

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Berdasarkan UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa didefinisikan secara resmi sebagai peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Mahasiswa umumnya berada pada rentang 18 hingga 25 tahun, yang digolongkan ke masa remaja akhir hingga dewasa awal. Dalam segi perkembangan, tugas perkembangan usia mahasiswa adalah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978) mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual (Sihombing Luhut M, 2020).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2008), definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian siswa yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Siswa yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dinyatakan sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, sekolah tinggi, institusi maupun universitas baik negeri maupun swasta. Tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir, serta perencanaan dalam bertindak dinilai melekat pada diri mahasiswa. Sifat yang cenderung melekat pada setiap mahasiswa adalah berpikir kritis dan bertindak dengan cepat serta tepat, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi dalam menjalani perannya sebagai individu akademis dan agen perubahan sosial. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, beradaptasi terhadap berbagai tuntutan lingkungan, serta bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan yang diambil.

Sarwono (dalam Kurniawati & Baroroh, 2016) menjelaskan mahasiswa merupakan individu yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti aktivitas pembelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Menurut Santrock (2012) dengan batas usia 18-30 tahun termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal adalah transisi remaja ke masa dewasa, yang merupakan masa perpanjangan kondisi dan ekonomi sementara yang ditandai dengan kemandirian pengambilan keputusan dan kemandirian ekonomi (Siswoyo, 2007).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa merupakan sekumpulan individu intelektual yang berusia 18 hingga 30 tahun, serta terdaftar di perguruan tinggi, sekolah tinggi, institusi maupun universitas negeri atau swasta. Mahasiswa akan bermetamorfosa menjadi penerus tombak

estafet pembangunan di setiap negara, yang dengan intelegensinya diharapkan dapat mendobrak pilar-pilar kehampaan suatu negara dalam mencari kesempurnaan kehidupan berbangsa dan bernegara, dan dituntut tanggung jawabnya dalam menghasilkan “*buah karya*” yang berguna bagi kehidupan lingkungan. Dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswa yang masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

2. Karakteristik Mahasiswa

Menurut Kartono (1985) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang memiliki sejumlah karakteristik tertentu, yaitu:

- a. Mahasiswa memiliki kemampuan dan kesempatan belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
- b. Mahasiswa diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik dimasyarakat ataupun didunia kerja.
- c. Mahasiswa diharapkan menjadi daya pengerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- d. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

Pendapat lain oleh Wilda (2015), menyatakan mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang memiliki karakteristik tertentu, yaitu memiliki kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga tergolong sebagai kaum intelektual. Mahasiswa diharapkan dapat bertindak sebagai pemimpin dan mampu memasuki dunia kerja sebagai tenaga berkualitas dan profesional (Wilda, 2015).

3. Peran Mahasiswa

Siallagan (2011) menjelaskan peran mahasiswa sebagai salah satu masyarakat yang berada pada lingkungan kampus yang mempunyai tugas utama, yaitu belajar melalui berbagai kegiatan seperti membaca buku, mengerjakan tugas atau makalah, melakukan presentasi dan diskusi, menghadiri seminar atau kuliah tamu, serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang berada dalam lingkungan kampus. Disamping tugas utama tersebut, mahasiswa juga memiliki tugas lain, yaitu sebagai agen perubahan dan sosial kontrol yang dapat menjadikan mahasiswa sebagai harapan bangsa, yang mampu memberikan solusi atas *problem* yang sedang dihadapi.

4. Hak dan Kewajiban Mahasiswa

Berdasarkan peraturan pemerintah Nomor 60 Tahun 1990 tentang pendidikan tinggi, diatur dalam BAB X pasal 109, hak mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa berhak untuk menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab dalam proses menuntut ilmu sesuai dengan norma dan susila yang berlaku di lingkungan akademik.
2. Mahasiswa berhak memperoleh pengajaran sebaik-baiknya dan layanan bidang akademik sesuai dengan minat, bakat, kegemaran dan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan.
3. Mahasiswa berhak menggunakan fasilitas perguruan tinggi dalam rangka kelancaran proses belajar.
4. Mahasiswa berhak memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan

program studi yang diikutinya dan hasil belajarnya dalam menyelesaikan studinya.

5. Mahasiswa berhak menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan yang berlaku.
6. Mahasiswa berhak memperoleh kesejahteraan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
7. Mahasiswa berhak ikut serta dalam kegiatan organisasi mahasiswa perguruan tinggi yang bersangkutan.
8. Mahasiswa berhak mendapatkan pelayanan khusus bilamana menyandang cacat.

Kewajiban mahasiswa terdapat dalam peraturan pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang pendidikan tinggi pasal 110 adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa berkewajiban mematuhi semua peraturan atau ketentuan yang berlaku dalam perguruan tinggi yang bersangkutan.
2. Mahasiswa berkewajiban ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban, dan keamanan perguruan tinggi yang bersangkutan.
3. Mahasiswa berkewajiban ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan, kecuali bagi mahasiswa yang dibebankan dari kewajiban tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
4. Mahasiswa berkewajiban menghargai ilmu pengetahuan, teknologi atau kesenian.
5. Mahasiswa berkewajiban menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan tinggi yang bersangkutan.

6. Mahasiswa berkewajiban menjunjung kebudayaan nasional.

5. Mahasiswa Bekerja

Maslow (1943) menyatakan bahwa keinginan manusia yang paling utama adalah aktualisasi diri, yang tampak dari hasil usaha yang sungguh-sungguh. Dengan terus berusaha memaksimalkan diri, individu akan terlatih menjadi kuat untuk menghadapi pasang surut kehidupan (Dhadija, 2011). Messeriat Dudija (2011) menjelaskan mahasiswa bekerja adalah individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, berstatus aktif, menjalankan suatu pekerjaan, atau menyelesaikan tugas yang berakhir dengan suatu hasil karya yang dapat dinikmati oleh yang bersangkutan. Bekerja merupakan manifestasi dari aktualisasi diri.

Menurut Hipjillah (2015) mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang mengambil peran sebagai individu yang mempersiapkan diri dalam keahlian tertentu di tingkat pendidikan tinggi sembari melakukan aktivitas yang dilakukan untuk orang lain dengan memberikan telenta mereka kepada majikan untuk mendapatkan imbalan. Mahasiswa pada umumnya memiliki tugas sebagai pelajar, tetapi yang membedakan dengan mahasiswa yang lain adalah adanya tuntutan dan tantangan waktu dalam menjalani kedua aktivitas sekaligus, yaitu belajar dan bekerja (Ningsih, 2018).

Menurut Sukardi, dkk (2023) yang dimaksud kuliah sembari bekerja adalah suatu perbuatan atau aktivitas yang dikerjakan diluar tugas pokok. Tugas pokok adalah melakukan aktivitas pembelajaran atau mengikuti kegiatan selama

pembelajaran. Setelah tugas pokok tersebut di kerjakan, maka mahasiswa itu melanjutkan tugas lain, yaitu bekerja.

Mardelina & Muhson (2017) menjelaskan bahwa yang melatarbelakangi mahasiswa kuliah sembari bekerja adalah berkaitan dengan aspek finansial, yaitu memperoleh penghasilan untuk biaya pendidikan, memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta meringankan beban keluarga. Selain itu, alasan lainnya adalah untuk mengisi waktu luang karena jadwal perkuliahan yang tidak padat, memiliki keinginan untuk hidup mandiri agar tidak ketergantungan dengan orang lain ataupun orang tua, mencari pengalaman diluar perkuliahan, menyalurkan hobi serta berbagai macam alasan lainnya.

Berdasarkan status kepegawaian, mahasiswa pekerja *full-time* terbagi menjadi dua kategori, yaitu karyawan tetap dan karyawan kontrak. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, karyawan tetap memiliki Perjanjian Kerja Waktu Tidak Tertentu (PKWTT) yang menjamin kepastian kerja jangka panjang, tunjangan tetap, serta perlindungan hukum yang lebih menyeluruh. Karyawan kontrak terikat oleh Perjanjian Kerja Waktu Tertentu (PKWT) dengan durasi yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga individu tersebut menghadapi ketidakpastian mengenai perpanjangan masa kerja.

Perbedaan status kerja ini berpotensi memengaruhi *subjective well-being* dan *self efficacy* mahasiswa pekerja. Pada karyawan kontrak, ketidakpastian keberlanjutan pekerjaan kerap memicu kecemasan yang lebih tinggi, yang berpotensi menurunkan *subjective well-being*. Pengalaman berhasil diterima

ketika melewati masa kontrak dan mempertahankan pekerjaan dapat menjadi sumber penguasaan diri (*mastery experience*) yang memperkuat *self efficacy* individu. Penelitian ini tidak membedakan analisis berdasarkan status kepegawaian, karena fokus utama penelitian adalah kesamaan intensitas pengalaman mahasiswa pekerja *full-time* dalam menjalani peran ganda. Pekerja *full-time* sebagai karyawan tetap maupun karyawan kontrak sama-sama dihadapkan pada jam kerja penuh (minimal 40 jam per minggu), serta beban tanggung jawab profesional yang setara.

6. Dampak Mahasiswa Bekerja

Mengikuti perkuliahan sembari bekerja tentu memiliki dampak positif dan dampak negatif. Menurut Hasanah & Ariefnoor (2018), dampak positif dari mahasiswa yang kuliah sembari bekerja, antara lain dapat menyalurkan hobi, memiliki pengalaman diluar kelas, melatih kemandirian, memperoleh keterampilan, pemasukan, menumbuhkan tanggung jawab, serta mendapatkan pengetahuan terkait dunia pekerjaan. Dampak negatif kuliah sembari bekerja adalah kurangnya waktu belajar dan mengerjakan tugas kuliah, kehilangan waktu bermain, terganggunya kesehatan, dan rentan mengalami stres, prestasi akademik cenderung lebih rendah (Mardelina & Muhson, 2017).

B. Subjective Well-Being

1. Definisi Subjective Well-Being

Pengertian subjektif (*subjective*) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah suatu hal yang berkaitan dengan penilaian, pendapat, atau

pandangan pribadi seseorang yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor emosional, pengalaman, dan kepercayaan pribadi. Sedangkan, *American Psychological Association* (APA) menjelaskan *well-being* memiliki makna sebagai suatu kondisi individu yang merasakan bahagia, memiliki kepuasan, serta memiliki tingkat stres yang tergolong rendah.

Subjective well-being memiliki pengertian evaluasi kognitif serta afektif individu terhadap pengalaman hidupnya, di mana evaluasi dapat bersifat positif dan negatif, meliputi kepuasan hidup, kegembiraan dan kesedihan, perasaan pemenuhan, kepuasan dengan pekerjaan, hubungan, kesehatan, rekreasi, serta hal penting lainnya. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan tinggi ketika tidak merasakan emosi yang menyenangkan dan sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Evaluasi subjektif individu termasuk konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfillment*, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan.

Diener, Lucas & Oishi, 2003 mendefinisikan *subjective well-being* sebagai analisis ilmiah dan konsep umum yang mencakup bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya, baik pada saat ini maupun pada masa lampau. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional individu terhadap kejadian, suasana hati, dan penilaian yang individu bentuk mengenai kepuasan, pemenuhan dan kepuasan hidup, serta kepuasan dengan domain seperti pernikahan dan pekerjaan.

Diener (2009) mendefinisikan *subjective well-being* dapat dibuat menjadi tiga kategori. Kategori pertama, *subjective well-being* bukanlah sebuah

pernyataan subjektif melainkan merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki oleh setiap individu. Kategori kedua, *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Kategori ketiga, *subjective well-being* jika digunakan dalam percakapan sehari-hari, yaitu dimana perasaan positif lebih besar daripada perasaan negatif.

Weiten, dkk (2009) menambahkan *subjective well-being* merupakan suatu hasil refleksi mengenai kehidupan individu. Hasil refleksi dilakukan melalui di acara, yaitu hasil penilaian secara kognitif, seperti kepuasan hidup dan hasil penilaian secara emosional terhadap kejadian, seperti emosi positif atau negatif.

Compton (dalam Hogan, 2005) memfokuskan *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap pengalaman kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup, tingginya perasaan positif dan rendahnya perasaan negatif, dengan cara merefleksikan pengalaman yang diterima melalui proses kognitif dan emosional.

2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Subjective Well-Being

Melalui penelitian ekstensifnya selama beberapa dekade, menurut Diener (1984), serta Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999), *subjective well-being*

individu dipengaruhi oleh dua kategori besar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, biasanya berasal dari dalam diri individu, meliputi:

- a. Kepribadian, meliputi *extraversion* (biasanya meningkatkan afek positif seperti senang, dan bahagia), dan *neuroticism* (biasanya meningkatkan afek negatif seperti cemas, sedih dan marah). Studi kembar menemukan bahwa komponen genetik juga menjelaskan sekitar 40%-50% variansi *Subjective well-being* jangka pendek, hingga 80% untuk *Subjective well-being* jangka panjang.
- b. Optimisme merujuk pada kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang positif di masa depan. Ketika menghadapi peristiwa negatif, mereka cenderung memandangnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara, spesifik pada situasi tertentu, dan tidak merembet ke seluruh aspek kehidupan. Cara pandang ini melindungi mereka dari keputusan dan membantu mempertahankan afek positif meskipun dalam kondisi yang kurang menguntungkan.
- c. Harga diri (*self-esteem*), merujuk pada evaluasi positif individu terhadap diri sendiri. Diener menemukan bahwa harga diri memiliki korelasi yang kuat dengan kepuasan hidup, terutama dalam budaya individualis. Individu yang memiliki harga diri tinggi merasa dirinya berharga dan mampu, sehingga lebih mudah merasa puas dengan kehidupan yang mereka jalani.
- d. Stabilitas emosi, merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola fluktuasi emosionalnya. Individu yang stabil secara emosi tidak mudah terpancing oleh situasi pemicu stres dan mampu kembali ke kondisi netral

dengan cepat setelah mengalami pengalaman negatif. Sebaliknya, individu dengan neurotisisme tinggi cenderung lebih sensitif terhadap rangsangan negatif dan lebih sering mengalami kecemasan, kemarahan, atau kesedihan, yang secara langsung menurunkan frekuensi afek positif dan meningkatkan afek negatif.

- e. Cara berpikir dan strategi koping, merujuk pada pemikiran bahwa terus menerus memikirkan hal-hal negatif akan merusak *Subjective well-being*, sementara *positive reappraisal* (menilai ulang pengalaman negatif secara positif), dan *problem-focused coping* (menyelesaikan masalah secara aktif), akan meningkatkan *Subjective well-being*. Selain itu, perasaan mampu untuk mengontrol hidup (*perceived control*) juga berkorelasi positif terhadap *subjective well-being*.

Faktor Eksternal, meliputi kondisi situasional. Diener menyatakan bahwa kondisi objektif kehidupan memberikan kontribusi nyata terhadap bagaimana individu mengevaluasi kesejahteraannya. Beberapa faktor eksternal yang secara konsisten ditemukan berpengaruh terhadap *subjective well-being*, antara lain :

- a. Kondisi Ekonomi

Kondisi ekonomi memengaruhi *subjective well-being*, terutama dalam pemenuhan kebutuhan dasar. Diener menemukan bahwa di negara-negara miskin, korelasi antara pendapatan dan *subjective well-being* cukup kuat karena uang berperan penting untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sebaliknya, di negara-negara maju, setelah kebutuhan dasar terpenuhi, peningkatan pendapatan hanya memberikan tambahan kebahagiaan yang

semakin kecil (*diminishing returns*). Meskipun demikian, ketidakstabilan ekonomi dan kesulitan finansial tetap menjadi sumber stres yang signifikan dan dapat menurunkan *subjective well-being*.

b. Pekerjaan

Pekerjaan tidak hanya berfungsi sebagai sumber pendapatan, tetapi juga memberikan identitas sosial, rasa berharga, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan individu lain. Diener menekankan bahwa pengangguran memiliki dampak negatif terhadap *subjective well-being*. Diener menyoroti bahwa pekerjaan yang memberikan rasa bermakna, otonomi, dan hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup secara signifikan.

c. Relasi Sosial

Relasi sosial yang positif merupakan salah satu prediktor terkuat *subjective well-being*. Dukungan dari keluarga, pasangan, teman, dan komunitas memberikan rasa aman, diterima, dan dicintai. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan lebih sering mengalami pengalaman emosional positif. Secara spesifik, pernikahan menjadi salah satu prediktor terkuat *subjective well-being*, di mana individu yang menikah akan secara konsisten lebih bahagia daripada mereka yang belum menikah, bercerai, atau menjadi duda atau janda.

d. Kesehatan

Kesehatan yang baik merupakan prasyarat fundamental untuk mencapai kebahagiaan. Penyakit kronis, nyeri berkepanjangan, atau keterbatasan fisik dapat secara drastis menurunkan kualitas hidup dan memicu afek negatif.

