

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Untuk menempuh pendidikan tinggi tidaklah mudah, seorang mahasiswa harus memenuhi berbagai macam kebutuhan yang sangat beragam. Mengakibatkan orang tua tidak mampu lagi menanggung keseluruhan biaya untuk pendidikan tinggi (Lenaghan & Sengupta, 2007). Hal tersebut membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mencukupi semua kebutuhannya, baik kebutuhan untuk pendidikan maupun kebutuhan sehari-hari. Beberapa mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil bekerja untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Pekerjaan yang diambil oleh mahasiswa pada umumnya merupakan tipe pekerjaan paruh waktu (*part-time job*) (Wolbers, 2001).

Fenomena mahasiswa yang juga bekerja ini disebut fenomena peran ganda (Robert & Saar, 2012). Fenomena ini disebut demikian karena seorang individu yang memang memiliki dua peran yang berbeda dengan kewajiban yang berbeda pula, dalam konteks ini adalah mahasiswa yang memiliki kewajiban menuntut ilmu, tetapi juga bekerja dengan kewajiban menyelesaikan setiap pekerjaan yang ada di tempat kerjanya.

Buda & Lenaghan (2005) melakukan sebuah penelitian mengenai konflik peran ganda. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa konflik peran ganda tersebut menyebabkan seorang mahasiswa yang juga bekerja akan mengalami stres yang akan berdampak negatif kepada kesejahteraannya (*well-being*).

Selain itu, apabila stress akibat konflik peran tersebut tidak segera teratasi dan terus berlanjut secara berkepanjangan akan berdampak negatif, seperti menurunnya mood, menurunnya tingkat kesehatan fisik, menurunnya produktifitas, hingga penyalahgunaan zat (Finney, dkk., 2013).

Dadgar dalam Metriana & Lataruva (2014), juga menemukan fakta lain bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyeimbangkan kegiatan bekerja dan kuliah menjadi salah satu alasan yang berpengaruh pada tingkat dropout. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bekerja berpengaruh terhadap aktivitas perkuliahan mahasiswa itu sendiri.

Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak langsung kepada individu yang bersangkutan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah dapat ditunjukkan dengan individu yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, tidak memiliki tujuan dan target yang jelas untuk kedepannya, sehingga membuat individu tersebut hanya mengikuti arus lingkungan sekitarnya saja (Ismail & Indrawati , 2013).

Menurut Ryff (1989) terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu antara lain, faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan kesehatann fisik.

Dukungan sosial sendiri merupakan berbagai sumber daya yang disediakan oleh orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu yang bersangkutan (Cohen & Syme, 2005). Sarafino (2002) mengatakan dukungan sosial dapat berwujud dalam beberapa bentuk seperti dukungan emosi, dukungan

penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Dalam sebuah studi yang dilakukan Yasin & Dzulkifli (2010) menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres. Yang berarti apabila dukungan sosial semakin tinggi, maka problem psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila dukungan sosial rendah, maka problem psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres akan semakin tinggi. Sehingga akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu yang bersangkutan

Manfaat dan dukungan sosial (Apollo & Cahyadi, 2012) adalah untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress. Individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengalaman-pengalaman positif dalam hidupnya, seperti self-esteem yang tinggi, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah sehingga mampu meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Yasin & Dzulkifli.

Sumber dukungan sosial berasal dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap istimewa atau spesial (Zimet, 1988). Bentuk-bentuk dukungan sosial sendiri berbeda-beda, seperti sumber dari keluarga yaitu dukungan emosional dalam membuat keputusan, sumber dari teman yaitu berupa bantuan yang diberikan teman-teman sebaya dalam melakukan kegiatannya sehari-hari, serta dukungan dari orang yang dianggap istimewa atau spesial dimana dukungan yang diberikan berbentuk rasa nyaman dan rasa menghargai (Zimet, 1988).

Berdasarkan hasil penelitian Anbazhagan dan Gurumoorthy (2015) terkait dukungan sosial yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan konflik peran, dimana dukungan dari keluarga, teman, dan orang yang dianggap istimewa atau spesial akan mengurangi konflik peran dan membantu individu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Penjelasan di atas memberikan gambaran mengenai peranan dukungan sosial terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks individu yang mengalami konflik peran, yaitu mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

1.2. Identifikasi Masalah

Menempuh pendidikan tinggi tidaklah mudah bagi seorang mahasiswa, ada berbagai hal yang harus dipenuhi, membayar uang kuliah, biaya tempat tinggal, biaya makan dan kebutuhan sehari-hari, serta masih ada yang lainnya lagi (Mardelina & Muhson, 2017). Mengingat kebutuhan yang sangat beragam dan semakin meningkat, orang tua sudah tidak mampu lagi menanggung keseluruhan biaya untuk pendidikan tinggi (Lenaghan & Sengupta, 2007). Hal tersebut membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mencukupi semua kebutuhannya. Ada mahasiswa yang memutuskan bekerja untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Fenomena ini disebut dengan fenomena peran ganda (Robert, 2012).

Menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa dan juga harus bekerja tentunya tidak mudah. Hal ini dikarenakan adanya dua tuntutan di dua tempat yang berbeda, yang akhirnya mengakibatkan individu tersebut mengalami konflik peran ganda. Konflik peran ganda inilah yang akan membuat individu mengalami stress yang akan mempengaruhi kesejahteraanya (*well-being*) (Buda & Lenaghan, 2005).

Dukungan sosial (Apollo & Cahyadi, 2012) dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres. Individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengalaman pengalaman positif dalam hidupnya, seperti *self-esteem* yang tinggi, serta tingkat kecemasan yang lebih rendah, sehingga mampu meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis. Dengan itu penting untuk dilakukannya penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa yang merangkap bekerja paruh waktu.

1.3. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan permasalahan yang akan dikaji dari fenomena dan teori yang dibahas, maka peneliti membuat batasan-batasan dalam penelitian ini. Adapun batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1. Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Penelitian ini dibatasi pada individu yang masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif, baik laki-laki maupun perempuan yang juga memutuskan untuk bekerja (Robert & Saar, 2012). Agar mereka tetap mampu untuk menjalankan kegiatan perkuliahan, pekerjaan yang diambil oleh mahasiswa pada umumnya merupakan tipe pekerjaan seperti bekerja paruh waktu (Wolbers, 2001).

1.3.2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bertukarnya sumber daya antara minimal dua individu yang mana dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu (Zimet, 1988). Dengan demikian dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan sosial yang diberikan keluarga, teman, dan orang yang dianggap istimewa atau spesial kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

1.3.3. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kemampuan seseorang ketika orang tersebut dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya, mampu menjalin relasi yang baik dan hangat dengan individu lain, dapat mengontrol lingkungan eksternal sekitarnya, serta merealisasikan potensi yang dimiliki dirinya secara berkelanjutan (Ryff, 1989). Hal tersebut berarti bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila seseorang tersebut memiliki kemampuan dalam menangani psikososial dilingkungan sekitarnya yang mempengaruhi dirinya.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, peneliti menentukan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu?

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi para pembaca dalam ilmu psikologi sosial. Selain itu juga dapat memberi gambaran umum dan pemahaman yang lebih dalam mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa yang merangkap bekerja paruh waktu.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan juga dapat bermanfaat secara praktis dalam beberapa hal, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa, dapat menjadi gambaran seperti apa dinamika mahasiswa yang masih aktif menjalani perkuliahan dan merangkap bekerja paruh waktu.
2. Bagi Universitas terkait, dapat menjadi acuan data yang bermanfaat untuk membuat sebuah kebijakan terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswanya.