

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa menjadi mahasiswa merupakan tahap transisi bagi remaja dari jenjang sekolah menengah atas menuju tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yaitu perguruan tinggi (Safitri & Ningsih, 2023). Di tingkat universitas, mahasiswa dituntut untuk mengenali tujuan serta minat akademiknya, misalnya dengan memilih jurusan yang sesuai dengan bidang yang diminati sebuah bentuk nyata dari kemampuan untuk bekerja dan belajar secara mandiri (Alawiyah dkk., 2022). Selain tuntutan akademik yang harus dipenuhi, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai kondisi yang memengaruhi bagaimana mereka menjalani studi. Sehingga, dapat ditemukan mahasiswa yang fokus penuh pada studi, sementara sebagian lain menempuh pendidikan sambil bekerja. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya kondisi ekonomi keluarga yang kurang mendukung atau keinginan untuk menambah pengalaman dan jaringan professional (Lusi, 2021).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat bahwa pada tahun 2020 sekitar 6,98 % dari pelajar dan mahasiswa berusia 10 hingga 24 tahun di Indonesia menjalani kegiatan kuliah sambil bekerja dengan persentase 6,74 % di wilayah perdesaan dan 7,15 % di kawasan perkotaan. Menurut Izzah (2022) (Hidayat & Muliadi, 2023) di Indonesia, sebagai negara berkembang dengan kondisi ekonomi yang masih menantang bagi sebagian masyarakat, fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cukup umum terjadi. Beberapa mahasiswa menghadapi masalah keuangan, sehingga berusaha meringankan beban orangtuanya. Selain itu, ada upaya untuk mendorong mahasiswa yang bekerja sambil kuliah untuk mengurangi pengeluaran mereka. Hal ini menyebabkan mahasiswa harus menjalankan dua aktivitas sekaligus yaitu kuliah dan bekerja (Anjani dkk., 2020). Pilihan untuk kuliah sambil bekerja bukan tanpa alasan, motivasi utama mereka umumnya adalah untuk memenuhi berbagai kebutuhan selama

menempuh pendidikan. Mardelina dan Muhson (2017) (Hidayat & Muliadi, 2023) menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung memilih pekerjaan paruh waktu (*part-time*) sebagai bentuk pekerjaan yang paling umum dilakukan.

Mahasiswa yang memutuskan untuk menempuh pendidikan sambil bekerja memperoleh berbagai keuntungan, seperti bertambahnya wawasan dan pengalaman, terbentuknya sikap mandiri, serta meluasnya jaringan relasi dalam dunia kerja. Meskipun demikian, keputusan untuk menjalani kuliah sambil bekerja juga mengandung risiko karena dihadapkan pada beragam tantangan dan permasalahan. Permasalahan psikososial yang kerap dialami oleh mahasiswa bekerja meliputi kesulitan dalam mengatur waktu antara perkuliahan dan pekerjaan, stres, kelelahan, gangguan tidur, masalah finansial, gangguan emosional, masalah kesehatan, kecemasan, penurunan prestasi akademik, hingga depresi. Tidak sedikit mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja kemudian menunjukkan masalah psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan menjalin hubungan interpersonal yang baik, tidak memiliki arah atau tujuan hidup, serta hambatan dalam menerima pengalaman baru. Kondisi-kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan (2024) berfokus pada gambaran tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa aktif. Dalam studinya, Dharmawan menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kesejahteraan psikologis pada kategori rendah, terutama pada aspek penguasaan lingkungan dan relasi positif dengan orang lain. Kondisi ini muncul karena mahasiswa yang bekerja harus membagi waktu, tenaga, serta perhatian antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami tekanan lebih besar dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta menjaga kualitas hubungan sosial, terutama ketika beban kerja dan akademik meningkat secara bersamaan. Menurut Prabowo (Anjani dkk., 2020), tingkat

kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia masih cenderung rendah. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dkk. (2019) studi tersebut menemukan bahwa hanya 16% mahasiswa akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia berada dalam kategori tinggi, 46% berada dalam kategori sedang, dan 38% tetap berada dalam kategori rendah.

Peneliti melakukan *preliminary* dengan mewawancarai 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Muhammadiyah Indonesia (Universitas Islam 45) Kota Bekasi, pada tanggal 8-11 November 2025. Hasil *preliminary* disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. 1 Hasil *Preliminary* Variabel Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Jumlah Responden
1.	Penerimaan diri	7(70%)
2.	Hubungan positif dengan orang lain	8(80%)
3.	Kemandirian	7(70%)
4.	Penguasaan lingkungan	6(60%)
5.	Tujuan hidup	7(70%)
6.	Pertumbuhan pribadi	6(60%)

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *preliminary*, pada aspek penerimaan diri 7 dari 10 responden mengungkapkan bahwa mereka belum sepenuhnya mampu menerima kondisi diri, terutama terkait keterbatasan waktu, energi, dan kemampuan dalam mengelola dua tuntutan sekaligus. Mereka merasa kurang puas terhadap pencapaian diri, sering membandingkan diri dengan teman sebaya yang tidak bekerja, serta merasa tertinggal dalam perkuliahan. Kemudian pada hubungan positif dengan orang lain 8 dari 10 responden merasa kesulitan menjalin hubungan sosial yang baik. Mereka sering melewatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman kuliah karena jadwal kerja yang padat. Beberapa responden mengaku jarang hadir dalam kegiatan kelompok, kurang mengikuti aktivitas kampus, serta hanya berkomunikasi dengan satu atau dua teman terdekat untuk mendapatkan informasi perkuliahan.

Pada aspek kemandirian 7 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka belum mampu mengendalikan keputusan secara mandiri, terutama terkait pengaturan prioritas. Mereka sering merasa bingung menentukan apakah harus mengutamakan pekerjaan atau kuliah ketika keduanya saling

bertabrakan. Keputusan mereka lebih dipengaruhi oleh kebutuhan ekonomi daripada pertimbangan akademik. Selanjutnya pada Penguasaan Lingkungan 6 dari 10 responden mengalami kesulitan dalam mengelola lingkungan dan tuntutan sehari-hari. Mereka menyampaikan bahwa beban kerja dan tugas kuliah sering menumpuk, sehingga mereka kesulitan mengatur waktu, menjaga konsentrasi, dan mempertahankan performa akademik. Serta kurang mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif karena kelelahan sepanjang bekerja.

Pada Tujuan Hidup 7 dari 10 responden merasa bingung dengan arah yang ingin dicapai, baik dalam karier maupun pendidikan. Mereka merasa tujuan yang semula mereka tetapkan menjadi kabur karena tuntutan pekerjaan membuat fokus akademik mereka menurun. Minimnya waktu refleksi dan tingginya kelelahan membuat sebagian mahasiswa merasa berjalan tanpa arah yang jelas. Sedangkan pada aspek Pertumbuhan Pribadi 6 dari 10 responden merasa kurang berkembang karena waktu dan energi habis untuk bekerja, sehingga kesempatan mengikuti pelatihan, organisasi, atau kegiatan pengembangan diri sangat terbatas. Mereka juga merasa kurang percaya diri dan cemas terhadap kemampuan akademik, sehingga sulit melihat adanya kemajuan pada diri mereka.

Berdasarkan hasil *preliminary* pada keenam aspek kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tantangan kesejahteraan psikologis pada hampir semua aspek, terutama pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Kondisi ini berkaitan erat dengan kesulitan mereka dalam menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan perkuliahan yang berjalan secara bersamaan.

Resiliensi menjadi faktor psikologis yang berperan penting dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Resiliensi berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik sehingga memungkinkan tercapainya perkembangan yang positif serta kemampuan untuk mengatasi tekanan dalam proses belajar, bekerja, dan

kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pendapat Putriana Harir (2021), mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki strategi *coping* terhadap stres yang efektif, bersifat fleksibel, mampu mengendalikan diri, serta dapat menerima perubahan kondisi yang terjadi (Amelina, 2024). Terutama pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, kemampuan resiliensi diperlukan untuk menghadapi situasi yang menantang agar individu mampu membangun penilaian diri yang positif serta mengelola emosi dengan baik. Pengalaman stres yang dialami individu dapat menjadi pemicu berkembangnya resiliensi sehingga mendukung terbentuknya kesehatan mental yang positif. Dengan demikian, pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran yang mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Norhidayah, 2025).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mufidah & Purnamasari (2025) pada 254 mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa resiliensi, bersama dengan kekuatan karakter, secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pekerja, di mana kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik dan pekerjaan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Angraini & Rahardjo (2023) menemukan bahwa resiliensi secara signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa bersama dengan optimisme, menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki ketahanan yang kuat terhadap tekanan kehidupan akademik cenderung melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Siach dkk. (2025) menemukan bahwa resiliensi berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mampu menghadapi tantangan, mengelola tekanan, serta bangkit dari berbagai kesulitan yang dialaminya.

Hasil *preliminary* variabel resiliensi terhadap 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Muhammadiyah Indonesia (Universitas Islam 45) Kota Bekasi, ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Hasil *Preliminary* Variabel Resiliensi

No	Aspek	Jumlah Responden
1.	Kompetensi Personal (<i>personal competence</i>)	7(70%)
2.	Kepercayaan Insting & Toleransi Emosi Negatif (<i>trust in one's instincts</i>)	5(50%)
3.	Penerimaan Positif terhadap Perubahan & Hubungan Aman (<i>positive acceptance of change and secure relationships</i>)	9(90%)
4.	Kontrol (<i>control</i>)	5(50%)
5.	Pengaruh Spiritualitas (<i>spiritual influences</i>)	7(70%)

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *preliminary* pada aspek kompetensi personal (*personal competence*) 7 dari 10 responden mengungkapkan rendahnya kompetensi personal, seperti kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, mudah merasa putus asa, serta kelelahan secara mental ketika menghadapi masalah. Selain itu, pada aspek kepercayaan insting & toleransi emosi negatif (*trust in one's instincts*) 5 dari 10 responden juga mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan perasaan tertekan, yang sering kali muncul ketika tuntutan kuliah dan pekerjaan datang secara bersamaan.

Dalam aspek penerimaan positif terhadap perubahan & hubungan aman (*positive acceptance of change and secure relationships*) 9 dari 10 responden juga menunjukkan kondisi yang rendah. Responden cenderung sulit menyesuaikan diri dengan perubahan situasi, merasa tidak nyaman terhadap kondisi baru, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Pada aspek kontrol (*control*) 5 dari 10 responden juga mengungkapkan rendahnya kontrol diri, ditandai dengan perasaan tidak mampu mengendalikan keadaan serta mudah merasa kewalahan. Selain itu, pada aspek pengaruh spiritualitas (*spiritual influences*) 7 dari 10 responden dalam membantu individu menghadapi permasalahan hidup juga belum berfungsi secara optimal, di mana sebagian responden mengaku belum menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai sumber

kekuatan dalam menghadapi tekanan. Berdasarkan hasil *preliminary* pada kelima aspek resiliensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang rendah dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup.

Faktor dukungan sosial juga berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial merupakan salah satu aspek penting dari fungsi hubungan sosial. Hubungan sosial tersebut mencerminkan kualitas interaksi interpersonal yang terjalin antara individu dengan keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat lainnya (Imbiri & Huwae, 2025). Menurut Goldberger dan Breznitz (Ningrum, 2019) sumber dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, saudara kandung, anak, kerabat, pasangan hidup, rekan kerja, maupun teman sebaya. Bagi mahasiswa yang bekerja, teman sebaya dan rekan kerja menjadi sumber dukungan yang sangat penting karena melalui interaksi sosial di lingkungan kampus maupun tempat kerja, mereka dapat memperoleh dorongan positif yang membantu pengembangan kemampuan diri serta mengurangi dampak negatif dari aktivitas yang padat. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja, karena keberadaan dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu individu mengelola tekanan akademik dan beban pekerjaan secara lebih adaptif.

Penelitian sebelumnya (Ningrum, 2019; Alawiyah dkk., 2022; Ramadhani dkk., 2023) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995), yang menjelaskan bahwa individu yang mampu menjalin hubungan positif dengan lingkungannya akan memperoleh dukungan sosial dari lingkungan tersebut, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologisnya. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari

orang-orang di sekitarnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta merasa lebih mampu menyeimbangkan tanggung jawab kuliah dan pekerjaan. Menurut Cohen dan Wills (1985) dukungan sosial berfungsi sebagai “*buffer*” atau penyangga terhadap stres, yang membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil dalam menghadapi tuntutan hidup. Dengan adanya dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja, mahasiswa yang bekerja merasa lebih dihargai, dimengerti, dan termotivasi, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan emosional dan instrumental dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan peran ganda antara dunia akademik dan pekerjaan.

Hasil *preliminary* variabel dukungan sosial terhadap 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Muhammadiyah Indonesia (Universitas Islam 45) Kota Bekasi, ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. 3 Hasil *Preliminary* Variabel Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Responden
1.	<i>Appraisal support</i>	9(90%)
2.	<i>Belonging support</i>	6(60%)
3.	<i>Self-esteem support</i>	7(70%)
4.	<i>Tangible support</i>	8(80%)

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil *preliminary* pada aspek *appraisal support* 9 dari 10 responden jarang mendapatkan dukungan berupa nasihat atau tempat bercerita ketika menghadapi masalah. Mereka merasa kesulitan menemukan seseorang yang benar-benar memahami situasi mereka, terutama ketika harus mengatasi tekanan tugas kuliah atau kelelahan bekerja. Hal ini membuat mereka memilih memendam masalah sendiri, sehingga beban psikologis terasa semakin berat. Kemudian pada aspek *belonging support* 6 dari 10 responden jarang merasa benar-benar diterima atau didampingi oleh lingkungan sosial mereka. Kesibukan bekerja membuat mereka sulit meluangkan waktu untuk berkumpul dengan teman kuliah. mereka merasa terasing dalam kegiatan akademik karena jarang hadir dalam diskusi kelompok atau kegiatan kampus. Hal tersebut menyebabkan mereka tidak merasakan kehadiran orang lain.

Selanjutnya pada aspek *self-esteem support* 7 dari 10 responden jarang menerima dukungan emosional yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Mereka merasa jarang mendapatkan kata-kata penyemangat, validasi, atau penguatan dari orang-orang sekitar. mereka mengatakan bahwa tekanan dari pekerjaan sering menyebabkan mereka merasa kurang mampu dalam perkuliahan, tetapi tidak ada cukup dukungan yang membantu mereka menilai diri secara positif. Kondisi ini semakin membuat mereka mudah merasa tidak berdaya dan ragu terhadap kemampuan diri. Pada aspek *tangible support* 8 dari 10 responden, mereka jarang memperoleh bantuan nyata seperti dukungan material, bantuan tugas, atau bantuan logistik dari orang lain. Sebagian besar merasa harus menyelesaikan masalah sendiri, baik terkait kebutuhan akademik maupun kebutuhan kerja. Minimnya bantuan nyata ini membuat kehidupan mereka sebagai mahasiswa yang bekerja menjadi lebih berat, terutama ketika mereka menghadapi situasi mendesak atau keterbatasan sumber daya.

Berdasarkan hasil *preliminary* menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat dukungan sosial yang relatif rendah pada keempat aspek yaitu *appraisal*, *belonging*, *self-esteem*, dan *tangible support*. Kesibukan dan tekanan peran ganda membuat mereka bukan hanya kekurangan waktu untuk bersosialisasi, tetapi juga kurang mendapatkan dukungan yang dapat membantu mereka bertahan secara emosional maupun praktis.

Merujuk pada sejumlah penelitian terdahulu, penelitian yang membahas resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis secara bersamaan masih terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya tidak melibatkan mahasiswa yang bekerja sebagai subjek penelitian. Melainkan menggunakan populasi seperti mahasiswa umum atau siswa. Penelitian ini memberikan fokus yang lebih khusus pada kelompok mahasiswa yang telah bekerja, sehingga dapat menjadi pembaruan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang masalah dari fenomena secara keseluruhan dan hasil *preliminary* dari mahasiswa yang bekerja pada uraian di atas. Penulis ingin melakukan penelitian tentang masalah kesejahteraan psikologis pada

mahasiswa yang bekerja. Karena itu, penelitian yang berjudul "Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Bekerja" dilakukan oleh penulis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?
2. Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?
3. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?
4. Apakah ada pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran resiliensi, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.
2. Mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.
4. Mengetahui pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi industri dan organisasi dengan memperluas pemahaman mengenai berbagai faktor

yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menyeimbangkan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya resiliensi dan dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis saat menempuh pendidikan sambil bekerja. Membantu mahasiswa mengenali indikator kesejahteraan psikologis yang perlu dijaga.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan yaitu untuk memahami dampak yang ditimbulkan oleh mahasiswa yang menjalankan peran ganda yaitu kuliah dan bekerja, sehingga institusi dapat merancang strategi atau solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong penelitian lanjutan yang menggunakan berbagai pendekatan dan menjadi bahan perbandingan bagi studi-studi ke depan yang meneliti populasi serupa seperti pekerja paruh waktu atau pekerja muda.