Diener mencatat bahwa persepsi subjektif terhadap kesehatan seringkali lebih berpengaruh daripada kondisi objektifnya.

e. Agama

Agama berkaitan dengan peningkatan *subjective well-being*. Partisipasi individu dalam kegiatan keagamaan, seperti beribadah di tempat ibadah, berkorelasi positif dengan *subjective well-being*. Diener et al. (1999) melaporkan bahwa agama menyumbang sekitar 5-7% varians kepuasan hidup, terutama melalui pemberian makna hidup, kerangka interpretatif, dan dukungan sosial.

f. Usia

Diener et. al (1999), menemukan bahwa kepuasan hidup sedikit meningkat dari usia 20 hingga 80-an, sementara afek negatif relatif stabil sepanjang hidup. Hanya afek positif yang cenderung sedikit menurun seiring usia, yang mungkin disebabkan oleh penurunan intensitas emosi atau perbedaan generasi, bukan karena penuaan itu sendiri.

g. Jenis Kelamin

Jenis kelamin secara umum tidak menunjukkan perbedaan signifikan terhadap *subjective well-being* antara pria dan wanita. Wanita cenderung melaporkan afek negatif (meliputi kesedihan dan kecemasan), maupun afek positif (meliputi kegembiraan) yang lebih tinggi dibandingkan pria, sehingga secara keseluruhan tingkat *subjective well-being* keduanya relatif setara.

h. Pendidikan

Pendidikan memiliki korelasi yang relatif kecil dengan *subjective well-being*, tetapi sebagian besar hubungan tersebut dijelaskan oleh keterkaitannya dengan pendapatan dan status pekerjaan.

i. Inteligensi

Inteligensi secara umum tidak berhubungan dengan *subjective well-being*, kecuali apabila tingkat inteligensi sangat rendah sehingga menghambat kesuksesan ekonomi.

Selain faktor internal dan eksternal, Diener et al. (1999) menekankan bahwa pentingnya proses dinamis yang menjembatani faktor *subjective well-being*, yaitu :

- a. Tujuan hidup merupakan faktor sentral, di mana *Subjective well-being* tidak hanya ditentukan oleh pencapaian tujuan, tetapi juga oleh proses bergerak menuju tujuan tersebut. Tujuan yang sesuai dengan nilai intrinsik individu (seperti pertumbuhan pribadi), jauh lebih baik untuk *subjective well-being*, dibandingkan tujuan ekstrinsik (seperti kekayaan atau ketenaran).
- b. Adaptasi (*hedonic treadmill*) menjelaskan bahwa individu cenderung terbiasa dengan perubahan baik maupun buruk. Namun, Diener et al. (1999) mencatat bahwa adaptasi terjadi cepat untuk peristiwa seperti memenangkan lotre, tetapi lambat untuk peristiwa seperti kematian pasangan, dan bahkan hamper tidak terjadi untuk kondisi seperti kebisingan terus menerus.
- c. Koping adalah upaya aktif individu untuk mengelola stres. Strategi koping yang efektif meliputi *positive reappraisal*, *problem-focused coping*, dan

pencarian dukungan spiritual maupun sosial yang terbukti meningkatkan *subjective well-being*.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat dan ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*, terdiri atas dua faktor, yaitu faktor internal (meliputi kepribadian, optimisme, harga diri, stabilitas emosi dan strategi *coping*) dan faktor eksternal (meliputi kondisi ekonomi, pekerjaan, relasi sosial, kesehatan, agama, usia, jenis kelamin, pendidikan dan inteligensi), serta proses dinamis (meliputi tujuan hidup, adaptasi, dan *coping*) yang menjembatani keduanya.

3. Komponen – Komponen *Subjective Well-Being*

Menurut Ed Diener (1984; 1999), *subjective well-being* terdiri dari dua komponen utama, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif.

a. Komponen Afektif, berkaitan dengan pengalaman emosional individu.

Bagian ini melihat seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif dalam kehidupannya. Menurut Diener, kesejahteraan subjektif yang tinggi ditandai dengan dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif.

1. *Positive Affect* (Afek Positif)

Afek positif merupakan keadaan atau emosi yang menyenangkan seperti perasaan senang, gembira atau kepuasan hati. Individu yang sering mengalami emosi positif dengan frekuensi yang tinggi, cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi, karena mampu

menikmati kehidupannya serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan.

2. *Negative Affect* (Afek Negatif)

Afek negatif merupakan keadaan atau emosi tidak menyenangkan, seperti kesedihan, kemarahan maupun kecemasan. Individu yang sering mengalami emosi negatif, cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah, yang ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup serta dominasi dari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, sehingga menyebabkan individu tidak memiliki daya juang untuk hidup dan merasa dirinya tidak berguna serta tidak bermanfaat.

b. Komponen Kognitif

1. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Life Satisfaction merupakan komponen kognitif dari *subjective well-being* yang mengacu pada evaluasi global individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Komponen ini mencerminkan sejauh mana individu menilai bahwa kehidupannya saat ini telah sesuai dengan standar atau harapan yang telah individu tetapkan. Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi cenderung menyatakan bahwa kehidupan mereka saat ini mendekati kehidupan ideal yang mereka bayangkan, bahwa kondisi kehidupan mereka sangat baik, dan mereka tidak akan mengubah banyak hal seandainya diberi kesempatan untuk menjalani hidup kembali dari awal (Diener, 1984; Diener et al., 1999).

Secara umum, *Subjective well-being* tidak hanya berbicara tentang rasa bahagia, tetapi juga tentang bagaimana individu memaknai hidupnya, seberapa puas individu terhadap kehidupannya, serta bagaimana individu menyeimbangkan pengalaman emosi positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Selain dua komponen utama menurut Diener, penelitian terbaru mengembangkan dimensi tambahan berupa *harmony in life*. Konsep ini dipelopori oleh Danilo Garcia (2014) yang menyatakan bahwa kesejahteraan tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga dengan rasa keselarasan dan keseimbangan dalam kehidupan. *Harmony in life* merujuk pada kondisi ketika individu merasa hidupnya berjalan teratur, selaras, dan tidak dipenuhi konflik batin yang berkepanjangan. *Harmony* bukan berarti hidup tanpa masalah, melainkan kemampuan untuk menerima, menyesuaikan diri, dan menjaga stabilitas dalam berbagai situasi.

Menurut Danilo Garcia (2014), *harmony in life* adalah kondisi ketika individu merasakan adanya keseimbangan antara berbagai aspek kehidupannya, baik secara emosional, sosial, maupun peran kehidupan. *Harmony* tidak selalu berarti hidup tanpa masalah, tetapi lebih kepada kemampuan individu untuk menerima, menyesuaikan diri, dan menjaga kestabilan dalam menghadapi berbagai tuntutan. Danilo Garcia (2014) menegaskan bahwa *happiness* (kebahagiaan) dan *harmony* (keselarasan) merupakan dua dimensi yang saling melengkapi. Kebahagiaan lebih berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan kesenangan. Sedangkan, *harmony* lebih menekankan pada rasa keteraturan, keseimbangan, dan integrasi diri dalam kehidupan sehari-hari (Kjell et al., 2016).

Secara konseptual, *harmony in life* mencakup beberapa indikator, yakni :

- a. Perasaan hidup yang teratur dan tidak kacau, di mana individu merasakan bahwa kehidupannya berjalan secara stabil dan terarah, meskipun menghadapi tantangan.
- b. Kemampuan menyeimbangkan berbagai peran kehidupan. Misalnya, peran sebagai mahasiswa, pekerja, anak, maupun anggota masyarakat.
- c. Keselarasan antara harapan dan realita, di mana individu mampu menerima kondisi hidupnya tanpa mengalami konflik batin yang berlebihan.
- d. Rasa kontrol pada diri sehingga tidak berlebihan, dan tidak terjadi ketimpangan dalam berbagai aspek kehidupan.

Penelitian Danilo Garcia (2014) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *harmony* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan regulasi emosi yang lebih baik. *Harmony* membantu individu menjaga stabilitas psikologis dalam jangka panjang, berbeda dengan kebahagiaan yang terkadang bersifat fluktuatif. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, *harmony in life* dapat terlihat dari kemampuan individu dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan tanpa merasa kewalahan secara emosional. Mahasiswa pekerja yang memiliki keseimbangan hidup biasanya mampu mengatur prioritas, menyesuaikan ekspektasi dengan kondisi nyata, mengelola stres akademik dan pekerjaan secara proporsional, serta tetap merasa hidupnya terkendali meskipun memiliki banyak tanggung jawab.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Subjective well-being* memiliki dua dimensi, meliputi aspek afektif (afek positif dan

negatif), aspek kognitif (*life satisfaction*). Seiring berkembangnya penelitian, ditemukan aspek tambahan pada *Subjective well-being*, yaitu aspek *harmony* (*harmony in life*).

