

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek fundamental bagi setiap negara, terutama bagi negara berkembang seperti negara Indonesia. Pendidikan dapat dipahami sebagai upaya manusia dalam menumbuhkan dan mengembangkan potensi baik jasmani maupun rohani selaras dengan nilai-nilai yang hidup dalam masyarakat dan kebudayaan. Setelah menuntaskan pendidikan menengah, siswa memiliki pilihan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi. Pada tahap pendidikan tinggi, siswa akan menyandang status sebagai mahasiswa. Pendidikan tinggi akan memberikan peluang bagi siswa untuk memperdalam bidang studi tertentu serta menguasai keterampilan dan pengetahuan yang lebih spesifik.

Mahasiswa umumnya berada dalam rentang usia 18–25 tahun, dan diklasifikasikan sebagai masa transisi menuju dewasa awal (*emerging adulthood*) (Reifman et al., 2007). Pada masa tersebut, ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam pilihan hidup, peningkatan kemandirian, serta perasaan berada di antara remaja dan dewasa. Mahasiswa sebagai individu 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 & Djibrán, 2018).

Di era globalisasi dan persaingan ekonomi yang semakin ketat, muncul fenomena baru yang mendorong banyak mahasiswa memilih untuk bekerja secara *full-time* atau penuh waktu sembari menyelesaikan studi. Berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019 di Indonesia, ditemukan sebanyak 2,2 juta mahasiswa yang menjalani perkuliahan sembari bekerja (Putra et al., 2023). Sementara pada data lain yang sudah diperbarui oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2020 tercatat sekitar 6,98% siswa di Indonesia dengan rentang usia 10 hingga 24 tahun yang bersekolah sembari bekerja (Qisti et al., 2025). Penelitian Balacuit dan Lopio pada tahun 2022 di Northeastern Mindanao State University, Surigao del Sur, Philippines menunjukkan bahwa dari 79 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, sebanyak 38 orang (55,88%) merupakan perempuan, sedangkan 30 orang (44,12%) laki-laki (Lopio, 2022).

Pekerjaan *full-time* yang dijalani mahasiswa umumnya terbagi menjadi dua status kepegawaian, yaitu karyawan tetap dan karyawan kontrak. Karyawan tetap memiliki kepastian kerja jangka panjang serta akses terhadap tunjangan dan perlindungan hukum yang lebih komprehensif. Karyawan kontrak menghadapi ketidakpastian perpanjangan masa kerja yang berpotensi menjadi stres tambahan. Meskipun kedua status ini memiliki perbedaan dalam hal keamanan kerja, keduanya sama-sama dihadapkan pada tuntutan jam kerja penuh (minimal 40 jam per minggu), serta tanggung jawab profesional yang setara, sehingga secara operasional dikategorikan sebagai mahasiswa pekerja *full-time* dalam penelitian ini. Fenomena ini menggambarkan mahasiswa tidak hanya berfokus pada tuntutan akademik, tetapi juga pada tuntutan profesional dan finansial.

Terlepas dari perbedaan status tersebut, bekerja secara umum dapat memberikan pengalaman, kemandirian finansial, serta peningkatan keterampilan interpersonal dan profesional (Hidayat & Muliadi, 2023; Yumnanida & Safitri, 2025). Mahasiswa dengan kondisi bekerja akan menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan yang kompleks. Mahasiswa dituntut untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan memenuhi target akademik dengan tuntutan pekerjaan seperti mematuhi jam kerja, mencapai target kinerja, menjaga profesionalisme, dan beradaptasi dengan lingkungan kerja. Ketidakseimbangan dalam menjalani peran ganda tersebut berpotensi menimbulkan tekanan, kesulitan, serta kelelahan dalam manajemen waktu (Happsari et al., 2025). Akumulasi tantangan dan tekanan berkepanjangan yang muncul dari peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja berpotensi memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa.

Dalam konteks psikologi positif, kesejahteraan individu dapat dipahami melalui dua pendekatan utama, yaitu *psychological well-being* dan *subjective well-being* (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* berfokus pada kondisi individu mampu menerima dirinya dengan segala keadaannya, mampu membangun relasi positif dengan orang lain, serta sanggup menghadapi berbagai tantangan dan masalah sosial (Ryff, 1989). Salah satu pendekatan yang komprehensif adalah teori PERMA yang dikemukakan oleh Seligman (2011), terdiri dari lima komponen utama, yaitu *Positive Emotion*, *Engagement*, *Relationships*, *Meaning*, dan *Accomplishment* (Kern et al., 2015; Kovich et al., 2023).

Subjective well-being berfokus pada segala bentuk evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener, 1984). *Subjective well-being*

mencakup tiga komponen utama yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), frekuensi emosi positif (*positive affect*), dan rendahnya frekuensi emosi negatif (*negative affect*). *Subjective well-being* memiliki tiga ciri utama, yaitu bersifat subjektif karena berada dalam pengalaman individu, mencakup ukuran positif, serta penilaian global terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang (Diener, 1984). Tingginya *subjective well-being* memungkinkan individu memiliki kepuasan hidup yang stabil, emosi positif yang mendominasi, serta kemampuan mengelola frekuensi emosi negatif yang lebih rendah. Rendahnya *subjective well-being* dinilai ketika individu merasa tidak puas dengan hidupnya, kurang bahagia, dan lebih merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan kecemasan (Steven & Sawitri, 2016). Dalam perspektif ini, Diener (1984) menganut pendekatan *hedonic*, di mana *subjective well-being* ditentukan oleh preponderansi emosi positif atas emosi negatif serta tingkat kepuasan hidup yang mencerminkan penilaian rasional dan keseimbangan afeksi individu.

Diener (1984) mengemukakan bahwa *subjective well-being* dijelaskan melalui dua pendekatan utama, yaitu *Bottom-Up Theory* dan *Top-Down Theory*. *Bottom-Up Theory* memandang kebahagiaan merupakan akumulasi dari momen bahagia yang dialami dari berbagai domain kehidupan (meliputi lingkup pertemanan, pendidikan, karir, keluarga, dan lainnya). Semakin banyak individu mengalami kepuasan dan peristiwa positif pada aspek tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya (Diener, 1984). *Top-Down Theory* memandang bahwa *subjective well-being* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal individu, seperti kepribadian dan pola pikir, serta

kecenderungan global dalam diri individu untuk menafsirkan pengalaman hidupnya. Individu memiliki predisposisi untuk menginterpretasikan peristiwa secara positif maupun negatif sesuai dengan kecenderungan internal yang dimiliki, dan kecenderungan ini memengaruhi interaksi individu dengan lingkungannya (Brief et al., 1993; Headey & Wearing, 1991, Headey et al., 2005). Pendekatan *Top-Down Theory* meyakini bahwa individu dapat merasakan kebahagiaan ketika menilai dirinya menikmati kesenangan karena memang dasarnya yang bahagia (Fikri et al., 2020).

Pendekatan *Top-Down Theory* selaras dengan pandangan filsuf Democritus (Diener, 1984) yang menyatakan bahwa kehidupan yang bahagia tidak semata – mata bergantung pada keberuntungan atau kondisi eksternal, terutama pada keadaan pikiran seseorang. *Subjective well-being* dinyatakan sebagai hasil karakteristik global individu, seperti kecenderungan untuk bersikap positif dan optimis, akan memengaruhi cara individu bereaksi terhadap setiap peristiwa yang di alaminya (Headey et al., 2005). Individu yang memiliki karakteristik kepribadian positif akan cenderung menafsirkan tuntutan pekerjaan dan akademik sebagai tantangan yang dapat di atasi, bukan sebagai beban yang menekan, sehingga lebih mampu mempertahankan *subjective well-beingnya* (Brief et al., 1993).

Penelitian ini difokuskan pada *subjective well-being* dengan pendekatan *Top-Down Theory*, karena diasumsikan lebih sesuai untuk menjelaskan *subjective well-being* mahasiswa pekerja *full-time* memaknai dan merespons berbagai tuntutan yang dihadapinya sebagai mahasiswa dan pekerja *full-time*. Dalam kondisi peran ganda yang kompleks, pengalaman eksternal, seperti beban akademik dan tuntutan

pekerjaan tidak selalu secara langsung menentukan tingkat *Subjective well-being*. Faktor internal individu lah yang memegang peranan penting. Pendekatan *Top-Down Theory*, menekankan bahwa faktor internal membentuk individu dalam menginterpretasikan dan merespons pengalaman hidupnya, dibandingkan kondisi eksternal itu sendiri.

Salah satu faktor internal yang diasumsikan relevan bagi mahasiswa pekerja *full-time* untuk mempertahankan *subjective well-being*, yakni *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan bagian dari konsep *self efficacy* yang di kembangkan oleh Albert Bandura dalam kerangka *Social Cognitive Theory* yang secara khusus merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan situasional (Bandura A, 1991; Hendricks, 2016). Dalam pendekatan *Top-Down Theory*, keyakinan individu terhadap kemampuan mengatur diri berfungsi sebagai mekanisme kognitif internal yang memengaruhi individu menginterpretasikan pengalaman hidupnya. Mahasiswa pekerja *full-time* tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan, tetapi juga harus mampu mengatur prioritas, membagi waktu, meminimalisir prokrastinasi, mengelola kelelahan, serta mempertahankan fokus belajar setelah bekerja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu melakukan pengelolaan diri secara efektif, sehingga evaluasi terhadap kehidupannya cenderung positif dan *subjective well-being* tetap terjaga.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo, dkk (2021) menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki kontribusi terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Dalam

penelitian yang melibatkan 350 mahasiswa, ditemukan bahwa *self efficacy* secara signifikan memprediksi tingkat *subjective well-being* mahasiswa dan menjelaskan sekitar 24,2% variasi *subjective well-being*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengevaluasi kehidupannya secara positif dan mempertahankan emosi positif dalam menjalani aktivitas akademik. Aggitama & Ansyah (2024) melaporkan korelasi kuat antara *self efficacy* dan *subjective well-being* ($r=0,726$; $p<0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin positif pula evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupannya.

Selain *self efficacy*, terdapat faktor internal lain yang diasumsikan relevan bagi mahasiswa pekerja untuk mempertahankan *subjective well-being*, yakni *meaning in life*. *Meaning in life* mengacu pada sejauh mana individu memahami, melihat, dan merasakan bahwa hidupnya memiliki tujuan, signifikansi, dan koherensi (Steger et al., 2006). Crumbaugh and Maholick (1964) melanjutkan teori dari Frankl, mendefinisikan *Meaning in life* sebagai pencarian makna agar memiliki tujuan hidup, kebahagiaan nya sendiri, dapat mengontrol stresnya, dan tidak takut pada kematian *Meaning in life* terdiri dari dua dimensi, yaitu *presence of meaning* (sejauh mana individu merasa hidupnya saat ini bermakna) dan *search for meaning* (sejauh mana individu aktif mencari makna hidup) (Steger et al., 2006). *Meaning in life* menurut Crumbaugh and Maholick (1964), memiliki aspek, yaitu memiliki tujuan hidup, kepuasan hidup, kebebasan berkehendak, kepantasan hidup, memiliki kontrol diri, dan sikap terhadap masa depan.

Dalam pendekatan *Top-Down Theory*, *meaning in life* berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi individu menginterpretasikan pengalaman hidupnya. Individu yang memiliki *meaning in life* yang tinggi cenderung memandang tantangan sebagai sesuatu yang memiliki nilai dan tujuan, sehingga mampu mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif. Mahasiswa pekerja yang memiliki tingkat *meaning in life* yang tinggi lebih mungkin untuk tetap mempertahankan kepuasan hidup dan mengalami lebih banyak emosi positif meskipun menjalani peran ganda. Sebaliknya, rendahnya *meaning in life* dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif, keputusan, dan penurunan kepuasan hidup (Hill et al., 2019; Steger et al., 2006).

Berbagai penelitian empiris telah mengonfirmasi hubungan positif antara *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada populasi mahasiswa. Victoriana dkk. (2023) menemukan bahwa *meaning in life* berkorelasi positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa di Bandung. Secara spesifik, *presence of meaning* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta berkorelasi negatif dengan afek negatif. Sementara itu, *search for meaning* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun tidak berkorelasi signifikan dengan afek negatif. Tinjauan sistematis yang dilakukan Ortega-Gómez dkk. (2025) terhadap 22 studi empiris di Eropa menegaskan bahwa *meaning in life* berhubungan positif dengan *subjective well-being* mahasiswa universitas. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik, emosi positif yang lebih dominan, serta tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Studi *T* tersebut

juga mengidentifikasi bahwa *presence of meaning* menunjukkan hubungan yang lebih kuat terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan *search for meaning*. Penelitian Alavi dkk. (2025) membuktikan bahwa *Meaning in life* tidak hanya berhubungan langsung dengan *Subjective well-being*, tetapi juga berperan sebagai mediator antara depresi dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa *meaning in life* berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat memitigasi dampak negatif gangguan psikologis terhadap kesejahteraan individu. Uzun (2025) juga mengonfirmasi peran mediasi *meaning in life* dalam hubungan antara ketidakpastian hidup dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal. Studi Bi dan Wong (2024) pada mahasiswa *vocational college* di Shandong menunjukkan bahwa *meaning in life* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*, dengan *self efficacy* berperan sebagai mediator parsial. Sementara itu, Santos dkk. (2022) pada mahasiswa Filipina menemukan bahwa *meaning in life* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan emosi positif, serta berkorelasi negatif dengan emosi negatif.

Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja masih belum optimal sepenuhnya. Penelitian terdahulu oleh Avina dan Afiati (2024) pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta melibatkan 75 mahasiswa dan ditemukan sebanyak 53,3% responden memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori rendah, 45,3% berada pada kategori sedang, dan hanya 1,3% yang berada pada kategori tinggi (Avina dan Afiati, 2024). Penelitian oleh Wardah dan Jannah (2023) yang melibatkan responden berusia 18–28 tahun di Kabupaten Sidoarjo menemukan bahwa

responden dengan skor kurang dari 48, sebanyak 64% dikategorikan memiliki *subjective well-being* rendah. Sementara itu, responden dengan skor dalam rentang 48–72, sebanyak 28% dikategorikan memiliki *subjective well-being* sedang (Wardah dan Jannah, 2023). Penelitian oleh Astuti dan Nurwidawati (2023) pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Surabaya menunjukkan bahwa 17,2% mahasiswa pekerja memiliki *subjective well-being* dalam kategori rendah, dan 72,4% dalam kategori sedang, sehingga hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat kelompok mahasiswa yang rentan mengalami penurunan *subjective well-being*.

Selain bukti empiris penelitian terdahulu, peneliti juga melakukan survey data primer untuk memperkuat temuan-temuan empiris sebelumnya. Peneliti melakukan survey pada bulan Februari 2026 terhadap 82 mahasiswa dan mahasiswi pekerja *full-time* di Surabaya, melalui teknik *snowball sampling* dengan menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), dan *Harmony In Life Scale* (HIL). Berdasarkan data primer yang diperoleh sebanyak 39 responden (47,56%) berada pada kategori tinggi, sementara 43 responden (52,44%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *subjective well-being* yang relatif rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja mampu mempertahankan *subjective well-being* yang optimal, yang tercermin dari rendahnya *subjective well-being* mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan *self efficacy* dan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time*. Penelitian yang menguji ketiga variabel tersebut secara simultan pada populasi mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self efficacy* dan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis bagi pengembangan psikologi positif, khususnya dalam memahami faktor-faktor internal yang membantu mahasiswa pekerja dalam mempertahankan *subjective well-being*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya?
2. Apakah terdapat hubungan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya?
3. Apakah terdapat hubungan *self efficacy* dan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi positif, khususnya terkait hubungan antara *Self efficacy* dan *Meaning in life* dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya, serta mengisi kesenjangan studi yang selama ini terfokus pada mahasiswa regular atau mahasiswa pekerja *part-time*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat aplikasi *Top-Down Theory* (Diener, 1984) dalam memahami *Subjective well-being* pada populasi mahasiswa pekerja dengan menunjukkan faktor internal, seperti *Self efficacy* dan *Meaning in life* berperan penting dalam memengaruhi *Subjective well-being*.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Mahasiswa Pekerja *Full-Time*:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa yang bekerja secara *full-time* mengenai pentingnya mengembangkan *self efficacy* dan *meaning in life* sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Dengan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri serta mampu memaknai tujuan dan proses kehidupan yang dijalani, mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan *subjective well-being* meskipun berada dalam kondisi peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

b. Bagi Institusi Pendidikan:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program yang mendukung peningkatan *subjective well-being* mahasiswa, khususnya mahasiswa yang bekerja. Program tersebut dapat berupa layanan konseling, pelatihan pengembangan *self efficacy*, seperti manajemen waktu, pengelolaan stres dan pengendalian diri, serta kegiatan penguatan *meaning in life*, seperti refleksi tujuan hidup dan penguatan nilai-nilai positif dan pekerjaan guna membantu mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga *subjective well-being* tetap terjaga.

c. Bagi Praktisi Kesehatan Mental/Psikolog Perusahaan dan Kampus:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi praktisi psikologi, konselor, maupun psikolog kampus dalam merancang intervensi yang bertujuan meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa pekerja.

Intervensi tersebut dapat difokuskan pada peningkatan *self efficacy*, misalnya melalui teknik *self-monitoring*, *goal setting*, dan *cognitive restructuring*, serta penguatan *Meaning in life*, misalnya melalui *logotherapy* atau *meaning-centered therapy*.

d. Bagi Tempat Yang Mempekerjakan:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi perusahaan atau instansi yang mempekerjakan mahasiswa *full-time* mengenai pentingnya mendukung *subjective well-being* karyawan yang juga sedang menjalani studi. Perusahaan dapat mempertimbangkan kebijakan yang fleksibel, seperti penyesuaian jam kerja atau pemberian dukungan moral, guna membantu mahasiswa pekerja *full-time* menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas dan loyalitas karyawan.

