Muhson, 2017). Kuliah sambil bekerja banyak memberi dampak bagi mahasiswa baik positif maupun negatif. dampak

positifnya ialah dengan bekerja mahasiswa dapat membantu orangtua dalam membiayai kuliah, memperoleh pengalaman kerja dan kemandirian ekonomis.

Pada sisi lain masalah yg perlu diwaspadai oleh mahasiswa yang bekerja adalah pekerjaan bisa membuat mahasiswa lalai akan tugas utamanya, yakni belajar. Pada mahasiswa yang bekerja, melakukan aktivitas akademis sekaligus mencari uang bukanlah hal yang mudah, sebab dapat mengakibatkan stress. Sementara konflik peran antara kuliah dan bekerja menjadi sumber stress pada individu karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dengan pekerjaan, kedisiplinan dan memperhatikan kondisi kesehatan secara fisik karena mereka harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan. Hal-hal tersebut berpotensi menghambat pencapaian kualitas hidup yang baik pada masing-masing individu. Setiap individu mempunyai kriteria yang berbeda-beda tentang kualitas hidup yang baik.

Di Indonesia taraf kebahagiaan masyarakatnya masih berada ditingkat terendah serta masyarakatnya masih dinyatakan tidak terlalu bahagia. Hal ini terjadi dikarenakan adanya kesenjangan antara fakta dan idealitas. Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Happiness Report*, tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia mengalami penurunan dari tahun 2015 hingga tahun 2018. Dari laporan tersebut, pada tahun 2015 Indonesia masuk dalam peringkat 74, sedangkan pada tahun 2016 Peringkat Indonesia turun menjadi 79 dan tingkat kebahagiaan di Indonesia semakin menurun pada tahun 2018 menjadi peringkat ke 96. Namun berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, indeks kebahagiaan pada Indonesia mengalami peningkatan mulai tahun 2017 menjadi 70,69 dan terakhir tahun 2021 Indonesia naik sebanyak 0,80 poin menjadi 71,49 (Suchaini, 2021). Tetapi pada provinsi Jawa barat masih dalam kategori terendah dalam tingkat kebahagiaan berdasarkan provinsi di Indonesia. pada tahun 2017 indeks kebahagiaan provinsi Jawa barat sebanyak 69,58 serta di tahun 2021 sebesar 70,23. Hal ini masih dalam kategori terendah dibandingkan dengan provinsi lain.



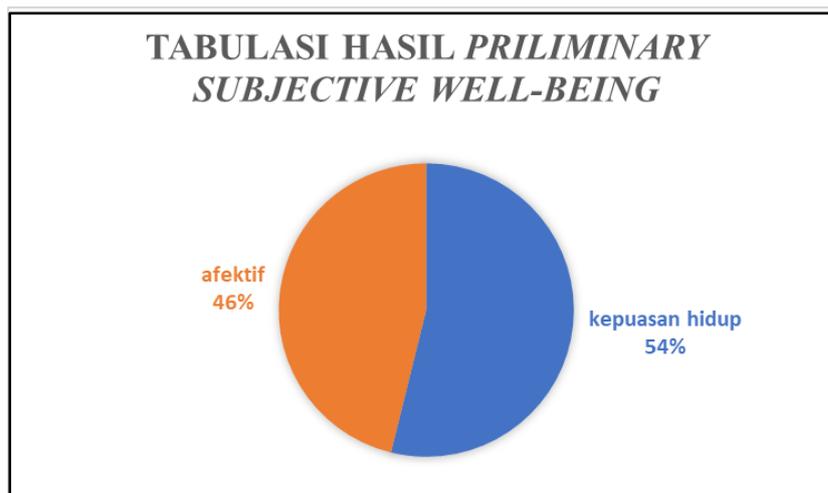
Gambar 1 Indeks Kebahagiaan di Indonesia 2017 dan 2021

Uraian diatas menjelaskan tentang kebahagiaan yang dikenal juga dengan istilah *subjective well-being*. Menurut Diener et al., (2003) *Subjective well-being* memiliki pengertian sebagai persepsi seseorang terhadap perasaan diri sendiri yang termasuk pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan. Menurut Diener, (2000) *subjective well-being* sangat penting bagi kehidupan manusia karena pengertian subjektif berasal kualitas hidup yang baik mengarah pada sejauh mana individu dalam memilih hidupnya ((Panggagas, 2020). Menurut Khairani (Panggagas, 2020) *Subjective well being* adalah bagian dari dimensi psikologi positif yang berfokus pada seberapa menyenangkan kehidupan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Kehidupan menyenangkan yang dimaksud yaitu berhubungan dengan hadirnya perasaan positif yang nyata dalam kepuasan akan terpenuhinya keinginan individu.