4. Teori *Subjective Well-Being*

Diener (1984), mengidentifikasi bahwa kedua pendekatan teoretis utama dalam memahami mekanisme terbentuknya *subjective well-being*, yaitu *Bottom Up Theory* dan *Top Down Theory*.

a. *Bottom Up Theory*

Diener (1984) memandang *Bottom Up Theory* bahwa *subjective well-being* merupakan akumulasi dari momen-momen bahagia, kepuasan dan pengalaman positif dalam berbagai domain kehidupan spesifik, seperti pekerjaan, perkuliahan, hubungan sosial, dan kesehatan. Dengan kata lain, semakin banyak individu mengalami kepuasan dan peristiwa positif pada aspek-aspek tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dimilikinya. Dalam pendekatan ini, usaha untuk meningkatkan *subjective well-being* seharusnya berfokus untuk mengubah lingkungan dan situasi yang dialami individu, misalnya dengan menyesuaikan jam kerja yang lebih fleksibel bagi mahasiswa pekerja *full-time*, sehingga mereka memiliki waktu yang cukup untuk istirahat, mengerjakan tugas kuliah dan menjalani aktivitas sosial yang menyenangkan.

b. *Top Down Theory*

Diener (1984) memandang *Top Down Theory* 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. Dengan kata lain, individu menikmati kesenangan karena individu tersebut senang, bukan sebaliknya. Dalam pendekatan ini, pengukuran *subjective well-being* lebih dikaitkan dengan sikap, sifat kepribadian, dan cara individu untuk menginterpretasikan peristiwa secara positif maupun negatif sesuai dengan kecenderungan internal yang dimiliki. Dengan demikian, kecenderungan ini memengaruhi interaksi individu dengan lingkungannya. Usaha untuk meningkatkan *subjective well-being* seharusnya berfokus pada bagaimana mengubah perspektif individu, keyakinan individu, sifat dan kepribadiannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dilihat dan ditarik kesimpulan bahwa Diener (1984) mengidentifikasi dua pendekatan teoritis utama dalam memahami *subjective well-being*, yaitu *Bottom-Up Theory* dan *Top Down Theory*. *Bottom-Up Theory* menekankan bahwa *subjective well-being* berasal dari akumulasi momen-momen bahagia, kepuasan dan pengalaman positif dalam berbagai domain kehidupan spesifik, seperti pekerjaan, perkuliahan, hubungan sosial, dan kesehatan. *Top Down Theory* menekankan 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. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Top Down Theory* karena dinilai lebih sesuai untuk menjelaskan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya.

C. *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Konsep *self efficacy* pertama kali dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai bagian dari teori kognitif sosial. Teori ini menekankan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh timbal balik antara faktor pribadi, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa *self efficacy* merupakan persepsi diri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self efficacy* akan memengaruhi cara individu dalam berinteraksi terhadap situasi yang menekan (Bandura, 1997). *Self efficacy* merupakan penilaian diri dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Self efficacy merupakan suatu keadaan di mana individu yakin dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan. *Self efficacy* dinyatakan sebagai “*people’s judgments of their capabilities to organize dan execute courses of action required to attain designated types of performances*” artinya *self efficacy* di definisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang di perlukan guna mencapai hasil yang di inginkan (Yunxiao & Ping, 2025).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai keyakinan individu

terhadap kemampuannya untuk mengoperasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan. Dalam konteks populasi penelitian, yaitu mahasiswa pekerja *full-time*, *self efficacy* diartikan sebagai keyakinan mahasiswa untuk mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, menyelesaikan tugas akademik di tengah tuntutan profesional, mengelola kelelahan fisik dan mental, mempertahankan fokus belajar setelah bekerja, serta mengatasi berbagai tekanan yang muncul dari peran ganda. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Top Down Theory* (Diener, 1984), di mana *self efficacy* berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi cara individu menginterpretasikan dan merespons pengalaman hidupnya. Mahasiswa pekerja *full-time* dengan *self efficacy* tinggi cenderung memandang tuntutan akademik dan pekerjaan sebagai tantangan yang dapat di atasi, bukan sebagai beban yang menekan, sehingga evaluasi terhadap kehidupannya cenderung positif dan *subjective well-being* tetap terjaga.

2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Self Efficacy

Albert Bandura (1997) mengidentifikasi terdapat 4 faktor yang dapat memengaruhi pembentukan *self efficacy*, yaitu:

- a. *Perfomance Accomplishments* (Pengalaman Keberhasilan), merupakan sumber informasi yang paling berpengaruh dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Hal ini dikarenakan keyakinan yang dibangun langsung dari pengalaman pribadi. Apabila individu berhasil melakukan suatu tugas, keyakinannya akan meningkat. Sebaliknya, apabila mengalami kegagalan, terutama jika terjadi berulang kali atau sejak awal,

maka dapat menurunkan keyakinan tersebut. Setelah keyakinan yang kuat terbentuk melalui keberhasilan yang berulang, dampak negatif dari kegagalan yang sesekali terjadi cenderung berkurang. Kegagalan yang kemudian di atasi dengan usaha yang tekun justru dapat memperkuat ketekunan individu, karena individu tersebut belajar bahwa hambatan yang berat pun dapat dilewati dengan kegigihan.

- b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Viktis), merupakan sumber informasi yang diperoleh melalui pengamatan terhadap orang lain, bukan hanya dari pengalaman keberhasilan pribadinya. Individu belajar dari melihat orang lain melakukan aktivitas yang mengancam tanpa mengalami konsekuensi yang membahayakan. Ketika individu melihat orang lain yang memiliki kemiripan dengan dirinya berhasil mengatasi suatu tugas atau situasi sulit, maka individu tersebut akan membangun keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan hal yang sama jika ingin berusaha lebih keras dan tekun. Namun demikian, pengalaman viktis merupakan sumber informasi yang kurang dapat di andalkan dibandingkan dengan pengalaman keberhasilan pribadi. Oleh karena itu, keyakinan yang terbentuk melalui pengamatan cenderung lebih lemah dan lebih mudah berubah ketika menghadapi pengalaman yang bertentangan.
- c. *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal), merupakan sumber informasi efikasi yang diperoleh melalui bujukan, saran ataupun dorongan dari orang lain. Individu diarahkan melalui kata-kata untuk meyakini bahwa mereka mampu mengatasi situasi yang sebelumnya membuatnya kewalahan. Sumber

informasi ini paling mudah dan cepat dilakukan karena hanya memerlukan komunikasi lisan. Namun, keyakinan yang terbentuk melalui persuasi verbal cenderung lebih lemah, dibandingkan dengan keyakinan yang berasal dari pengalaman keberhasilan pribadi maupun pengamatan, karena tidak didasari oleh pengalaman otentik yang nyata. Ketika individu hanya mendapat dorongan verbal tanpa dibekali kemampuan yang memadai menghadapi kegagalan, keyakinan tersebut dapat dengan mudah luntur.

- d. *Physiological States* (Keadaan Fisiologis dan Afektif), merupakan sumber informasi efikasi yang berasal dari kondisi fisik dan emosional individu ketika menghadapi suatu situasi. Individu mengandalkan sebagian pada keadaan gairah fisiologisnya dalam menilai kecemasan dan kerentanan terhadap stres. Karena gairah yang tinggi (seperti gemetar, tegang, atau detak jantung cepat) biasanya melemahkan kinerja, individu lebih cenderung mengharapkan keberhasilan ketika mereka merasa tenang dan tidak diganggu oleh gairah yang tidak menyenangkan (*aversif*), dibandingkan ketika mereka dalam keadaan tegang dan teragitasi secara visceral.

Konsep tersebut dijabarkan dalam bentuk strategi peningkatan *self efficacy* oleh Alwisol (2004), yang meliputi pengalaman perfomansi, pengalaman vikarius, dan persuasi verbal.

1. Pengalaman perfomansi mencakup beberapa teknik, seperti :
 - a. *participant modelling*, yaitu meniru model yang berprestasi,
 - b. *performance desensitization*, yaitu menghilangkan pengaruh buruk,

- c. *performance exposure*, yaitu menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih,
 - d. *self-instructed performance*, yaitu melatih diri untuk melakukan yang terbaik.
2. Pengalaman vikarius meliputi pengamatan terhadap model, baik secara langsung maupun simbolik.
 3. Persuasi verbal meliputi pemberian sugesti, *exhortation* (nasihat), serta *self instruction* (instruksi diri) untuk meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait faktor *self efficacy*, maka dapat diketahui bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi *self efficacy*, yaitu pengalaman keberhasilan (*Performance Accomplishments*), pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisiologis dan psikologis (*psychological state and emotional arousal*). Keempat faktor ini berperan dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri individu. Pengalaman keberhasilan yang konsisten merupakan penguat yang paling signifikan, sementara dukungan verbal dan kondisi psikologis juga berkontribusi pada kestabilan *self efficacy* dalam menghadapi tantangan hidup.

3. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* antar individu dapat dilihat melalui tiga aspek utama, yaitu:

- a. *Magnitude* (Level/Taraf Kesulitan), aspek ini berkaitan dengan tingkat

kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukan atau menyelesaikannya. Apabila individu dihadapkan dengan tugas-tugas yang disusun berdasarkan tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, maupun tugas yang tersulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada setiap tingkat. Aspek ini berimplikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dan sesuai dengan kemampuannya serta menghindari tugas yang dipersepsikan berada di luar kemampuan yang dimilikinya.

- b. *Strength* (Keyakinan), aspek ini berkaitan pada tingkat kekuatan atau keyakinan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan yang lemah cenderung mudah tergoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, keyakinan yang kuat mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun menghadapi pengalaman yang kurang menunjang. Hal ini tercermin melalui peningkatan usaha individu ketika menghadapi kegagalan, keyakinan individu dalam melaksanakan tugas dengan baik, ketenangan dalam menghadapi tugas yang sulit, serta komitmen dari individu untuk mencapai target. Kekuatan ini mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya ketika berhadapan dengan tuntutan tugas maupun permasalahan.
- c. *Generality* (Keadaan Umum), aspek ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku di mana individu merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya

melaksanakan tugas diberbagai aktivitas. Keyakinan tersebut dapat terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Aspek ini dapat dinilai baik apabila individu meyakini bahwa pengalaman terdahulu dalam berbagai situasi dapat membantu pekerjaannya yang sekarang, mampu mengatasi situasi berbeda dengan baik, serta menjadikan pengalaman sebagai sarana menuju keberhasilan.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait aspek-aspek *self efficacy*, maka dapat diketahui bahwa *self efficacy* memiliki tiga aspek utama, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Ketiga aspek ini menjadi fondasi penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tantangan hidup.

4. Peran Self Efficacy

Secara psikologis, persepsi terhadap kemampuan diri sendiri berpengaruh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan yang ditampilkan. Menurut Bandura (1997), *self efficacy* yang telah terbentuk sering kali bersifat permanen dan sulit untuk mengalami perubahan. Kekuatan *self efficacy* menjadi salah satu faktor yang menentukan perilaku individu dalam menghadapi berbagai situasi. Berikut merupakan beberapa peran dari terbentuknya *self efficacy* dalam Rachmawati dan Badrujaman (2021):

- a. Menentukan perilaku yang akan dipilih.
- b. Mengarahkan besarnya usaha serta ketahanan individu ketika menghadapi rintangan.
- c. Memengaruhi pola pikir dan respons emosional individu. Individu dengan

self efficacy rendah sering kali merasa kurang mampu mengatasi tantangan, baik dalam perkuliahan maupun di tempat kerja.

- d. Memprediksi perilaku yang akan terjadi. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung menunjukkan keyakinan lebih besar terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa pekerja *full-time*, individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung mampu menyelesaikan studi tepat waktu, meskipun harus menjalankan pekerjaan secara *full-time*. Keyakinan tersebut mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mengatur jadwal, serta mencari solusi ketika menghadapi konflik antara tuntutan akademik, waktu, dan pekerjaan.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait peran *self efficacy*, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir, perasaan, dan perilaku individu. Keyakinan terhadap kemampuan diri tidak hanya memengaruhi pilihan perilaku yang diambil, tetapi juga menentukan seberapa besar usaha dan ketahanan individu saat menghadapi tantangan. Selain itu, *self efficacy* memengaruhi cara berpikir dan pengelolaan respons emosional, yang pada akhirnya dapat memprediksi perilaku individu dalam situasi tertentu, baik di lingkungan kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih optimis, gigih, dan aktif dalam berinteraksi, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

Secara lebih rinci, peran *self efficacy* terhadap mahasiswa pekerja berperan dalam pengambilan keputusan dan pemilihan perilaku dalam menjalani peran ganda karena yakin mampu mengelola kedua tanggung jawab tanpa mudah

terpengaruh oleh keraguan atau ketakutan akan kegagalan. *Self efficacy* memengaruhi besarnya usaha dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan dan tekanan, serta membentuk pola pikir yang menafsirkan tuntutan akademik dan pekerjaan sebagai tantangan. *Self efficacy* membantu pengelolaan emosi negative seperti kecemasan dan kelelahan mental, meningkatkan kinerja dan produktivitas di kerja maupun kampus, serta berkontribusi terhadap terjaganya *subjective well-being* melalui evaluasi hidup yang positif.

D. Meaning In life

1. Definisi Meaning In Life

Meaning in life merupakan hal yang paling penting untuk kehidupan manusia. Dengan adanya *meaning in life*, individu akan mampu mengaktualisasikan tujuan hidupnya menjadi lebih bermakna. Ketika individu mendapatkan hidup yang bermakna, individu tersebut telah menentukan tujuan hidupnya hingga mencapai kebahagiaan yang akan diraih. Victor Frankl (1963) memahami kebermaknaan hidup sebagai proses penemuan makna yang bersifat unik bagi setiap individual. Menurut teorinya *meaning in life* bukan diciptakan, tetapi ditemukan di luar diri individu. Menurut Frankl (Schiltz, 1991) nilai kreatif memberikan inspirasi kepada individu untuk menghasilkan, menciptakan, dan mencapai keberhasilan, yang biasanya berhubungan dengan karya dan pekerjaan. Menurut Frankl, *meaning in life* hidup bukan kreasi manusia yang berubah-ubah, tetapi merupakan suatu realitas obyektif dari dirinya. Individu dituntun oleh kata hatinya secara intuitif untuk mendapatkan *meaning* yang sebenarnya. Lingkungan yang mendesak dengan pengaruh yang

kuat dalam penciptaan dan pemenuhan akan *meaning in life* hidup, sangat bergantung pada sikap pribadi masing-masing. Frankl menyatakan apabila individu tidak mampu mencari dan memperjuangkan *meaning in life*nya, maka individu dapat mengalami *existential frustration* yang berlanjut pada *existential vacuum*, yaitu kondisi kehampaan eksistensial diri yang ditandai dengan perasaan hidup yang kosong, tidak memiliki tujuan, dan kehilangan makna hidup (*meaningless*) (Sumanto, 2006). Kondisi tersebut apabila berkepanjangan dapat menyebabkan “*noogenic neurosis*”, yaitu suatu kondisi yang ditandai dengan gejala kebosanan dan apatisme. Apabila *meaning* terus diperjuangkan maka yang bersangkutan akan mengalami transendensi diri dan memperoleh pengalaman emosi positif oleh adanya kecocokan dalam pemenuhan.

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 masa depan. Individu yang memiliki hidup bermakna, maka akan memiliki tujuan yang terarah, menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan membawa perasaan bahagia. Fungsi dari *meaning in life* untuk mengarahkan individu dalam mencari tujuan hidup yang akan dicapai.

Frankl (Yalom, 1980) mengemukakan pendekatannya, dalam konteks teoritis maupun terapis, dengan logoterapi. Logoterapi merupakan arti eksistensi manusia dan kebutuhan manusia akan makna dan teknik terapis khusus untuk menemukan *meaning* dalam kehidupan (Schiltz, 1991). Frankl berpendapat bahwa idealisme setiap individu ialah ingin menemukan inti

meaning in life, meskipun dalam kenyataannya hidup membawa manusia dalam berbagai penderitaan dan bahkan kematian.

Menurut Frankl, *meaning in life* adalah salah satu prinsip dari tiga prinsip logoterapi, yaitu kebebasan berkeinginan, kebebasan akan kebermaknaan, dan kebermaknaan hidup (Koesworo, 1992). Menurut Frankl, manusia tidak bebas atas kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis, di mana kondisi tersebut dapat mengubah manusia, namun manusia memiliki reaksi dan dapat mengambil sikap untuk menangani kondisi-kondisi tersebut.

Reker dan Wong (dalam Zika & Chamberlain, 1992) meyakini bahwa secara umum setiap individu memiliki *meaning* yang relatif stabil, namun dapat mengalami perubahan secara bertahap sepanjang rentang kehidupan seiring dengan perubahan keyakinan dan sistem nilai yang dianutnya. Bastaman (1996) menjelaskan *meaning in life* merupakan sesuatu yang dianggap penting dan berharga untuk masing-masing individu, karena *meaning in life* memiliki keunikan tersendiri atau nilai khusus bagi seseorang.

Bastaman (2007) mengungkapkan bahwa *meaning in life* akan menjadi penting, karena *meaning in life* akan membawa individu kepada kehidupan yang berarti, yang akan menghantarkan individu memiliki perasaan bahagia. *Meaning in life* tentu harus dicari dan ditemukan oleh masing-masing individu. Ketika hasrat dari memiliki *meaning in life* tersebut terpenuhi dan tercapai, maka akan merasakan kehidupan bermakna. *Meaning in life* menggambarkan konstruksi yang mendasari dimensi-dimensi yang pada intinya mengacu pada keyakinan individu bahwa kehidupan yang di jalani memiliki arti penting dan dapat

melampaui masa kini yang bersifat sementara, meliputi proses menemukan, mencipta, dan mencari makna (Steger et al., 2009). *Meaning in life* menjadi suatu hal yang penting dan unik, yang hanya dimiliki oleh masing-masing individu. *Meaning in life* tidak bersifat statis, melainkan proses yang tiada hentinya untuk diupayakan, diwujudkan, dan diupayakan secara berkelanjutan dalam proses kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan teori dari beberapa tokoh mengenai *meaning in life*, peneliti menggunakan teori dari Crumbaugh and Maholick (1964) yang mendefinisikan *meaning in life* sebagai pencarian makna agar memiliki tujuan hidup, kebahagiaannya sendiri, dapat mengontrol stresnya, dan tidak takut pada kematian. Individu yang memiliki *meaning in life* akan memiliki tujuan hidup yang terarah, menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan membawa perasaan bahagia.

2. Karakteristik *Meaning In Life*

Untuk mencapai *meaning in life*, perlu adanya karakteristik *meaning in life*. Karakteristik *meaning in life* yang dikemukakan Frankl (Bastaman, 1996), yaitu :

- a. *Meaning in life* bersifat unik dan personal

Meaning in life bersifat unik artinya khusus, hanya ada pada masing-masing individu. *Meaning in life* bersifat personal yang berarti masing-masing memiliki caranya sendiri dalam mencari makna hidup.

- b. *Meaning in life* itu kongkrit dan spesifik

Meaning in life dapat ditemukan dimana saja, tak terkecuali di kehidupan pribadi. *Meaning in life* tidak selalu dilandaskan filosofis, tetapi bisa dengan sendirinya ditemukan apabila individu mencari makna hidup tersebut.

c. *Meaning in life* memberikan pedoman dan arah

Meaning in life dapat memberikan pedoman dan arah karena dengan adanya hidup yang bermakna, maka individu dapat menemukan tujuan yang akan dijalani melalui kegiatan-kegiatan yang menantang (*Challenging*) dan mengundang (*Inviting*) individu untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan tantangan tersebut, sehingga hidupnya menjadi lebih terarah dan bahagia.

3. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi *Meaning In life*

Reker dan wong (dalam Macdonald, dkk, 2011) mengidentifikasi beberapa sumber utama dari *meaning in life* yang dapat membantu individu menemukan *meaning in life* nya. Sumber-sumber tersebut mencakup pemenuhan kebutuhan biologis, hubungan sosial, pengembangan diri, nilai kehidupan, serta keyakinan spiritual. Adapun sumber-sumber *meaning in life* tersebut, yaitu :

- a. Pemenuhan kebutuhan dasar, seperti sandang, papan, pangan, dan rasa aman dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Kebebasan untuk melakukan aktivitas yang disukai, termasuk kesempatan untuk menekuni minat atau *hobby*.
- c. Pekerjaan yang bersifat kreatif, yang dapat memberikan kesempatan individu untuk mengekspresikan potensi dan kemampuan dirinya.

- d. Hubungan interpersonal, yaitu memiliki hubungan pribadi dengan orang lain, seperti keluarga, kerabat, ataupun teman yang memberikan dukungan emosional.
- e. Pencapaian prestasi, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, karir ataupun pencapaian pribadi yang dianggap bernilai.
- f. Keterlibatan sosial, yaitu aktif berpartisipasi dalam bidang sosial dan politik, contohnya melakukan gerakan peduli lingkungan.
- g. Kepedulian terhadap sesama, berupa sikap perhatian, empati, dan keinginan membantu orang lain.
- h. Nilai-nilai kehidupan, yaitu penanaman nilai-nilai dan cita-cita yang mengandung kebenaran, kebaikan, keindahan, dan keadilan.
- i. Tradisi atau budaya yang tumbuh di sekitar lingkungan tempat tinggal.
- j. Warisan nilai keluarga, yaitu ajaran, norma, dan prinsip hidup yang ditanamkan dalam keluarga.
- k. Keyakinan agama, yaitu kepercayaan spiritual yang menjadi pedoman individu dalam memaknai kehidupan.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait faktor *meaning in life*, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *meaning in life* memiliki peran penting dalam membantu individu menemukan serta merasakan kebermanaan hidup. Individu yang memusatkan diri terhadap pemenuhan faktor-faktor *meaning in life*, khususnya terhadap mahasiswa pekerja *full-time* cenderung tidak menuntut secara berlebihan terhadap pemenuhan kebutuhannya, tetapi tetap mengusahakan dengan cara bijaksana untuk menemukan,

menciptakan, dan merasakan *meaning in life* itu sendiri dalam kehidupannya di tengah tuntutan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara lebih positif.

4. Aspek-Aspek *Meaning In Life*

Meaning in life dikemukakan oleh Steger et al. (2006) memiliki dua aspek, antara lain:

- a. *Search for meaning*, menekankan pada sesuatu yang bersifat responsif atau individual terkait makna hidup yang dimiliki oleh individu. Menekankan pada sumber makna hidup dalam kehidupan seseorang, yang berarti makna hidup yang ditemukan harus diketahui awal mula kehadirannya.
- b. *Presence of meaning*, menekankan pada dorongan seberapa besar dan berarti individu merasa menemukan hidupnya bermakna.

Menurut Frankl (dalam Sopaheluwakan, 2022) terdapat tiga aspek *meaning in life*, yaitu:

- a. Kebebasan berkehendak (*freedom of will*), diartikan bahwa individu bebas menentukan sikap terhadap kondisi lingkungan atau diri sendiri. Individu memiliki kebebasan untuk memilih respons terhadap setiap situasi dalam kehidupannya, namun kebebasan tersebut tetap tanggung jawab agar dapat digunakan secara tepat dalam mencapai kehidupan yang lebih bermakna.
- b. Kehendak hidup bermakna (*will to meaning*), diartikan sebagai motivasi utama individu untuk menemukan tujuan dan arti dalam kehidupan. Aspek ini menggambarkan adanya hasrat untuk hidup bermakna menjadi pribadi yang bernilai, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar, melalui

aktivitas dan pengalaman hidup penuh yang bermakna.

- c. Makna hidup (*meaning of life*), diartikan penting dan berharga sehingga memberikan nilai khusus bagi kehidupan individu. Makna hidup berisi tentang tujuan hidup yang ingin dicapai individu, serta alasan yang membuat kehidupannya dirasakan berarti.

Menurut Crumbaugh and Maholick (1964), terdapat enam aspek yang memengaruhi *meaning in life*, yaitu:

- a. Memiliki tujuan hidup, individu yang memiliki tujuan hidup akan memiliki keinginan yang besar untuk mencapainya dengan sengaja dan penuh keyakinan untuk membuat hidupnya lebih terarah dan jelas, serta mengembangkan potensi-potensi yang ada untuk menunjang cita-cita agar dapat segera tercapai dan merasakan kemajuan dalam hidup.
- b. Kepuasan hidup, di mana individu yang memiliki gairah hidup tinggi akan menjalankan aktivitas positif yang bermakna dengan baik, sehingga mendapatkan perasaan bahagia melalui pengalaman-pengalaman dan aktivitas yang bermakna.
- c. Kebebasan berkehendak, di mana individu hidup di dunia bukan hanya untuk diri sendiri melainkan bersama atau menjadi makhluk sosial. Maka dari setiap individu harus lebih sadar akan tanggung jawab kepada orang lain maupun tanggung jawab kepada dirinya sendiri secara mandiri. Menyadari akan tanggung jawab melaksanakan tugas, pekerjaan dan kegiatan dalam hidupnya.
- d. Kepantasan hidup, di mana individu mampu meyakinkan kepada dirinya

sendiri bahwa dirinya berharga dan pantas untuk hidup. Meyakinkan kepada dirinya sendiri bahwa terdapat alasan dirinya untuk hidup agar bisa menghadapi segala macam cobaan di dunia.

- e. Memiliki kontrol diri, suatu individu yang mampu mengendalikan sikap dan emosi akan memiliki ketahanan dalam menerima dan mengatasi masalah yang dilandaskan dengan spritual, kebebasan berfikir, dan mampu mengontrol fisik dan mental nya pada keadaan tertekan.
- f. Sikap terhadap masa depan, di mana individu yang memiliki *meaning in life* akan bersikap positif terhadap masa depan dan tidak akan merasa khawatir ataupun cemas akan masa depannya, karena hidup yang di jalani sudah sesuai dengan tujuan dan bahagia hingga merasa hidupnya bermakna.

Berdasarkan pemaparan di atas terkait aspek-aspek *meaning in life*, peneliti menggunakan aspek *meaning in life* menurut Crumbaugh and Maholick (1964), yaitu memiliki tujuan hidup, kepuasan hidup, kebebasan berkehendak, kepantasan hidup, memiliki kontrol diri, dan sikap terhadap masa depan untuk mengukur *meaning in life* mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa, sehingga mampu memahami tujuan hidup, bertanggung jawab terhadap tugas yang dijalani, serta memaknai pengalaman hidup sebagai bagian dari proses mencapai masa depan.

4. Pengukuran *Meaning In Life*

Adanya beberapa dasar definisi yang beragam, terdapat berbagai instrumen dalam mengukur *meaning in life* yang telah dikembangkan oleh para ahli.

Macam-macam alat ukur *meaning in life* yang digunakan dalam pengukuran, yaitu :

1. *Purpose in Life Test (PIL Test)*

Dengan berdasarkan teori logoterapinya Frankl tentang kebermaknaan hidup yang berangjat dari konsep *neurosis noogenic* (penghayatan hidup tanpa makna), Crumbaugh dan Maholick (1964) mengembangkan *Purpose in Life (PIL)* untuk mengukur pengalaman makna hidup dari responden. Angket *PIL* mengukur *excitement*, *goal-directed activity*, termasuk pula ide mengenai bunuh diri. Aspek-aspek yang diukur melalui *PIL* mendapat kritik karena dianggap kurang memiliki kejelasan teori, terutama bila dikaitkan dengan makna hidup sebagaimana yang diungkapkan oleh Frankl. Dalam Koeswara (1992) menjelaskan bahwa *PIL* test lebih fokus mengukur *meaning in life* yang dikondisikan pada pengalaman dari responden yang memiliki *existential frustration*, serta mengukur seberapa besar individu merasakan hidup yang bermakna. Alat ukur ini memiliki beberapa aspek-aspek yaitu tujuan hidup, rasa senang, tanggung jawab, kontrol diri, eksistensi diri, tidak takut akan kematian.

2. *The Life Regard Index (LRI)*

Dalam penelitian untuk mengetahui makna personal, angket *The Life Regard Index (LRI)* dan *The Life Regard Index-Revised* adalah angket yang jamak digunakan. Beberapa peneliti mengukur makna personal dengan menggunakan *LRI* atau *LRI-R*, yaitu E.W. Farber dkk (2010), E.W Farber (2011). Battista dan Almond (1973) mengeksplorasi teori yang

berbeda mengenai perkembangan dari pengalaman mengenai hidup penuh makna (*meaningfull life*) dan mengkontruksi angket yang disebut sebagai *The Life Regard Index (LRI)*, untuk mengukur konsep mengenai *meaningfull life*. Angket ini terdiri dari dua sub skala yang pertama sudut pandang (*framework*), yaitu perspektif kehidupan berdasarkan pandangan dan tujuan seseorang dan pemenuhan (*fulfillment*) yaitu sejauh mana tujuan kehidupan seseorang tercapai.

3. *The Sense of Coherence (SOC)*

Sejalan dengan pandangan bahwa seseorang akan dapat mengatasi kondisi menekan (stres) karena adanya rasa koherensi (*sense of coherence*) ketika berhubungan dengan kehidupan, maka Antonovsky (1987) mengembangkan konstruk mengenai *The Sense of Coherence (SOC)*. Rasa koherensi ini adalah suatu keadaan yang seimbang, konsisten namun dinamis dari perasaan yakin yang terdiri atas tiga komponen, yaitu *comprehensibility*, *manageability*, dan *meaningfulness of her/his environment*.

4. *The Sources of Meaning Profile (SOMP) & The Life Attitude Profile (LAP)*

Reker dan Wong (1988) telah membuat pengukuran untuk banyak aspek dari *personal meaning system theory*, yaitu angket *The Sources of Meaning Profile (SOMP)*. *SOMP* dapat dan telah digunakan untuk menguji postulat mengenai *the depth*, *breadth*, dan *complexity* dari *meaning system* seseorang. Reker dan Wong juga membuat *The Life Attitude Profile (LAP)*, yaitu angket yang didasarkan pada teori Frankl yang memiliki tujuh

dimensi: *Life Purpose, Existential Vacuum, Life Control, Death Acceptance, Will to Meaning, Goal Seeking*, dan *Future Meaning*. Aitem-aitem *The LAP* dapat ditemukan Reker dan Peacock (1981), dan revisi aitem-aitemnya dapat ditemukan dalam Peacock dan Reker (1982). Aitem *The SOMP* dapat ditemukan pada Prager (1996, 1997).

5. *Meaning in life Questionnaire (MLQ)*

Sebagai upaya untuk menjawab kritik terhadap alat ukur *Purpose In Life* yang dianggap kurang jelas landasan teorinya, selanjutnya Michael Steger dkk (2006) berupaya membuat pengukuran untuk mengembalikan pada konsep Frankl, yaitu *search for meaning*. Hal ini beranjak dari pandangan Maddi (1978) bahwa pencarian makna merupakan suatu yang fundamen dalam motivasi manusia. Dengan keinginan untuk menggabungkan definisi mengenai meaning, maka selanjutnya Steger mendefinisikan *Meaning* “*as the sense made of, and significance felt regarding, the nature of one's being and existence. This definition represents an effort to encompass all of the major definitions of meaning and allows respondents to use their own criteria for meaning*”. Untuk mengukur *meaning in life*, maka Steger dkk (2006) mengembangkan alat ukur yang disebut *meaning in life Questionnaire (MLQ)* yang terdiri dari dua sub skala, yaitu sumber makna hidup (*presence of meaning*) dan pencarian makna hidup (*search for meaning*).

Berdasarkan pemaparan di atas terkait macam-macam pengukuran *meaning in life*, peneliti menggunakan instrumen *Purpose In Life Test (PIL Test)* yang

dikembangkan oleh Crumbaugh and Maholick (1964) dengan 6 dimensi dan 44 item. Instrumen ini dipilih karena dinilai mampu dan relevan dengan karakteristik mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya yang menghadapi berbagai tuntutan peran ganda secara bersamaan. Kondisi tersebut menuntut individu untuk tetap memiliki tujuan hidup, arah yang jelas, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup di tengah peran ganda. Melalui instrumen *PIL Test* peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai sejauh mana mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya mampu dalam mempertahankan *meaning in life* dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Seluruh aitem dalam *PIL Test* dijawab oleh responden menggunakan skala *Likert* empat poin, yaitu: yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pilihan jawaban netral dihilangkan untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban aman (*central tendency bias*) dan mendorong responden untuk memberikan jawaban yang lebih tegas sesuai dengan kondisi dirinya (Azwar, 2021). Semakin tinggi skor yang diperoleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat *Meaning in life* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat *Meaning in life* yang dimiliki individu tersebut.

