

Lebih dari Sekadar Mahasiswa: Gambaran *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa dengan Peran Ganda

(More than just Students: A Description of Psychological Well-Being in Students with Dual Roles)

Annisa Najwa Saputri*, Deby Inasya Hanifa, Jeanne Meilyra Arnettasari, M. Aldy Bukhori, Maura Indah Islami, Muhammad Luqman, Siti Sauva Salsabilla, Ermina Istiqomah, Rahmi Fauzia, Siti Rai'yati, dan Risna Febriani

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**)annisasaputri21@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada fenomena dari kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani peran ganda, yaitu berkuliah sambil bekerja. Penelitian ini dilakukan di dua kota yaitu, Banjarbaru dan Banjarmasin, Kalimantan Selatan, serta bertujuan menggambarkan lebih jauh tentang dimensi kesejahteraan psikologis yang berpengaruh pada mahasiswa yang berperan ganda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan wawancara kepada tiga orang dengan *purposive sampling*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai tantangan dalam menjalani peran ganda, terlebih dalam hal membagi waktu. Dimensi kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti struktur otoritas, kemampuan adaptasi, manajemen waktu, pandangan jangka panjang, dan penerimaan terhadap diri. Hasil juga menunjukkan bahwa dukungan sosial juga sangat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, mahasiswa dengan peran ganda

Abstract

This research focuses on the phenomenon of psychological well-being among students who play a dual role, namely studying while working. This study was conducted in two cities, namely Banjarbaru and Banjarmasin, South Kalimantan, and aims to further describe the dimensions of psychological well-being that influence students who have dual roles. This study used a qualitative method with a phenomenological approach using interviews with three people with purposive sampling. The research findings indicate that students experience various challenges in carrying out dual roles, especially in managing time. The dimensions of psychological well-being are influenced by several factors such as authority structure, adaptability, time management, long-term perspective, and self-acceptance. The results also indicate that social support plays a significant role in improving students' psychological well-being.

Keywords: *psychological well-being, students with dual roles*

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa dengan peran ganda yaitu yang berkuliah sambil bekerja sudah sangat lazim ditemukan di era sekarang. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2020), terdapat 6,98% pelajar berusia 10 hingga 24 tahun yang sedang menempuh

pendidikan sambil bekerja. Kondisi ini sering kali menimbulkan tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan profesional, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa dengan peran ganda sering mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah dan peran

lain sehingga dapat mengakibatkan stres, penurunan prestasi akademik, hingga berisiko *dropout*. Tekanan psikologis, penurunan motivasi dan produktivitas, dan ketidakhadiran dalam perkuliahan juga termasuk dampak negatif lainnya (Ginting & Ratnaningsih, 2021).

Mahasiswa yang bekerja sering menghadapi konflik peran ganda, di mana tuntutan dari pekerjaan dan pendidikan dapat saling bertentangan. Penelitian menunjukkan bahwa konflik ini dapat menyebabkan stres dan mengurangi tingkat kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian oleh Fitria dan Muhdi (2017) menunjukkan bahwa konflik peran ganda berhubungan negatif dengan *psychological well-being* (PWB) dokter perempuan berkeluarga yang menjalani pendidikan spesialis. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

PWB adalah topik penting untuk dibahas dalam penelitian, terutama yang berkaitan dengan mahasiswa karena PWB menggambarkan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari. PWB tidak hanya menilai keadaan bahagia atau kesejahteraan seseorang, tetapi juga menilai penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, otonomi, kontrol atas lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Jannah, 2025). Pendekatan eudaimonic dalam PWB ini berbeda dengan pendekatan *hedonic* yang digunakan pada *Subjective Well-Being*, yang berfokus pada mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup semata-mata, dan menekankan pada aktualisasi potensi seseorang dan kehidupan yang bermakna (Pedhu, 2022).

PWB juga penting untuk dibahas karena masalah kesejahteraan mahasiswa saat ini semakin kompleks, termasuk tekanan akademik, peran ganda, dan perubahan sosial yang cepat. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan PWB yang baik lebih tahan terhadap stres, lebih mampu mengatasi masalah, dan memiliki kualitas hidup dan harapan yang lebih baik. PWB juga berhubungan

dengan aspek psikologis lain seperti kebersyukuran dan resiliensi, yang membantu mahasiswa untuk beradaptasi (Norhidayah dkk., 2024).

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*environmental mastery*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (*personal growth*). Disisi lain, *psychological well-being* juga didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*; Hauser, Springer, dan Pudrovsk, 2005). Sedangkan menurut Hurlock (dalam Snyder dan Lopez, 2002) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan pencapaian (*achievement*). Dari beberapa rumusan di atas, dapat disimpulkan PWB adalah sebuah keadaan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

PWB (*eudaimonic*) melihat kualitas kesejahteraan dari perspektif fungsi psikologis yang lebih dalam dan berkelanjutan, sedangkan perbedaan dengan *Subjective Well-Being* (*hedonic*) melihat kualitas kesejahteraan dari perasaan subjektif dan kepuasan hidup secara langsung (Alfikalia, 2020). Dalam konteks mahasiswa, penelitian terkait PWB penting karena menggambarkan bagaimana mahasiswa dapat berkembang dan berfungsi secara psikologis dengan optimal dan juga memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas. Pendekatan ini saling melengkapi dan memberikan gambaran

menyeluruh mengenai kesejahteraan psikologis individu.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa mengelola kesejahteraan psikologis mereka di tengah peran ganda yang dijalani. Studi ini juga akan mengeksplorasi faktor pendukung maupun penghambat kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memahami fenomena ini secara mendalam, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru kepada individu, lembaga pendidikan, keluarga, dan komunitas untuk mendukung mahasiswa dalam mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Hal ini juga bisa menjadi landasan pengembangan program intervensi psikososial yang aplikatif dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan khususnya pendidikan.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena meskipun pembahasan terkait PWB sudah banyak, namun fokus penelitian pada mahasiswa dengan peran ganda khususnya di wilayah Kalimantan Selatan masih minim. Mendapatkan pemahaman

terkait PWB berfungsi sebagai indikator kesehatan mental karena dapat menunjukkan seberapa baik mahasiswa menerima diri sendiri, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri mereka sendiri. Hal ini penting karena dampak negatif seperti stres akademik, kecemasan, dan kesepian jika tidak ditangani dengan baik maka dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kualitas hidup mereka (Zahrah & Sukimo, 2022).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Variabel penelitian yang diteliti adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada subjek yang ditentukan lewat teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif perguruan tinggi dan sedang bekerja sambil kuliah. Berdasarkan kriteria tersebut, ditemukan tiga subjek yang bersedia untuk berpartisipasi.

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

Subjek	Inisial Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Agama	Domisili
1	PAR	20 Tahun	Laki-laki	Islam	Banjarmasin
2	TDO	20 Tahun	Perempuan	Islam	Banjarmasin
3	I	19 Tahun	Perempuan	Islam	Banjarbaru

Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara terstruktur yang dilakukan secara langsung dengan subjek. Data wawancara yang telah dikumpulkan dianalisis melalui metode *coding* dengan bantuan *software* NVivo untuk memberikan kode pada hasil verbatim wawancara dan mengkategorisasikan kode-kode tersebut ke dalam tema-tema yang muncul. Data juga dianalisis dengan analisis tematik dengan dua langkah (Sitasari, 2022) yaitu membaca hasil verbatim wawancara dengan seksama dan kemudian menemukan tema yang pada penelitian ini adalah enam dimensi dari *psychological well-being* dengan tujuan mendapatkan gambaran mendalam dan rinci pada setiap dimensi.

HASIL

Penelitian ini menggunakan enam dimensi PWB, yaitu otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Hal lain yang dibahas dalam penelitian ini adalah tantangan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani peran ganda dan juga salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa, yaitu dukungan sosial. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, berikut merupakan hasil gambaran *psychological well-being* dilihat dari deskripsi tema dimensi kesejahteraan psikologis, tantangan yang dihadapi, dan faktor dukungan sosial subjek.

Otonomi/Kemandirian

Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan sendiri dan mengatur hidup mereka tanpa tekanan eksternal. Hal ini mencakup keberanian untuk mengikuti nilai-nilai pribadi dan tidak terpengaruh oleh norma sosial (Ryff, 1989).

Dalam dimensi otonomi, subjek menunjukkan keinginan kuat untuk membuat keputusan secara mandiri, terutama terkait dengan keputusan untuk bekerja sambil kuliah, yang sekaligus menunjukkan kemandirian. Namun, tekanan dari orang yang berkuasa di tempat kerja menjadi hambatan besar bagi beberapa orang untuk menjadi kreatif dan memaksimalkan potensi mereka. Rasa otonomi dapat berkurang karena hambatan ini, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hal ini diungkapkan oleh salah satu subjek sebagai berikut.

"Di tempat kerja saya sekarang itu saya merasa diri saya tidak bisa terlalu mengeksplorasi. Saya bisa memberikan hal yang lebih, namun dikarenakan ada batasan antara senioritas itu tadi jadinya saya merasa terhalang atau terbebani akan hal itu" (Subjek PAR).

Hubungan positif dengan orang lain

Dimensi ini mencakup kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat dan saling mendukung dengan orang lain. Ini melibatkan empati, keintiman, dan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain (Ryff & Keyes, 1995).

Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sekolah, sangat berpengaruh pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi dan tekanan sosial dapat menyebabkan konflik interpersonal, yang merugikan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat dan saling mendukung, yang menawarkan perlindungan terhadap stres yang disebabkan oleh beban peran ganda. Dukungan sosial yang didapatkan oleh subjek

sangat membantu subjek dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk mengelola lingkungan mereka secara efektif dan menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan mereka. Ini termasuk kemampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan memanfaatkan sumber daya yang ada (Ryff & Keyes, 1995).

Kemampuan subjek untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari di tempat kerja dan tempat kuliah adalah contoh penguasaan lingkungan. Kemampuan beradaptasi yang baik memungkinkan siswa menjalankan berbagai peran tanpa kehilangan kontrol atas lingkungan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

"Alhamdulillah sudah merasa cukup baik karena di lingkungan kerja itu kan cuma jaga stand gitu kan terus di samping itu juga ada ruko-ruko lain dan itu tuh hampir kenal gitu sama orang-orang sekitar jadi kayak udah akrab lah gitu" (Subjek I).

"Saya sudah cukup mengenal dengan orang-orang yang di sekitar saya, dan orang-orang yang berada di sekitar saya pun sudah mempercayai saya bisa dibilang seperti itu. Jadi saya bisa beradaptasi dengan baik dan cepat juga." (Subjek PAR).

"Ya aku merasakan udah lumayan cukup mengalami peran ganda jadi lebih bisa beradaptasi" (Subjek TDO).

Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi mencakup keinginan dan kemampuan individu untuk terus belajar dan berkembang sepanjang hidup mereka. Ini melibatkan pengembangan potensi dan pencarian makna dalam pengalaman hidup (Ryff & Keyes, 1995).

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, beberapa subjek melaporkan bahwa tuntutan peran ganda menghasilkan perubahan perilaku yang baik, seperti peningkatan disiplin dan tingkat produktivitas yang lebih tinggi. Beberapa juga menyatakan

keinginan untuk mencoba hal-hal baru sebagai upaya terus-menerus untuk pengembangan diri.

"Biasanya lebih suka olahraga aja, biar tetap produktif karena aku merasa tubuhku itu kalau lebih banyak diam itu makin sakit jadi kadang ada aja yang dilakukan sehari itu kalau gabut itu atau tidur kebanyakan bisa sakit jua" (Subjek I).

"Buruk ke baik dari apa ya, lebih bisa ngatur waktu aja sih kayanya" (Subjek TDO).

Tujuan hidup

Tujuan hidup adalah pemahaman individu tentang makna dan arah dalam hidup mereka. Ini melibatkan keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan dan bahwa individu mampu mencapai tujuan tersebut (Ryff & Keyes, 1995).

Makna yang berkembang dari menjalani peran ganda, seperti mencari kesempatan baru atau ingin membantu orang lain, ditunjukkan dalam dimensi tujuan hidup. Perubahan definisi ini menunjukkan bahwa pengalaman peran ganda membentuk kesadaran dan orientasi hidup yang lebih luas.

"Sekarang saya mendefinisikan hidup itu sebagai momen di mana saya bisa berguna, saya bisa memberi kebermanfaatn, di mana saya bisa melakukan hal-hal yang membahagiakan, baik itu untuk saya pribadi maupun untuk orang-orang terdekat saya dan orang banyak juga tentunya." (Subjek PAR).

Penerimaan diri

Dimensi penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi secara optimal dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri apa adanya, sehingga kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif dan memiliki pandangan positif tentang kehidupan masa lalu.

Salah satu subjek masih menghadapi kesulitan untuk menerima diri mereka sendiri, terutama

mereka yang menghadapi masa lalu yang buruk dan kebiasaan diri yang tidak produktif. Keluarga dan lingkungan seseorang sangat penting dalam membantu mereka menghadapi dan menerima diri mereka secara keseluruhan.

"Ya.. mungkin yang buruk nya yaa. Dulu tuh mungkin aku rajin, sekarang aku malas sih karna kan kesibukannya terbagi menjadi dua. Ngerjain soal juga males" (Subjek TDO).

Sedangkan, subjek PAR masih belum mampu sepenuhnya menerima masa lalu yang negatif.

"Saya menerima apa yang telah terjadi dan saya jalani di masa lalu. Tapi untuk hal-hal yang mungkin negatif bisa dibilang saya belum bisa menerima sepenuhnya cuman saya terus mencoba untuk menerima dan menjalani dan menjadikan segala sesuatu yang ada di masa lalu itu sebagai pelajaran untuk memperbaiki yang akan terjadi sekarang maupun ke depannya." (Subjek PAR).

Tantangan dan hambatan

Tantangan dan hambatan ini menjelaskan tentang hal-hal yang menjadi tantangan individu dalam menjalani kehidupan. Ketidakmampuan individu dalam mengidentifikasi dan menemukan solusi atas tantangan yang dihadapi, akan mengakibatkan ketidaksejahteraan individu dalam psikologisnya. Keterbatasan waktu, yang memengaruhi pengaturan diri dan interaksi sosial, adalah masalah utama yang selalu dihadapi. Hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, yang harus diatasi dengan strategi *coping* dan dukungan sosial yang kuat.

"Paling waktunya buat jalan-jalan atau berteman itu otomatis kurang ada gitu jadi kalau setiap diajak teman, maaf lah gak bisa aku bekerja kaya gitu..." (Subjek I).

"Biasanya itu sebelum aku keterima kerja itu pulkam jadi kesempatan buat pulkam juga terbatas, jadi lebih lama di sini, jarang pulang nya jadi" (Subjek I).

Dukungan sosial

Lingkungan individu terutama keluarga sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis

seseorang. Dukungan sosial dari keluarga terdekat atau dari lingkungannya, menjadikan seseorang lebih bisa menerima, hubungan baik lebih terjaga dan hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan *psychological well-being* seseorang. Bimbingan dan arahan dari orang lain (*generativity*) memiliki peran yang penting pada *psychological well-being*. Di mana individu yang pada masa kecilnya memiliki hubungan yang baik dengan orang tua dan mendapatkan dukungan dan kepercayaan dari orang tua memiliki kesejahteraan psikologi yang baik pada masa dewasa.

Untungnya ketiga subjek memiliki dukungan sosial yang baik yang diungkapkan selama proses wawancara. PAR mendapatkan dukungan dalam setiap keputusan yang diambil dan juga selalu mendapatkan *support* dari orang di sekitarnya.

"Karena orang terdekat itu tadi yang benar-benar mensupport saya, memberikan saya

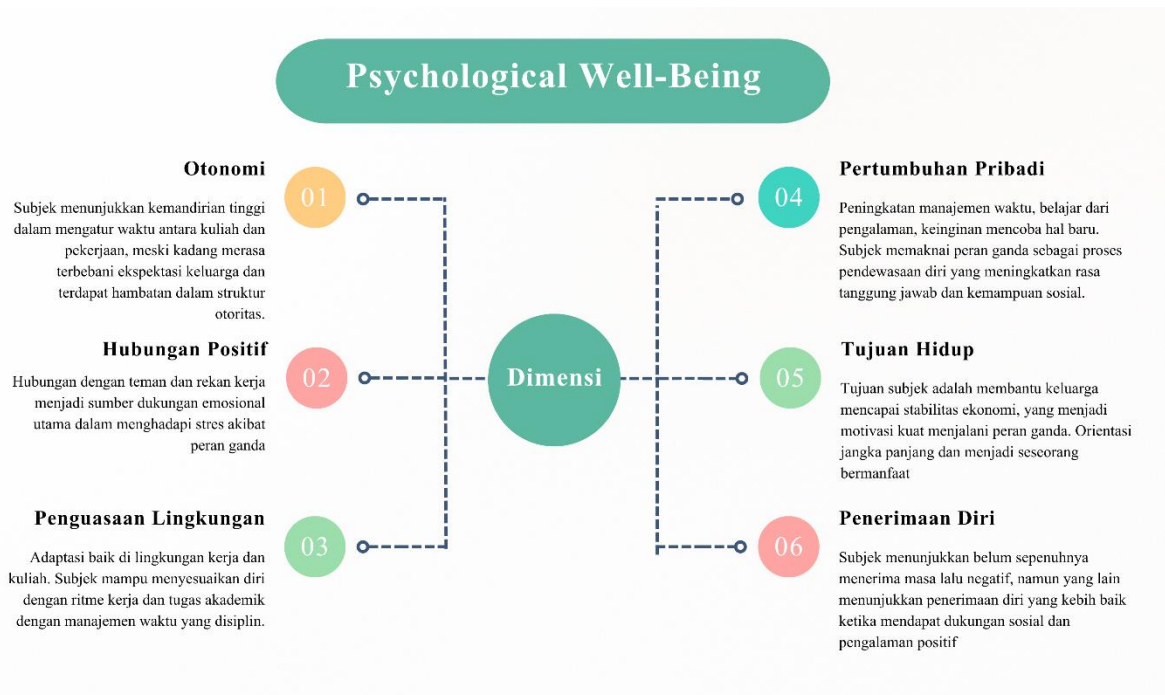
semangat ketika saya lelah, jenuh, bahkan down di dalam saya menjalani peran ganda itu tadi." (Subjek PAR).

Subjek I juga selalu mendapatkan dukungan dari orang tuanya dan juga mengingatkan tentang kepedulian pada dirinya sendiri.

"kalau pas aku cerita sama orang tua, soal aku sambil kerja ini kaya lebih merasa ada support sistem gitu, karena dari orang tua mengingatkan kalau emang mengganggu, katanya mending gak usah kerja, tapi kalau memang menyanggupi, gak apa-apa bagus aja untuk skill" (Subjek I).

Di sisi lain, TDO mendapatkan dukungan dan semangat dari temannya dalam perkuliahan.

"Hari-hari ketemu... jadi memberi semangat terus. Kalo ada aku ketinggalan materi dikasih tau gitu." (Subjek TDO).



Gambar 1. Kekhasan Subjek dalam Dimensi *Psychological Well-Being*

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ketiga subjek tersebut merupakan mahasiswa yang berperan ganda. Otonomi mencakup kemampuan

mahasiswa dalam membuat keputusan independen yang didasarkan pada prinsip pribadi mereka, tanpa bergantung pada pengaruh orang lain. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering kali

harus memiliki kemandirian dalam mengelola waktu dan prioritas untuk menyelesaikan tugas kuliah dan pekerjaan. Mahasiswa dengan peran ganda menunjukkan kemampuan dalam membuat keputusan mandiri, meski terkadang masih dipengaruhi oleh pihak luar seperti keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat otonomi yang baik, terlihat dari kemampuan mereka untuk mengambil keputusan secara mandiri. Hal ini mendukung konsep otonomi yang dikaitkan dengan kemampuan individu untuk menentukan arah hidupnya tanpa tekanan sosial (Ryff, 1995). Namun, temuan juga mengindikasikan bahwa beberapa subjek masih terpengaruh oleh otoritas atau mencari validasi dari orang tua sebelum membuat keputusan penting.

Banyak mahasiswa memilih untuk bekerja sebagai cara untuk mencapai kemandirian finansial. Mereka ingin mengurangi ketergantungan pada orang tua dan memenuhi kebutuhan hidup sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki motivasi tinggi untuk mandiri secara ekonomi untuk meringankan beban orang tua dan memenuhi kebutuhan gaya hidup (Humayra & Kumalasari, 2025). Selain kebutuhan finansial, mahasiswa juga terdorong oleh kebutuhan sosial dan egoistik. Kebutuhan sosial mencakup keinginan untuk berinteraksi dan membangun jaringan sosial, sedangkan kebutuhan egoistik berkaitan dengan pencapaian pribadi serta pengembangan diri. Mahasiswa yang bekerja sering kali merasa lebih percaya diri dan memiliki harga diri yang lebih tinggi karena dapat memenuhi berbagai kebutuhan tersebut (Utami, 2020)

Individu yang memiliki hubungan interpersonal positif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, merasa lebih bahagia, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik (Yuniarti, 2023). Sebaliknya jika suatu hubungan dengan orang lain terdapat perasaan egois dan tidak peduli sekitar maka akan tercipta hubungan yang tidak baik.

Seorang mahasiswa tentunya memiliki kesibukan perkuliahan yang tidak mudah. Banyak

sekali tuntutan dari berbagai pihak terhadap mahasiswa di tengah perkuliahannya. Terlebih jika mahasiswa tersebut juga mengambil peran lain seperti bekerja di sela waktu perkuliahan. Hubungan positif mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan hanya kuliah juga berbeda. Akan ada pengaruh besar yang dirasakan pada mahasiswa yang menjalani peran ganda seperti kuliah sambil bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki hubungan interpersonal yang baik, meskipun salah satu subjek I mengungkapkan tantangan dalam mengelola emosi dalam interaksi sosial. Hal ini menegaskan pentingnya kemampuan untuk membangun hubungan yang saling percaya sebagai bagian dari kesehatan mental (Ryff, 1995). Dalam konteks mahasiswa dengan peran ganda, hubungan positif dengan orang lain tampaknya menjadi salah satu sumber dukungan emosional yang signifikan. Temuan ini menguatkan literatur yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang baik dapat mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Taylor, 2011).

Mahasiswa yang bekerja sering kali mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, dan rekan kerja. Dukungan ini dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi stres yang dihadapi saat menjalani dua peran sekaligus. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan mampu mengatasi tekanan lebih baik dibandingkan mereka yang kurang memiliki dukungan sosial (Faqih, 2020).

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dan mengelola berbagai tuntutan yang datang dari lingkungan akademik maupun pekerjaan. Mahasiswa dengan peran ganda perlu memiliki keterampilan manajemen diri yang baik untuk menyeimbangkan tuntutan tersebut. Mahasiswa yang mampu menguasai lingkungan lebih mudah beradaptasi dan tetap produktif, meskipun menghadapi banyak

tekanan (Lusi, 2021). Penguasaan lingkungan mencakup kemampuan mahasiswa untuk mengelola situasi dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan kerja maupun akademik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa, Subjek umumnya merasa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, perkuliahan, dan sosial mereka. Kemampuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan peran ganda memiliki kompetensi untuk mengelola berbagai tuntutan hidup, mendukung teori Ryff (1995) tentang pentingnya penguasaan lingkungan. Namun, tantangan seperti senioritas di tempat kerja yang diungkapkan oleh salah satu subjek PAR menunjukkan bahwa faktor eksternal dapat menjadi hambatan bagi optimalisasi potensi. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami peran organisasi kerja dalam mendukung adaptasi mahasiswa dengan peran ganda.

Penelitian oleh Khanan (2023) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan kemampuan adaptasi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan *soft skill* mahasiswa. Hasilnya menegaskan bahwa mahasiswa yang aktif dalam berinteraksi dengan orang lain dapat meningkatkan kesiapan kerja mereka, yang mencakup keterampilan komunikasi efektif, kolaborasi, dan kemampuan mengatasi konflik. Dalam teori perkembangan, penguasaan lingkungan ditekankan dengan adanya kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengendalikan lingkungannya serta merubahnya secara kreatif melalui suatu aktivitas fisik maupun aktivitas mental (Alfikalia, 2020). Hal ini mengombinasikan sudut pandang yang menganggap bahwa partisipasi secara aktif dan penguasaan lingkungan merupakan aspek yang penting dalam kerangka kerja mengenai berfungsinya aspek psikologis secara positif.

Pertumbuhan pribadi menunjukkan keinginan mahasiswa untuk terus berkembang serta meningkatkan diri melalui pengalaman baru. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sering kali dipaksa untuk belajar mengelola berbagai

tanggung jawab, yang mengarah pada peningkatan kapasitas diri mereka. Berdasarkan data penelitian, mahasiswa yang mengalami pertumbuhan pribadi biasanya menunjukkan peningkatan dalam keterampilan manajemen waktu, kemampuan untuk belajar dari pengalaman, serta keinginan untuk mencoba hal-hal baru (Pratama & Marsofiyati, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, subjek menunjukkan adanya perubahan positif selama menjalani peran ganda, seperti kemampuan mengelola waktu lebih baik dan keberanian menghadapi tantangan baru. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa pengalaman menantang dapat menjadi katalisator untuk pertumbuhan pribadi (Tedeschi & Calhoun, 2004). Namun, salah satu subjek TDO lebih memilih berada di zona nyaman, yang mungkin mengindikasikan perlunya dorongan lebih besar untuk mengeksplorasi potensi dirinya.

Mahasiswa yang bekerja sering kali mengembangkan kemandirian dan rasa tanggung jawab yang lebih tinggi. Mereka belajar untuk mengelola waktu dan sumber daya, serta menghadapi tantangan yang muncul baik di lingkungan kerja maupun akademik. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman ini membantu mahasiswa membangun karakter dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mengambil keputusan (Sitio, & Roswiyani, 2022).

Memiliki tujuan hidup yang jelas membantu mahasiswa menjalani peran ganda dengan lebih terarah. Mahasiswa dengan peran ganda seringkali memiliki pandangan jangka panjang, seperti keinginan untuk meraih peluang karir yang lebih baik atau menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain (Yulianto, 2025). Hal ini dapat memotivasi mereka untuk tetap semangat dalam menghadapi tantangan akademik dan pekerjaan.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa TDO dan I telah menentukan tujuan hidupnya. Mereka telah memiliki rencana jangka panjang tentang hal yang akan mereka lakukan. Pada subjek I, ia telah menetapkan tujuannya ke depan

setelah lulus kuliah. Tujuan tersebut mulai ia tetapkan setelah ia mulai menjalani peran ganda atau bekerja. Subjek I bertujuan untuk cepat menyelesaikan perkuliahannya dan berwirausaha setelah lulus kuliah. Sedangkan pada hasil wawancara subjek PAR, tidak ditemukan pernyataan pasti apakah subjek telah menetapkan tujuan jangka panjang.

Makna hidup merupakan aspek penting dalam psikologi, terutama dalam logoterapi, yang menekankan pencarian makna sebagai motivasi utama manusia. Mahasiswa yang bekerja sering kali mencari makna dalam aktivitas mereka, baik melalui pekerjaan maupun pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menemukan makna dalam pekerjaan mereka cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademis dan profesional mereka (Djaling, & Purba, 2019).

Penerimaan diri dianggap sebagai hal yang fundamental dalam kesejahteraan mental seseorang. Penerimaan diri ini tidak hanya terpaku pada hal-hal positif yang ada pada diri, namun juga hal-hal negatif seperti kekurangan diri. Dengan penerimaan diri, seseorang akan mampu memberikan penilaian positif terhadap berbagai pengalaman di masa lalu dan masa sekarang. Berpikir positif terhadap diri merupakan bentuk dari penerimaan diri (Hardianti & Munjirin, 2024). Seseorang yang telah mampu menerima diri sendiri cenderung lebih bahagia dengan dirinya dan tidak ada pikiran untuk menjadi orang lain.

Pada mahasiswa yang menjalani peran ganda seperti berkuliah sambil bekerja tentunya juga dipengaruhi oleh rasa penerimaan diri. Dengan penerimaan diri, mahasiswa yang menjalani peran ganda akan mampu menjaga pandangannya untuk tetap melihat ke hal positif pada dirinya sehingga mampu untuk menerima dan beradaptasi pada situasi apapun. Mereka akan bisa mengakui dan menerima kelebihan maupun kekurangan mereka tanpa merasa rendah diri ataupun kehilangan motivasi. Dengan penerimaan diri ini, mahasiswa

yang menjalani peran ganda akan mudah untuk mencapai keseimbangan dua peran yang ia jalani tersebut.

Mahasiswa dengan penerimaan diri yang baik dapat menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan dengan lebih efektif. Mereka memiliki kepercayaan diri untuk menyelesaikan tugas kuliah dan bekerja, serta mampu mengatur waktu dengan seimbang antara kedua peran tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri yang positif berhubungan dengan kemampuan membangun hubungan sosial yang baik dan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka (Anjani, 2020).

Selain dari enam dimensi kesejahteraan psikologis, ada hambatan atau tantangan yang dialami mahasiswa dengan peran ganda atau yang sedang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Hasil menunjukkan bahwa tantangan utama mahasiswa dengan peran ganda adalah manajemen waktu dan pembagian perhatian antara pekerjaan dan perkuliahan. Hal ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa konflik waktu adalah salah satu sumber utama stres bagi individu dengan peran ganda (Greenhaus & Beutell, 1985; Luthfy dkk, 2019). Ketidakmampuan untuk mengelola waktu dapat mengurangi efektivitas mahasiswa dalam menjalankan kedua peran mereka. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan manajemen waktu dapat menjadi salah satu intervensi yang bermanfaat untuk mendukung mereka.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Ulya & Abdurrohman, 2025). Dukungan ini membantu mereka mengatasi stres dan memberikan motivasi untuk menjalani peran ganda. Temuan ini konsisten dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah prediktor utama kesejahteraan psikologis, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang (Cohen & Wills, 1985). Dalam konteks ini, lingkungan sosial yang mendukung dapat memperkuat dimensi *psychological well-being*, seperti penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain.

Penelitian ini memiliki kelemahan dalam jumlah sampel yang sangat terbatas, hanya melibatkan tiga subjek sehingga hasil penelitian kurang mewakili populasi mahasiswa dengan peran ganda lain secara luas. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang digunakan memang memberikan gambaran yang mendalam, namun tidak dapat dilakukan uji statistik untuk generalisasi hasil. Untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan metode campuran untuk validasi kembali secara kuantitatif dan memperluas sampel. Untuk mahasiswa yang sedang dalam peran ganda disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan mencari atau meningkatkan dukungan sosial secara aktif untuk meningkatkan PWB. Menetapkan tujuan hidup yang jelas dan realistis untuk memotivasi diri dalam menjalani peran ganda secara optimal dan sejahtera.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan PWB pada mahasiswa dengan peran ganda bervariasi dari setiap dimensinya. Secara garis besar, hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan subjek yang baik, hal ini dikarenakan subjek memiliki dukungan sosial yang kuat. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja terbukti menjadi faktor penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis. Selain itu, tantangan utama yang dihadapi mahasiswa dengan peran ganda adalah manajemen waktu dan pembagian perhatian antara pekerjaan dan perkuliahan. Penelitian ini mengintegrasikan temuan dengan teori Ryff (1995) tentang PWB dan literatur terkait, menunjukkan pentingnya keseimbangan antar dimensi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan peran ganda. Intervensi yang relevan, seperti pelatihan manajemen waktu dan penguatan dukungan sosial, dapat membantu mereka menghadapi tantangan yang ada. Mahasiswa dengan peran ganda disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik guna

mengurangi konflik peran dan meningkatkan produktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikalia (2020). Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia: Suatu Pengantar. Proceeding. Disampaikan dalam *National Seminar on Physical Fitness and Psychological Well-being During The Coronavirus Pandemic 2020*, 15 November 2020. Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang
- Anjani, W. (2020). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357
- Djaling, K. W., & Purba, D. E. (2019). Efek mediasi makna hidup pada hubungan antara grit dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 135-149.
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fitria, Y., & Muhdi, N. (2017). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Psychological Well-Being pada Dokter Perempuan Berkeluarga yang Menjalani Program Pendidikan Dokter Spesialis-1 Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 6(1), 37–47.
- Ginting, R. O. B., & Ratnaningsih, I. Z. (2021). Hubungan Antara Work-Study Conflict Dengan Student Engagement Pada Mahasiswa Pekerja Full-Time Di Program Studi S-1 Teknik Informatika Universitas Stikubank (Unisbank) Semarang. *Jurnal Empati*, 10(2), 78-85.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources and conflict between work and family roles.

- The Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Hardianti, B., & Munjirin, A. (2024). Pengaruh positive thinking dalam meningkatkan self acceptance pada siswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(1), 227-230.
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovsk, T. (2005, November). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. In *Meetings of the Gerontological Society of America, Orlando, Florida* (pp. 1-30).
- Humayra, S., & Kumalasari, L. D. . (2025). Motivasi Mahasiswa dalam Memilih Bekerja Paruh Waktu: Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi Sosiologi Universitas Muhammadiyah Malang . *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(3), 597–604.
<https://doi.org/10.37329/ganaya.v8i3.4673>
- Jannah, R., Fitri, G. S. I., Ulfa, R., & Damra, H. R. (2025). Peran Kebersyukuran sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Tahun Pertama Universitas Negeri Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 315–323.
<https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1167>
- Khanan, A. M. (2023). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Kemampuan Adaptasi dalam Peningkatan Soft Skill terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Magang (Studi terhadap Mahasiswa Magang FEB UKSW)* (Doctoral dissertation).
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5-16.
- Luthfy, R. F., Uyun, Z., & Inayati, N. L. (2019). *Hubungan antara konflik peran ganda dengan stres pada mahasiswi yang sudah menikah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Ak, M., Deni, H. A., MM, C., Santoso, Y. H., ... & Eliyah, S. K. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif . *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Norhidayah, M. R., Kusumawati, E., & Rina, A. P. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well Being pada Mahasiswa di Indonesia: A Systematic Scoping Review. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 179–205.
<https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.928>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.
- Pratama, M. Z. & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 10(3), 21–30.
<https://doi.org/10.9644/sindoro.v10i3.8933>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sitasari, N. W. (2022). Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif. In *Forum Ilmiah* (Vol. 19, No. 1, pp. 77-84).
- Sitio, D. R. S., & Roswiyani, R. (2022). Hubungan Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 667-675.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Taylor, S. E. (2011). How psychosocial resources enhance health and well-being. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 65–77). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Ulya, R. R. & Abdurrohman (2025). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas X Universitas X* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111-132.
- Yulianto, E. (2025). Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok: Gambaran Nyata Tentang Potensi Membuka Kelas Khusus Mahasiswa Pekerja Bagi Lembaga Pendidikan Swasta. *Indonesian Journal Entrepreneurship Finance and Business Management*, 2(02).
- Yuniarti, W. (2023). Menanamkan Pembiasaan Empati Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas V Di Madrasah Ibtidaiyah Alkhairaat Pengawu Kecamatan Tatanga Kota Palu. *Ibtidai'y Datokarama: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 52-65.
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189-205.