Kondisi mahasiswa yang memiliki pekerjaan sering mengalami banyak emosi negatif yang tentunya berpengaruh pada *subjective well-being* nya (Panggagas, 2020). Menurut Julika & Setiyawati, (2019) mahasiswa mempunyai tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa pada umumnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Christanto & Sulistiani, (2017) yang menunjukkan gambaran tingkatan *subjective well-being* yang rendah. Selanjutnya penelitian Fithriana (2018) melihat *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja ditemukan lebih banyak didominasi juga berada pada tingkatan yang rendah. Rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa tersebut ditandai dengan banyaknya stressor terutama kegiatan yang berhubungan dengan materi pembelajaran, pengelolaan waktu antara kuliah dan bekerja serta pencapaian akademik (Seftiani & Herlena, 2018).

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada 10 responden mahasiswa bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi, dapat disimpulkan bahwa 6 dari 10 responden mahasiswa bekerja mengalami *subjective well-being* yang rendah. Hal ini berkaitan dengan aspek kepuasan hidup dengan ciri responden terlihat dari mereka kurang menikmati pengalaman dan kehidupannya sebagai mahasiswa bekerja. Mereka mengaku menjadi mahasiswa bekerja memiliki banyak tekanan karena muncul masalah secara bersamaan yaitu di perkuliahan maupun ditempat kerja, tanggung jawab lebih sebagai mahasiswa dan karyawan, sering kelelahan fisik, kurang baik dalam mengatur waktu contohnya dalam hal tugas kuliah selalu tidak maksimal hasilnya karena ketika mengerjakan selalu mendekati deadline, dan selalu telat dalam mengumpulkan tugas.

Lalu pada aspek afektif dengan ciri responden merasakan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan ketika menjadi mahasiswa bekerja, mereka cemas karena merasa kurang maksimal dalam pemahaman materi, munculnya perasaan iri dengan orang lain yang di biyai kuliah dengan orang tua, sering lelah, cemas dan stress namun disatu sisi mereka harus menjalani kedua aktivitas tersebut karena ada tanggung jawab dan masalah ekonomi. Berikut gambaran diagram pada variabel terikat (*dependent*) yaitu *subjective well-being*:



Gambar 2 Diagram Hasil Priliminery

Menurut Purwanto & Hadi, (2013) menjelaskan bahwa dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi akibat kegiatan belajar dan bekerja yang intensif. Kelelahan akibat kelebihan peran ini diyakini akan berdampak negatif, sehingga berdampak pada penurunan *subjective well-being* mahasiswa yang belajar ditempat kerja, kepuasan hidup yang lebih rendah dan emosi negatif yang lebih besar menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Banyak ditemukan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Endsleigh and The National Union of Student* (Mitchelle, 2015) yang mengatakan terjadi peningkatan pada mahasiswa bekerja, yaitu 59% menjadi 77%. Penelitian ini melibatkan 4.642 mahasiswa di Inggris. Selain itu sebagian responden menjelaskan bahwa mereka bekerja paruh waktu dan sebanyak 14% mahasiswa memilih pekerjaan penuh selama periode perkuliahan, liburan semester, atau keduanya. Sebanyak 56% mahasiswa yang memiliki pekerjaan mengatakan bahwa mereka bekerja karena mereka ingin mengembangkan keterampilan tambahan. Menurut Planty (Metriyana, 2014), berdasarkan data *National Center for Education Statistics* (NCES), sebanyak 40% mahasiswa bekerja lebih dari 30 jam per minggu.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *subjective well-being* yang tidak stabil bahkan cenderung

menurun karena dampak negatif yang dirasakan mahasiswa yang memunculkan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa bekerja. Dampak negatif yang dirasakan mahasiswa akan terwujud dalam bentuk afek negatif seperti stres misalnya, yang sangat jelas akan mempengaruhi *subjective well-being* karena afek negatif merupakan bagian penting yang turut berperan dalam menentukan kondisi *subjective well-being* individu (Khairani, 2014).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan *subjective well-being* menurut para ahli yakni merupakan harga diri, kontrol diri, kepribadian ekstrasversion, optimis, kualitas korelasi sosial, memiliki tujuan dalam hidup, faktor demografis serta *gratitude* (Lestari, 2021). Dari banyaknya faktor yang mampu meningkatkan *subjective well-being* salah satunya adalah *gratitude*. Menurut Emmons & McCullough (Gaol, 2022) *gratitude* merupakan bentuk perilaku yang positif dalam menanggapi sesuatu berasal dari orang lain ataupun yang ada pada dirinya sendiri. Wood (Rahmah, 2020) menyebutkan bahwa *gratitude* diprediksi dapat mendukung *subjective well-being* karena *gratitude* merupakan suatu karakteristik pada kepribadian positif yang fokus di perilaku perhatian serta menghargai kehidupan dengan baik.

Gratitude pada mahasiswa merupakan kesadaran atas pengalaman yang dimiliki dalam menanggapi situasi tertentu sehingga mahasiswa akan merespon terimakasih atas kebaikan yang terjadi dalam hidupnya. *Gratitude* menjadi salah satu faktor dari kebahagiaan dan kesejahteraan atas hidup individu. Individu yang merasa bersyukur cenderung menyadari bahwa dirinya menerima banyak kebaikan, pemberian dan penerimaan oleh Tuhan dan orang lain disekitarnya. Tingkat kebersyukuran mahasiswa dapat ditinjau berdasarkan situasi dan tantangan saat ini. Mahasiswa yang memiliki rasa bersyukur tinggi akan menyadari bahwa terdapat harapan dan kebaikan meskipun dalam situasi yang tidak menentu (Gaol, 2022).

Penjelasan diatas didukung dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* seseorang. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan semakin tinggi juga *subjective well-being* dalam dirinya, sedangkan apabila tingkat *gratitude* yang dimiliki rendah maka *subjective well-being* yang dimiliki oleh individu akan semakin rendah (Mutmainah & Fauziah, 2019)

Penelitian yang dilakukan Wibisono, (2017) menemukan bahwa mahasiswa cenderung memiliki peningkatan kesejahteraan subjektif apabila merasa bersyukur dalam hidupnya dan sebaliknya. Pada penelitian ini ditunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengalami masa transisi dari tingkat sekolah menengah atas menjadi mahasiswa. Lalu penelitian Maryana & Prameswari, (2021) juga menunjukkan bahwa hasil penelitian menggambarkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan signifikan dengan *subjective well-being*. Salah satu pendorong mahasiswa perantau untuk bersikap positif adalah *gratitude* yang dimiliki selama pandemi berlangsung.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Panggagas, (2020) dengan jumlah sampel 100 orang. menghasilkan bahwa adanya korelasi positif antara *gratitude* terhadap *subjective well-being* yang dialami oleh mahasiswa dengan peran bekerja dan tetap mengikuti perkuliahan. Namun, ditemukan beberapa faktor lainnya yang mendukung dengan hasil nilai signifikan yang besar.

Penelitian Irsyad & Noor Akbar, (2019) menunjukkan korelasi positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Selanjutnya penelitian Nurillah et al., (2019) yang melihat pengaruh *gratitude* terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Hasilnya juga menunjukkan *gratitude* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi, maka menghasilkan *subjective well-being* yang tinggi. Tetapi, penelitian yang dilakukan Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo (2019) pada 386 mahasiswa di Mexico dan Puebla menunjukkan bahwa *gratitude* tidak menunjukkan adanya pengaruh pada *subjective well-being*.

Selain *gratitude*, *Subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Nunes et al., (2016) mengatakan bahwa strategi koping ialah faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Koping adalah reaksi adaptif terhadap pengalaman stres dan jua dianggap sebagai reaktif atau strategi yang digunakan setelah stres dialami.

Coping sebagai reseptif mengacu pada contoh coping yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), yang mengidentifikasi terdapat dua contoh coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Coping merupakan proses yang terbuka dalam konteks situasi yang dinilai signifikan secara langsung

dan melebihi sumber daya seseorang untuk mengatasi masalah. Konsep *coping* baru-baru ini telah dikonseptualisasikan sebagai sesuatu yang dapat dilakukan sebelum stres muncul. Semakin lama, *coping* dipandang memiliki banyak fungsi positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Tyas, (2017) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *coping stress* dengan *subjective well-being* dengan koefisien korelasi sebesar 0.604. Tagore Putri & Darmayanti, (2020) juga mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *coping stress* dengan *subjective well being* artinya terdapat hubungan positif *coping stress* dengan *subjective well being*, semakin positif *coping stress* maka semakin tinggi *subjective well being*. Penelitian Nunes et al., (2016) berfokus pada salah satu coping yaitu *problem focused coping* karena menunjukkan bahwa *problem focused coping* digunakan oleh seseorang untuk mencapai *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan *emotional focused coping*, artinya *problem focused coping* berhubungan positif dengan *subjective well-being*, sementara *emotional focused coping* berhubungan negatif dengan *subjective well-being*.

Problem focused coping memberikan kontribusi positif terhadap adaptasi psikososial, khususnya pada kaitannya dengan masalah-masalah kesehatan. Freire et al., (2016) mengungkapkan keberhasilan individu pada menerapkan strategi coping yang adaptif akan meningkatkan *subjective well-being*, sebab berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah. Berbeda dengan beberapa hasil penelitian mengenai coping dengan *subjective well-being*, penelitian Dwijayanti & Noor, (2017) mengungkapkan tidak adanya hubungan antara strategi coping dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan strategi coping tidak mempengaruhi tingkat *subjective well-being*.

Berdasarkan wawancara pada variabel *Gratitude* mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi terlihat dari aspek keberlimpahan (*Sense of abundance*) 4 dari 10 responden merasa belum cukup puas dengan hidupnya karena menurut mereka masih banyak hal yang belum didapatkan atau dicapai dan responden mengaku mulai kehilangan arah dalam hidupnya karena menurutnya hidup tidak ada yang berubah. Pada aspek apresiasi sederhana (*simple appreciation*) 8 responden kurang mensyukuri aktivitasnya sebagai seorang mahasiswa bekerja

karena bagi mereka menjalankan aktivitas tersebut tidak mudah seperti lelah, sulit untuk manajemen waktu, kurangnya waktu istirahat karena harus mengerjakan tugas kuliah dan banyak hal yang tidak berjalan dengan baik seperti telat mengumpulkan tugas, masalah di tempat kerja ataupun kuliah, telat masuk kelas.

Berdasarkan wawancara pada variabel terakhir yaitu *Coping Stres* pada mahasiswa aktif reguler B dan C atau mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi sebanyak 6 responden tidak bisa mengurangi dampak stres ditandai dengan pernyataan mereka bahwa ketika ada masalah di dunia kerja atau kuliah mereka selalu memikirkan solusi agar dapat menghadapi masalah tersebut dan selalu melibatkan diri pada permasalahan. Pada aspek *problem focused coping* 4 responden responden tidak mampu menghadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah strategi atau situasi stressnya. Mereka mengedepankan rasa malas hal ini yang mengakibatkan pencapaian akademik yang kurang maksimal karena ketika mengejerkkan tugas selalu mendekati *deadline*.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut seberapa besar hubungan antara *gratitude* dan *coping stress* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kuliah sambil bekerja Universitas Islam 45 Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran variabel *Gratitude*, *Coping Stres* dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan *Coping Stres* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Apakah pengaruh antara *Gratitude* dan *Coping Stress* terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran variabel *Gratitude*, *Coping Stres* dan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Mengetahui hubungan *Gratitude* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Mengetahui hubungan *Cooping Stress* dengan *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Mengetahui pengaruh *Gratitude* dan *Cooping Stress* terhadap *Subjective Well Being* pada Mahasiswa kuliah dan bekerja Universitas Islam 45 Bekasi?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu Psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian Psikologi Positif dalam hal ini yaitu hubungan *Gratitude* dan *Cooping Stress* dengan *Subjective Well Being*

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan *gratitude* dan *cooping stress*, sehingga mampu menjadi pedoman bagi mahasiswa yang bekerja untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (*Subjective Well-Being*).