

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang umumnya berada pada fase transisi menuju masa dewasa, yaitu tahap perkembangan ketika individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Pada saat ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tanggung jawab akademik, tetapi juga mulai mempersiapkan bekal diri untuk memasuki kehidupan pekerjaan serta membangun kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Proses pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan sosial, serta kesiapan profesional agar dapat bersaing di dunia kerja setelah menyelesaikan studi. Selain itu, pendidikan tinggi juga membutuhkan biaya yang tidak sedikit sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan proses studinya dan memperoleh gelar sarjana (Adelia et al., 2025).

Perkembangan sosial dan ekonomi pada era modern turut meningkatkan berbagai tuntutan kehidupan, khususnya bagi generasi muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki prestasi dalam akademik yang bagus, tetapi juga diharapkan memiliki pengalaman kerja serta keterampilan praktis yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja yang semakin kompetitif. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa untuk mulai bekerja sejak masih menjalani masa perkuliahan. Salah satu bentuk pekerjaan yang banyak dipilih adalah pekerjaan paruh waktu karena dinilai lebih fleksibel dan memungkinkan mahasiswa untuk menyesuaikan jadwal kerja dengan kegiatan akademik yang harus dijalani. Fenomena mahasiswa melakukan pekerjaan sambil melakukan studi di perguruan tinggi semakin banyak ditemukan di berbagai perguruan tinggi dan menjadi bagian dari dinamika kehidupan mahasiswa masa kini. Dalam praktiknya, mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja sering kali harus menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu, tekanan akademik, serta tuntutan pekerjaan yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan akademik mereka.

Di Indonesia, fenomena mahasiswa yang bekerja selama masa studi tergolong cukup besar dan terus mengalami peningkatan. Kondisi ini tidak terlepas dari meningkatnya biaya hidup serta biaya pendidikan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi. Berdasarkan data dari (BPS, 2023), kelompok usia 19–24 tahun yang merupakan rentang usia mayoritas mahasiswa mulai banyak berpartisipasi dalam aktivitas kerja. Keterlibatan mahasiswa dalam dunia kerja tersebut dipengaruhi oleh berbagai alasan, seperti keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja, memenuhi kebutuhan finansial pribadi, maupun membantu perekonomian keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak mahasiswa saat ini menjalankan peran ganda sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan sekaligus sebagai pekerja yang produktif.

Dalam survei statistik yang dilakukan oleh pemerintah., dalam (Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, 2025) melaporkan bahwa proporsi peserta didik berusia 10–24 tahun yang bekerja cenderung meningkat seiring dengan semakin tingginya jenjang pendidikan yang ditempuh. Pada tingkat perguruan tinggi, sekitar 34,41% mahasiswa tercatat melakukan aktivitas kerja selama masa studi. Hal ini menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga mahasiswa di Indonesia menjalankan kegiatan bekerja di samping aktivitas perkuliahan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa praktik yang melakukan studi sambil berkerja merupakan fenomena yang bersifat individual, tetapi telah menjadi bagian dari dinamika sosial dan ekonomi dalam kehidupan mahasiswa di Indonesia.

Selain itu, (Haqiqi et al., 2024) menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa aktif di Indonesia mencapai 7.246.906 orang. Dari jumlah tersebut, DI DKI Jakarta sendiri merupakan salah satu wilayah dengan konsentrasi mahasiswa yang cukup besar, baik di PTN DAN PTS (Muhammad Haqiqi et al., 2024) Besarnya jumlah mahasiswa di wilayah tersebut menunjukkan bahwa potensi mahasiswa yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja juga semakin meningkat, terutama di daerah perkotaan yang memiliki peluang kerja lebih luas. Lingkungan perkotaan seperti Jakarta membuka banyak lowongan paruh waktu bagi mahasiswa, terutama di sektor jasa, industri kreatif, maupun pekerjaan berbasis digital. Berbagai jenis pekerjaan yang banyak dijalani mahasiswa antara lain bekerja di bidang *event*

organizer, staf kafe atau restoran, hotel, *sales promotion*, tutor, hingga pekerjaan berbasis digital seperti pengelola media sosial dan penulis lepas (Laucu, 2023).

Akses terhadap pendidikan tinggi pada kenyataannya tidak terlepas dari berbagai konsekuensi biaya yang harus ditanggung oleh mahasiswa. Selain kewajiban membayar biaya pendidikan atau uang kuliah, mahasiswa juga harus memenuhi berbagai kebutuhan akademik lainnya, seperti pembelian buku, perlengkapan perkuliahan, biaya penelitian, kegiatan praktik dan pelatihan, serta kebutuhan akses internet untuk menunjang proses pembelajaran. Di samping kebutuhan akademik tersebut, mahasiswa juga harus memenuhi berbagai kebutuhan hidup sehari-hari, seperti biaya kebutuhan makan, ongkos transportasi, serta kebutuhan penunjang lainnya (Mardelina & Muhson, 2017). Kondisi tersebut membuat sebagian mahasiswa berupaya mencari sumber pendapatan tambahan agar dapat memenuhi kebutuhan selama menjalani masa studi.

Salah satu preverensi yang gemar dipilih mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah bekerja sambil menjalani perkuliahan. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai peserta didik sekaligus pekerja semakin banyak ditemukan dalam lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa umumnya memilih pekerjaan paruh waktu karena sistem kerjanya relatif fleksibel sehingga memungkinkan mereka menyesuaikan jadwal kerja dengan kegiatan akademik yang harus dijalani. Meskipun demikian, mahasiswa yang menjalankan dua peran sekaligus juga menghadapi berbagai tantangan yang tidak ringan. Mereka diuntut untuk bias membagi waktu, energi, serta perhatian antara tuntutan akademik dan tuntutan pekerjaan. Ketidakseimbangan dalam menjalankan kedua peran tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran, kelelahan fisik maupun emosional, serta berkurangnya waktu untuk beristirahat dan berinteraksi secara sosial. Penelitian menunjukkan bahwa konflik peran yang dialami mahasiswa pekerja dapat berdampak pada meningkatnya tingkat stres serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Ardianto et al., 2019).

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola berbagai tuntutan peran yang dijalani. Mahasiswa yang bekerja harus

memprioritaskan pendidikannya dan harus dilakukan sejalan juga dengan pekerjaan. pada umumnya mahasiswa yang bekerja harus menjalankan dua peran secara bersamaan dengan peran di pendidikan menjadi yang utama. Apabila kedua peran tersebut tidak dikelola secara seimbang, maka dapat menimbulkan konflik peran yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan individu. Oleh karena itu, konsep *work-life balance* menjadi penting untuk memahami bagaimana mahasiswa mampu juga bias menyeimbangkan antar kedua tuntutan tersebut yang mereka jalani (Abdilah et al., 2025).

Work-life balance merupakan konsep yang merujuk pada kemampuan pribadi seseorang untuk mengolah secara seimbang antara tuntutan dalam dunia pekerjaan dengan kehidupan pribadi serta aktivitas lain di luar pekerjaan. Individu yang mampu mencapai keseimbangan antara berbagai peran dalam kehidupannya lebih memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres, meningkatkan kepuasan hidup, serta menjaga kondisi kesehatan psikologis secara optimal (Mharchelya et al., 2024). Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan menjadi aspek penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa yang harus menjalankan peran sebagai pelajar sekaligus pekerja dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berpotensi menimbulkan tekanan apabila tidak dikelola secara efektif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya tingkat stres, kelelahan, serta menurunnya kesejahteraan subjektif individu (Abdilah et al., 2025).

Selain kemampuan dalam mengelola berbagai peran, mahasiswa juga perlu menjaga kondisi kesejahteraan psikologis selama menjalani proses pendidikan tinggi. Salah satu konsep yang sering digunakan untuk menggambarkan kualitas kehidupan individu adalah *Subjective Well-Being*. Konsep ini merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan yang mencakup tingkat kepuasan hidup serta pengalaman emosi positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari (Diener, 2009). Individu yang memiliki tingkat *Subjective*

Well-Being yang baik cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya serta mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih efektif.

Subjective Well-Being merupakan aspek yang krusial karena bersinggungan dengan berbagai sisi kehidupan mahasiswa, termasuk kondisi kesehatan mental dan kelancaran proses belajar. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik umumnya menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi serta lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik secara efektif. Temuan dari studi meta-analisis turut memperlihatkan adanya keterkaitan positif antara *Subjective Well-Being* dan capaian akademik. Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi cenderung meraih hasil akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tingkat kesejahtraannya lebih rendah (Bücker et al., 2018). Hal ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif menjadi salah satu faktor penting yang turut mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi.

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja umumnya berhadapan dengan tantangan yang lebih rumit dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Mereka dituntut untuk membagi waktu antara urusan akademik dan pekerjaan, sehingga tidak jarang mengalami keterbatasan waktu untuk belajar, tingkat kelelahan yang lebih besar, serta risiko tertundanya penyelesaian studi. Kendati demikian, pengalaman bekerja tidak selalu berdampak buruk. Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa bekerja paruh waktu justru dapat mendatangkan berbagai manfaat bagi mahasiswa, seperti meningkatkan kemandirian dari sisi finansial, memperkaya pengalaman kerja, serta mengasah keterampilan dalam mengatur waktu dan memikul tanggung jawab. Di samping itu, pengalaman bekerja juga dapat membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja setelah lulus nanti. Kegiatan kerja paruh waktu dapat memberikan pengalaman yang bersifat praktis, memperluas jejaring sosial, serta menumbuhkan keterampilan interpersonal yang tidak selalu bisa didapat lewat kegiatan akademik di ruang kelas (Andarie, 2014).

Temuan-temuan riset sebelumnya mengenai keterkaitan antara *work-life balance* dan *Subjective Well-Being* masih memperlihatkan hasil yang bervariasi. Sejumlah penelitian mendapati bahwa *work-life balance* memiliki keterkaitan yang positif dan signifikan dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja. Akan tetapi, penelitian lainnya justru memperlihatkan bahwa keterkaitan tersebut tidak signifikan atau turut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Perbedaan hasil semacam ini mencerminkan adanya inkonsistensi antar-studi.

Riset yang dilakukan (Astuti & Nurwidawati, 2023) pada mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu mendapati adanya keterkaitan positif yang signifikan antara *work-life balance* dan *Subjective Well-Being*. Studi tersebut menemukan korelasi positif yang tergolong sangat kuat dan signifikan antara WLB dan SWB pada 116 mahasiswa pekerja paruh waktu di Surabaya ($r = 0,709$, $p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa semakin baik keseimbangan yang berhasil dicapai mahasiswa antara peran akademik dan pekerjaan, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup serta semakin sering pula emosi positif yang mereka rasakan.

Temuan yang sejalan juga dikemukakan oleh (Alfayed & Bakar, 2024)) dalam risetnya terhadap mahasiswa yang bekerja paruh waktu di lingkungan kampus. Riset tersebut memperlihatkan bahwa *work-life balance* memberi pengaruh positif terhadap *Subjective Well-Being* mahasiswa yang bekerja. Kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, menyusun prioritas, serta menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kegiatan akademik terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus membantu meredakan tingkat stres yang timbul akibat konflik peran antara pekerjaan dan aktivitas perkuliahan.

Namun, hasil yang berbeda ditemukan oleh (Amini & Widi, 2024) dalam kajiannya terhadap 75 mahasiswa pekerja di Yogyakarta, yang tidak menemukan keterkaitan signifikan antara WLB dan SWB ($r = -0,059$, $p = 0,615$). Atas dasar itu, para peneliti menyoroti kemungkinan adanya faktor lain, seperti dukungan sosial dan *self-esteem*, yang turut berperan sebagai moderator dalam hubungan tersebut.

