

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi mahasiswa merupakan salah satu langkah awal yang akan membawa seseorang ke dunia kerja. Namun pada masa sekarang ini tidak jarang kita menemui mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja atau sering disebut dengan *multitasking*. Fenomena multitasking banyak terjadi pada generasi muda dengan potensi efek kognitif menurut Prensky (Adriyanto et al., 2019).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat terdapat 6,98% siswa berusia 10 hingga 24 tahun yang sekolah sambil bekerja pada 2020. Rinciannya, sebanyak 6,74% di pedesaan dan 7,15% di perkotaan. Faktor ekonomi juga membuat beberapa mahasiswa harus bekerja demi melanjutkan kuliahnya. Perekonomian Indonesia pasca pandemi memang bisa dibilang belum stabil. Data Badan Pusat Statistik (BPS) juga menunjukkan, tingkat kemiskinan di Indonesia masih cukup tinggi per-Maret 2022. Angka ini lebih tinggi dibandingkan sebelum pandemi Covid-19 melanda. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Perkembangan kemiskinan di perkotaan naik 3,37 persen dari September 2021 hingga Maret 2022. Begitu pula dengan tingkat kemiskinan di pedesaan yang naik hingga 4,25 persen. Menurut (Mardelina & Muhson, 2017) alasan utama mahasiswa memutuskan bekerja sambil berkuliah yaitu berkaitan dengan kondisi finansial antaranya agar mendapatkan penghasilan untuk membayar uang kuliah, untuk meringankan beban keluarga serta untuk memenuhi kebutuhan pribadinya sehari-hari.

Setiap diri manusia pasti akan berusaha untuk menciptakan kehidupannya agar sejahtera baik dari sisi fisik, sosial, serta psikologis supaya mendapatkan kualitas hidup yang terus meningkat termasuk juga mahasiswa. Namun menjadi mahasiswa apalagi yang bekerja pasti tidak luput dari masalah-masalah yang dihadapinya. Menurut Martunis & Bahr (2016) menjelaskan bahwa masalah-masalah yang paling dominan dan berat dalam mengganggu aktivitas belajar mahasiswa adalah masalah keuangan,

keadaan kehidupan dan pekerjaan, masalah hubungan personal psikologis, masalah rumah tangga dan keluarga, dan masalah penyesuaian terhadap tugas kuliah. Masalah-masalah tersebut membuat mahasiswa sulit untuk mendapatkan kesejahteraan dalam kehidupannya.

Kesejahteraan psikologi menjadi hal yang menonjol dalam permasalahan mahasiswa. Prabowo (2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Kurniasari et al., 2019) menjelaskan bahwa mahasiswa pendidikan akuntansi angkatan 2018/2019 adalah sebanyak 13 orang atau sekitar 16% berada pada kategori tinggi, kemudian sebanyak 36 orang atau sekitar 46% berada pada kategori sedang, dan 30 orang atau sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (Ramadhani et al., 2016) adalah faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *locus of control (LOC)*. Menurut Alex Linley, dkk (Prameswari & Ulpawati, 2019) yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kebersyukuran (*gratitude*). Selain kebersyukuran faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah optimisme. Menurut Perez (Risthathi, 2019) menyebutkan faktor dari kesejahteraan psikologis yaitu kognitif yang artinya individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis.

Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan ungkapan rasa terima kasih dan pengakuan atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah atau Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Emmons & McCullough Kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu ataupun situasi (Rama Dani et al., 2021).

Kebersyukuran adalah sebuah bentuk rasa terimakasih terkait segala hal yang sudah terjadi di dalam kehidupan serta merupakan perwujudan dari penerimaan yang sudah didapatkan atau dialami kepada seseorang sehingga ia dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan menjalani kehidupan yang positif. Menurut Boleyn-Fitzgerald menyatakan bahwa *Gratitude* adalah rasa berterima kasih, bersyukur dan berbahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh seseorang secara nyata, dalam keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah maupun ketika mendapatkan sebuah tekanan atau situasi yang kurang menyenangkan dari orang lain atau lingkungan (Prameswari & Ulpawati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Effy (2022) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *Gratitude* (kebersyukuran) dengan *Psychological Well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa pekerja, dimana semakin tinggi *Gratitude* maka semakin tinggi juga *Psychological Well-being*, dan sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* maka semakin rendah *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang adalah rasa syukur. Bersyukur membuat seseorang lebih memahami akan kebermaknaan hidupnya, karena rasa syukur merupakan salah satu yang menjadi prediktor kebahagiaan (Millisani & Handayani, 2019).

Optimisme adalah paham keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan dan sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal. Menurut Seligman optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan bukan mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib atau orang lain (Aisyah et al., 2015).

Seligman mengatakan bahwa meningkatnya kepuasan hidup dan kesejahteraan dapat dilakukan dengan terlibat penuh dalam hidup dan terpenuhinya kebutuhan psikologis serta mampu mengembangkan diri sehingga merasa bahagia secara bermakna dan sejahtera secara psikologis (Harpan, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Sujadi, (2021) menjelaskan bahwa coping keagamaan dan optimisme mempunyai pengaruh parsial terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung oleh penelitian (Brigita et al., 2023) yang dilakukan kepada 115 responden dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis* yang menjelaskan terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Scheier menggambarkan optimisme secara umum sebagai orang yang cenderung memegang harapan positif untuk masa depan mereka, individu yang optimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal baik pada diri mereka, sedangkan individu yang pesimis merupakan individu yang mengira akan terjadi hal-hal yang buruk pada diri mereka (Noviantoro & Saloom, 2019). Individu yang optimis cenderung akan selalu berpikiran positif dan menjadikan hidupnya lebih sejahtera serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan pada tanggal 20 November 2023 kepada lima responden didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 responden (80%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini dikarenakan responden 1,2,3 dan 4 merasa tidak dapat menciptakan lingkungan yang nyaman untuk dirinya sendiri ketika berada di lingkungan pekerjaan maupun di lingkungan perkuliahan. Responden 1 mengatakan juga bahwa sulit untuk memiliki hubungan positif dengan orang lain dikarenakan kesibukannya sebagai mahasiswa dan pekerja yang dituntut untuk menyelesaikan banyak pekerjaan membuat tidak memiliki waktu yang cukup untuk membina hubungan dengan orang lain. Sementara responden 2,3, dan 4 masih dapat membina hubungan positif dengan orang lain namun tidak maksimal seperti terkadang masih membantu temannya sendiri namun lebih sering untuk menghindar ketika ada yang meminta bantuan. Responden 1 mengatakan sulitnya untuk mengatur kehidupannya apalagi dalam aspek manajemen waktu yang menurutnya sulit sekali untuk diterapkan dalam hidupnya, ini menandakan kurangnya otonomi yang ada didalam dirinya.

Sementara itu satu responden (20%) yaitu responden 5 memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena ia dapat mengatur kehidupannya dengan baik (otonomi) seperti memiliki manajemen waktu yang baik dan juga dapat hidup mandiri. Dalam hal menjaga hubungan yang positif dengan orang lain juga dapat ia lakukan karena ia memiliki cukup banyak teman di lingkungannya dan ia juga dapat membuat lingkungannya nyaman untuk dirinya sendiri.

Dalam penelitian Prameswari & Ulpawati, (2019) menjelaskan bahwa satu faktor dari kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) adalah kebersyukuran (*gratitude*). Kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang positif artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis dan sebaliknya. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut terdapat 2 dari 5 responden (40%) yang memiliki kebersyukuran rendah. Mereka mengatakan bahwa kurang puas dengan apa yang mereka dapatkan saat ini dalam kehidupan serta mereka juga masih sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain yang berada diatas mereka.

Penelitian yang dilakukan Zahwa, (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan optimisme dan kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan sebaliknya. Hasil studi pendahuluan terdapat 2 dari 5 responden (40%) yang memiliki optimisme cukup rendah dikarenakan perbedaan bidang pekerjaan dan bidang studi perguruan yang sedang mereka jalani membuat mereka kurang yakin dengan masa depan karena harus membagi fokus dengan dua kegiatan yang berbeda sangat kontras.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dari fenomena secara umum dan juga hasil *preliminary* pada mahasiswa yang bekerja, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan masalah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul “Kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan pada mahasiswa yang bekerja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagaimana gambaran kebersyukuran, optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?
2. Apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?
3. Apakah ada pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?
4. Apakah ada pengaruh kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?

C. Tujuan

Bedasarkan rumusan masalah diatas, maka ditujuan penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Mendeskripsikan kebersyukuran, optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja
2. Mengetahui pengaruh antara kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja
3. Mengetahui pengaruh antara kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja
4. Mengetahui pengaruh antara kebersyukuran dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah literatur ilmu pengetahuan yang khususnya di dalam lingkup psikologi industri dan organisasi tentang kebersyukuran, optimisme dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran yang dapat diambil bagi mahasiswa-mahasiswa khususnya yang sedang bekerja untuk lebih memahami mengenai kebersyukuran, optimisme serta kesejahteraan psikologis.

b. Bagi institusi pendidikan

Manfaat penelitian bagi institusi pendidikan adalah untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari mahasiswa yang bekerja sehingga dapat membuat pemecahan masalah terhadap permasalahan tersebut.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber data bagi peneliti-peneliti yang tertarik dengan meneliti permasalahan yang sama.