E. Hubungan *Self Efficacy* dan *Meaning In Life* dengan *Subjective Well-Being*

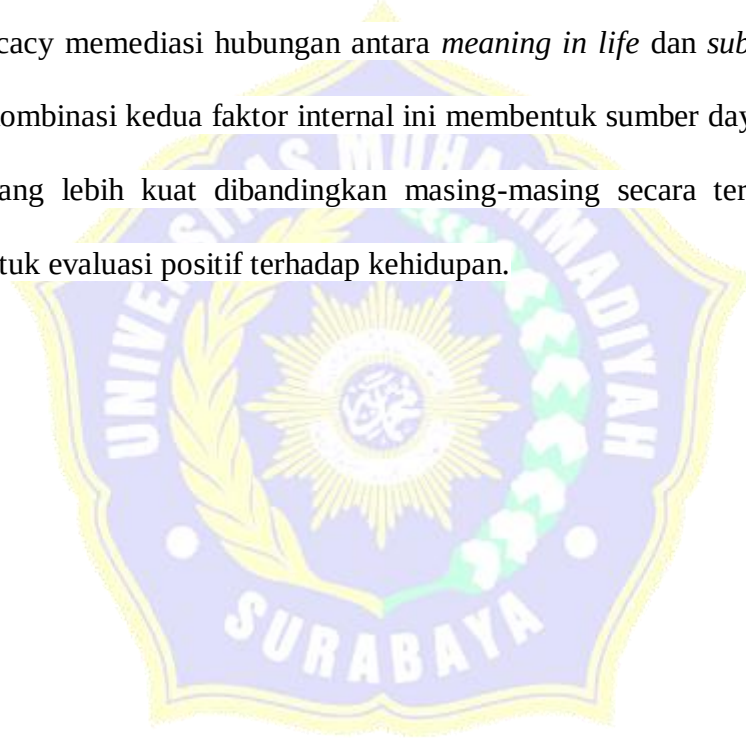
Dalam kerangka psikologi positif, *subjective well-being* dipahami sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya, yang mencakup kepuasan hidup (*life satisfaction*), tinggi frekuensi emosi positif (*positive affect*),

serta rendahnya frekuensi emosi negatif (*negative affect*) (Diener, 1984). Seiring berkembang penelitian, Danilo Garcia (2014) mengusulkan adanya dimensi tambahan, yaitu *harmony in life*. Danilo Garcia (2014) mendefinisikan *harmony in life* sebagai kondisi ketika individu merasakan adanya keseimbangan antara berbagai aspek kehidupannya, baik secara emosional, sosial, maupun peran kehidupan.

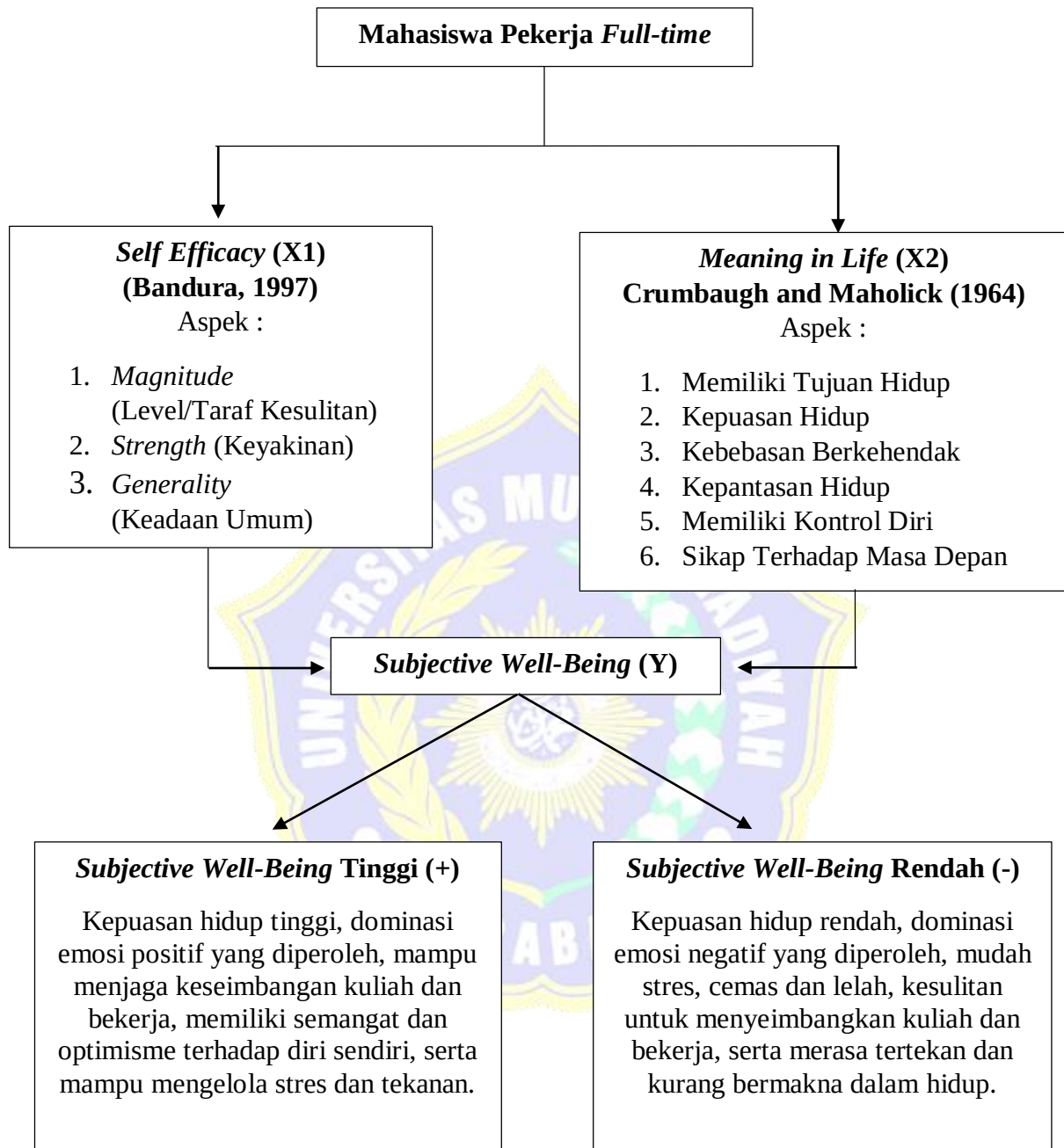
Berdasarkan perspektif *Top Down Theory* (Diener, 1984), *subjective well-being* lebih ditentukan oleh faktor internal individu daripada kondisi eksternal. Pada mahasiswa pekerja *full-time*, dua faktor internal yang berperan penting adalah *self efficacy* dan *meaning in life*. *Self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan situasional (Bandura A, 1991; Hendricks, 2016), memungkinkan mahasiswa pekerja *full-time* untuk mengelola prioritas, membagi waktu, meminimalisir prokrastinasi, mengelola kelelahan, serta mempertahankan fokus belajar dan prioritas secara efektif. Hal ini berkontribusi pada tingginya kepuasan hidup, dominasi afek positif, dan rendahnya afek negatif. Penelitian Wardoyo dkk. (2021) dan Buulolo dkk. (2025) mengonfirmasi hubungan positif antara *self efficacy* dan *subjective well-being*. *Meaning in life* mengacu pada sejauh mana individu merasa hidupnya memiliki tujuan, signifikansi, dan koherensi (Steger et al., 2006).

Mahasiswa pekerja *full-time* yang memiliki kebermaknaan hidup tinggi memandang peran ganda sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bernilai, bukan sekadar beban. *Meaning in life* berfungsi sebagai sumber daya koping dan

kerangka interpretatif yang meningkatkan kepuasan hidup serta melindungi dari afek negatif. Ortega-Gómez dkk. (2025) dan Victoriana dkk. (2023) menegaskan hubungan positif antara *meaning in life* dan *subjective well-being*. Hubungan simultan kedua variabel dengan *subjective well-being* bersifat saling memperkuat. *Meaning in life* memberikan arah dan tujuan (*why*), sementara *self efficacy* memberikan keyakinan operasional (*how*) untuk mewujudkannya. Penelitian Li, Wang & Kee (2021) serta Bi & Wong (2024) menunjukkan bahwa Self efficacy memediasi hubungan antara *meaning in life* dan *subjective well-being*. Kombinasi kedua faktor internal ini membentuk sumber daya psikologis ganda yang lebih kuat dibandingkan masing-masing secara terpisah dalam membentuk evaluasi positif terhadap kehidupan.



F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1
Kerangka Konseptual

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan dugaan atau jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus dibuktikan secara empiris (Azwar, 2018). Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁: Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya.

H₂: Terdapat hubungan antara *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full-time* di Surabaya.

H₃: Terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *meaning in life* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa pekerja *full time* di Surabaya.