Dengan demikian, baik secara teoritis maupun empiris, WLB yang berjalan optimal berpeluang besar untuk meningkatkan SWB mahasiswa pekerja paruh waktu, meski besarnya pengaruh tersebut dapat berbeda-beda tergantung pada konteks serta faktor-faktor pendukung lain yang menyertainya.

Gejala mahasiswa yang menjalani pekerjaan sembari menempuh pendidikan tinggi kian tampak nyata di kawasan perkotaan, terutama di Provinsi DKI Jakarta. Mahalnya biaya hidup di kota besar menjadi salah satu pendorong bagi mahasiswa untuk mencari pekerjaan, baik guna memenuhi kebutuhan sehari-hari maupun membantu membiayai pendidikannya. Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa di kawasan metropolitan menghadapi tantangan yang lebih rumit dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan dibandingkan mahasiswa yang tinggal di daerah dengan biaya hidup yang relatif lebih rendah. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja kerap harus mengatur berbagai hal sekaligus, seperti jadwal perkuliahan, penyelesaian tugas akademik, dan tanggung jawab di tempat kerja, sehingga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan menjadi hal yang perlu mendapat perhatian (Huong, 2024).

Meskipun bekerja selama masa studi dapat mendatangkan berbagai manfaat, tuntutan pekerjaan juga berisiko menimbulkan tekanan apabila tidak dikelola dengan baik. Karena itu, konsep *work-life balance* menjadi penting untuk memahami bagaimana mahasiswa dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan akademiknya (Abdilah et al., 2025). Riset yang dilakukan oleh (Hidayatulloh et al., 2024) turut memperlihatkan bahwa mahasiswa yang bekerja perlu menjaga keseimbangan antara aktivitas kerja dan kehidupan di luar pekerjaan, agar tetap mampu menjalankan peran akademiknya secara maksimal.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang bekerja selama masa perkuliahan menghadapi berbagai tuntutan yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Kemampuan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan akademik menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola beragam tuntutan tersebut. Oleh sebab itu, kajian mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta menjadi penting untuk

dilaksanakan. Penelitian ini diharapkan mampu memberi gambaran tentang bagaimana kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan peran akademik dan pekerjaan dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan selama menjalani masa studi di tengah dinamika kehidupan perkotaan yang relatif tinggi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa, khususnya terkait dengan gejala meningkatnya jumlah mahasiswa yang bekerja selama menempuh pendidikan tinggi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang bekerja kerap mengalami kesulitan dalam mengatur waktu di antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadinya.
2. Ketimpangan antara peran akademik dan pekerjaan berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.
3. *Work-life balance* diduga menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi tingkat *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang bekerja.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu (part-time) selama masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini hanya menelaah dua variabel utama, yakni *work-life balance* sebagai variabel independen dan *Subjective Well-Being* sebagai variabel dependen. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sekaligus bekerja paruh waktu di wilayah DKI Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, dan *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)* secara simultan berpengaruh terhadap *Life satisfaction* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta?
2. Apakah *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, dan

Personal Life Enhancement of Work (PLEW) secara simultan berpengaruh terhadap *Positive affect* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta?

3. Apakah *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, dan *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)* secara simultan berpengaruh terhadap *Negative affect* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pengaruh *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, dan *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)* secara simultan terhadap *Life satisfaction* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta.
2. Untuk menganalisis pengaruh *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, dan *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)* secara simultan terhadap *Positive affect* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta.
3. Untuk menganalisis pengaruh *Work Interference with Personal Life (WIPL)*, *Personal Life Interference with Work (PLIW)*, *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*, dan *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)* secara simultan terhadap *Negative affect* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di DKI Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan kajian ilmiah di bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan konsep *work-life balance* dan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa yang menyandang peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan rujukan akademik bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji kesejahteraan

psikologis mahasiswa beserta faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks pendidikan tinggi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa yang bekerja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi agar tetap dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalani masa studi.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan landasan bagi penelitian berikutnya yang mengangkat topik serupa, serta dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis

