



Work Life Balance dan Subjective Well-Being. Studi pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta

Nur Avina¹, Nikmah Sofia Afianti²
Universitas Mercubuana Yogyakarta
190810025@student.mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Subjective well-being dan *work life balance* merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja, sebab individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi di hidupnya sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan. Selain itu, rendahnya tingkat *work life balance* akan berdampak negatif pada kesejahteraan dalam pekerjaan serta kehidupan pribadi. Oleh sebabnya penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Subjek penelitian melibatkan 75 mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan skala *subjective well-being* yang terdiri dari *positive negative affect schedule* (PANAS) dan *satisfaction with life scale* (SWLS) hasil adaptasi oleh Aktar (2019) serta skala *work life balance* yang diadaptasi oleh Gunawan (2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *product moment* dengan bantuan komputasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0.059$ dan $p = 0.615 (>0.050)$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal tersebut dapat disebabkan oleh adanya pengaruh dari faktor lain seperti dukungan sosial, *gratitude*, dan *self-esteem*.

Kata Kunci: *work life balance*, *subjective well-being*, mahasiswa yang bekerja

Abstract

Subjective well-being and work-life balance are important things that working students must have, because individuals with low levels of subjective well-being tend to underestimate their lives and view events that occur in their lives as unpleasant. Apart from that, a low level of work life balance will have a negative impact on well-being in work and personal life. Therefore, this research aims to see whether there is a relationship between work life balance and subjective well-being in students who work in Yogyakarta. The sampling technique in this research used purposive sampling, with the number of subjects involved being 75 students who worked in Yogyakarta. The data collection method uses a subjective well-being scale consisting of positive negative affect schedule (PANAS) and satisfaction with life scale (SWLS) which were translated into Indonesian by Aktar (2019) and the work life balance scale which was translated into Indonesian by Gunawan (2019). The data analysis technique used is the product moment correlation test with the help of SPSS computing. The results of data analysis show that the significance value is $p = 0.615 (<0.050)$, so it can be concluded that there is no positive relationship between work life balance and subjective well-being in students working in Yogyakarta. Apart from that, the determinant coefficient obtained is $R^2 = 0.003$, which means that the work life balance variable contributes 0.003% to the subjective well-being of students who work in Yogyakarta and the remaining 99.7% is influenced by other factors.

Key word: *work life balance*, *subjective well-being*, *working student*



PENDAHULUAN

Menempuh Pendidikan di perguruan tinggi merupakan impian dari individu yang ingin melanjutkan studinya ke jenjang lebih tinggi (Klistiana, 2018). Pendidikan sendiri memiliki arti sebagai suatu usaha yang dilakukan seorang individu untuk meningkatkan potensi diri baik jasmani maupun rohani yang sesuai dengan nilai yang tertanam dalam kehidupan bermasyarakat dan budaya (Rahman, Munandar, Fitriani, Karlina, & Yumriani, 2022). Mahasiswa adalah sumber daya manusia yang dituntut untuk mampu menempatkan diri sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya. Pada dasarnya tujuan menjadi mahasiswa di perguruan tinggi adalah untuk menuntut ilmu, mengembangkan seluruh potensi diri yang dimiliki serta dapat mengikuti seluruh kegiatan akademik dengan baik hingga dapat meraih gelar sarjana tepat waktu. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja. Kuliah sambil bekerja sudah merupakan hal yang wajar dan memiliki daya tarik tersendiri di kalangan mahasiswa.

Menurut (Ariati, 2010) *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan suatu persepsi dari seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang meliputi evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mampu untuk mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Sedangkan menurut (Diener & Ryan, 2009), kesejahteraan subjektif mencakup aspek evaluasi kognitif dan aspek afektif. (Diener, 2009) mengungkapkan bahwa terdapat tiga komponen yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu : kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*). Kepuasan hidup (*life satisfaction*) didefinisikan sebagai suatu komponen kognitif yang mengarah pada evaluasi secara menyeluruh terkait kehidupan individu. Afek positif (*positive affect*) didefinisikan sebagai pengalaman seorang individu mengacu pada emosi yang menyenangkan. Dan afek negatif (*negative affect*) didefinisikan sebagai pengalaman seorang individu mengacu pada emosi yang tidak menyenangkan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih bersifat sosial dan kreatif, lebih produktif, serta lebih baik dalam hal menangani stress (Karaca, Karakoc, Bingol, Eren, & Andsoy, 2016). Selain itu, mahasiswa yang mampu mengetahui kepuasan atas hidupnya lebih dapat mengontrol emosi serta menghadapi berbagai peristiwa dalam kehidupannya dengan lebih baik (Tyas & Savira, 2017). Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi lebih mudah bersifat sosial dan kreatif, memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik, dapat hidup lebih lama, bersikap produktif, dan mampu mengatasi stress dengan lebih baik. Tingginya tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa tersebut. Sedangkan, rendahnya *subjective well-being* akan berdampak negatif bagi kondisi mahasiswa yang bekerja. Individu dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi di hidupnya sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga dapat menimbulkan emosi negatif atau tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi serta kemarahan (Myers & Diener, 1995)

Menurut Biswas-Diener, Diener, dan Tamir (2004) salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *personality*. Personality atau kepribadian merupakan suatu gambaran watak, perilaku, serta kepribadian seseorang. Beberapa studi membuktikan bahwa kepribadian dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan, seperti kepribadian ekstraversi dan neurotisme. Lebih lanjut menurut Schabracq dan Cooper (2003) karakteristik kepribadian, karakteristik keluarga, karakteristik pekerjaan, dan sikap seorang individu merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance*. Menurut Seligman (2005) Individu dengan konsep *work life balance* yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup. Kelliher, Richardson, dan Boiarintseva (2019) menjelaskan *work life balance* merupakan suatu keseimbangan kehidupan kerja yang mengacu pada hubungan antara aspek pekerjaan dan non pekerjaan dari kehidupan individu dimana individu tersebut mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang memuaskan dan dipahami sebagai pembatasan satu sisi (bekerja) untuk memiliki lebih banyak waktu untuk yang lain. Menurut Fisher, Bulger, dan Smith (2009a) terdapat dua aspek *work life balance*



yaitu aspek *demands* (mengganggu) dan aspek *resource* (mendukung). Dimana pada masing-masing aspek tersebut memiliki dua dimensi. Dimensi pada aspek *demands* yakni WIPL (*Work Interference with Personal Life*) menjelaskan sejauh mana pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi seorang individu dan PLIW (*Personal Life with Interference Work*) Menjelaskan sejauh mana kehidupan pribadi mengganggu kehidupan pekerjaan seorang individu. Sedangkan dimensi pada aspek *resource* yakni WEPL (*Work Enchancement of Personal Life*) Menjelaskan sejauh mana kehidupan kerja seorang individu dapat berpengaruh serta meningkatkan kualitas hidup pribadinya dan PLEW (*Personal Life Enchancement of Work*) Menjelaskan sejauh mana kehidupan pribadi seorang individu dapat berpengaruh serta meningkatkan performa dalam kehidupan kerja.

Work life balance merupakan suatu cara untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan suportif, sehingga memungkinkan karyawan lebih memiliki keseimbangan antara pekerjaan serta tidak menyampingkan tanggung jawab pribadi, dengan hal ini dapat meningkatkan kinerja karyawan. *Work life balance* merupakan suatu proses mencari keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan dan perasaan nyaman dengan komitmen pekerjaan dan keluarga (Daipuria & Kakar, 2013). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja namun, mampu untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab pada pekerjaan dan non pekerjaan tentunya akan menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka yang kemudian akan terciptanya kesejahteraan subjektif (Triwijayanti & Astiti, 2019). Ketika mahasiswa memiliki tingkat *work life balance* yang tinggi, atau memiliki kemampuan untuk menyeimbangi antara pekerjaan dan kehidupan mereka, maka akan tercapai tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan lebih banyak merasakan perasaan positif dibandingkan perasaan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Cintantya & Nurtjahjanti, 2020) individu yang menerapkan konsep *work life balance* akan memiliki cara yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan akan berdampak positif bagi kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pekerjaan kemudian mengintervensi atau mencampuri kehidupan pribadinya, maka tingkat *work life balance* akan ikut terganggu (Fisher et al., 2009a). *Work life balance* yang rendah tidak hanya berdampak negatif pada kesejahteraan dalam pekerjaan, namun berdampak pada keluarga, teman serta hubungan sosial individu (Cintantya & Nurtjahjanti, 2020). ketidakseimbangan kehidupan dan pekerjaan disebabkan oleh tuntutan kerja yang akhirnya memicu pada tingkat stress yang lebih tinggi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya yaitu penelitian dari Cintantya dan Nurtjahjanti (2020) yang berjudul hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well being* pada sopir taksi PT. Express transindo utama tbk di Jakarta. Pada penelitian tersebut memang menggunakan variabel bebas dan variabel terikat yang sama dengan penelitian ini. Hal yang membedakan pada penelitian ini terdapat pada subjek yang digunakan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Nurwidawati (2022a) adalah hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Surabaya. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Suwahyu (2021) adalah mahasiswa yang bekerja. Pada penelitian ini, subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh subjek sebanyak 75 mahasiswa yang bekerja. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat serta persepsi seseorang maupun kelompok orang mengenai fenomena sosial (sugiyono, 2020). Pada penelitian ini, terdapat tiga skala yang akan digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian,



pertama untuk mengukur *subjective well-being* yaitu *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) yang disusun oleh (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.861 dan 0.853, *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.828. Kedua skala ini kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh (Akhtar, 2019) Selanjutnya untuk mengukur *Work life balance*, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari kuisisioner (Fisher, Bulger, & Smith, 2009b) yang kemudian telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh (Gunawan, 2019) dengan nilai reliabilitas $CR > 0.7$ dan nilai $VE > 0.5$. Metode Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment* untuk menguji hubungan antara dua variabel. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Keseluruhan data dianalisis menggunakan program analisis data SPSS.

HASIL

Analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan hasil data empirik *work life balance* skor minimum sebesar 26, skor maksimal 62, dengan rata-rata (*mean*) 45.8, jarak (*range*) 36 dan standar deviasi 6.72. sedangkan hasil data empirik *subjective well-being* skor minimum -25.82, skor maksimal 99.98, dengan rata-rata (*mean*) yaitu 50.00, jarak (*range*) yaitu 125.80 dan standar deviasi 22.26.

Hasil kategorisasi skala *work life balance* berdasarkan data lapangan dari subjek menunjukkan bahwas subjek yang berada dalam kategori tinggi berada pada presentase 1.3% dengan jumlah subjek sebanyak 1, subjek yang berada pada kategori sedang berada pada presentase 80% dengan jumlah subjek sebanyak 75, dan subjek yang berada dalam kategori rendah berada pada presentase 18.7%. Sedangkan, hasil kategorisasi skala *subjective well-being* menunjukkan bahwasubjek yang berada dalam kategori tinggi berada pada presentase 1.3% dengan jumlah subjek sebanyak 1, subjek yang berada pada kategori sedang berada pada presentase 45.3% dengan jumlah subjek sebanyak 34. Dan subjek yang berada dalam kategori rendah berada pada presentase 53.3% dengan jumlah subjek sebanyak 40. Hasil kategorisasi skala *work life balance* dan skala *subjective well-being* disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Skor *work life balance* Dan *Subjective Well-Being*

Variabel	Skor	Kategori	Subjek	
			F	%
<i>Work Life Balance</i>	$X \geq 62.3$	Tinggi	1	1.3%
	$39.7 \leq X < 62.3$	Sedang	75	80%
	$X < 39.7$	Rendah	14	18.7%
<i>Subjective Well-Being</i>	$X \geq 100$	Tinggi	1	1.3%
	$50 \leq X < 100$	Sedang	34	45.3%
	$X \geq 50$	Tinggi	40	53.3%

Uji normalitas yang dianalisis dengan *Kolmogrov-Smirnov* menunjukkan variabel *work life balance* memperoleh KS-Z sebesar 0.101 dengan taraf signifikansi yakni 0.055 ($p > 0.50$), hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *work life balance* mengikuti sebaran data normal. Sedangkan variable *subjective well-being* memperoleh KS-Z sebesar 0.069 dengan taraf signifikansi yakni 0.200 ($p > 0.50$). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data *subjective well-being* mengikuti sebaran data normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2. Selain itu, uji linieritas yang diperoleh dari hasil penelitian diketahui nilai $F = 0.836$ dengan $p = 0.681$, maka hubungan antara *work life balance* dan *subjective well-being* merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan dari hasil uji normalitas dan uji linearitas, maka penelitian ini dapat dilanjutkan ke analisis berikutnya menggunakan uji parametrik dikarenakan data terdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linear.



Tabel 2.. Hasil Uji Normalitas *Work Life Balance* dan *Subjective Well-Being*

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
<i>Work Life Balance</i>	0.101	0.055
<i>Subjective Well-Being</i>	0.069	0.200

Analisis uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.059 dengan nilai signifikansi $p = 0.615 (> 0.050)$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Selain itu, nilai koefisien determinan (R^2) yaitu sebesar 0.003, maka hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel *work life balance* memberikan sumbangan efektifitas sebesar 0.3% terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

DISKUSI

Penelitian ini melibatkan 75 mahasiswa yang sedang bekerja di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan hasil analisis uji korelasi *product moment* yang memperoleh nilai koefisien sebesar -0.059 yang bernilai negatif dengan nilai signifikansi $p = 0.615 > 0.050$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being*. Sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta ditolak.

Berbeda dengan temuan dalam penelitian ini, penelitian terdahulu justru menampilkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. penelitian oleh Astuti & Nurwidawati (2022b) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara *work life balance* dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja sistem *part-time* di Kota Surabaya. Dijelaskan bahwa ketika mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi maka ia akan mengalami sedikit konflik dalam lingkungan pekerjaan maupun kehidupan pribadi, memberikan dedikasi optimal terhadap pekerjaannya, serta akan berdampak positif terhadap hasil pekerjaannya maupun aktivitas pada kehidupan pribadinya. Selain itu, penelitian oleh Gröpel dan Kuhl (2009) menemukan bahwa terdapat hubungan secara tidak langsung antara variabel *work life balance* dengan *subjective well-being*, adapun hubungan tersebut dimoderatori oleh terpenuhinya kebutuhan pada individu. Dijelaskan bahwa keseimbangan dalam diri individu dapat mempengaruhi tercapainya kesejahteraan atau *well-being*, namun dalam penelitian yang sama dikemukakan bahwa apabila individu mengalami konflik dalam pekerjaan dengan kehidupan sosialnya, maka kondisi tersebut justru berdampak negatif terhadap tingkat kesejahteraan atau *well-being* Gröpel & Kuhl (2009). Sehingga dapat dikemukakan bahwa secara empiris *work life balance* tidak selalu berhubungan dengan kesejahteraan atau *well-being* secara umum maupun *subjective well-being* secara khusus pada individu (Gröpel & Kuhl, 2009; Jafri & Batra, 2014).

Sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa *work life balance* tidak berhubungan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Dilihat dari nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.003$) yang berarti variabel *work life balance* memberikan kontribusi sebesar 0.003% terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dan sisanya 99.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Oleh karena itu, untuk menjelaskan temuan dalam penelitian ini maka akan diuraikan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *subjective well-being*, ditinjau dari faktor internal dan faktor eksternal. Pertama faktor internal dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2021) bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah *gratitude*. Sebagaimana



dijelaskan oleh Seligman (2002) *gratitude* merupakan suatu karakter yang dapat membentuk *subjective well-being* pada individu. Maka dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat berpengaruh terhadap kondisi perasaan negatif dan positif yang mana kondisi tersebut merupakan bagian dari *subjective well-being*. Ketika seorang individu memiliki tingkat *gratitude* yang baik, maka individu tersebut akan memiliki kehidupan yang positif. Sebaliknya, jika individu dengan tingkat *gratitude* yang rendah, maka individu tersebut akan memiliki kehidupan yang cenderung negatif (Oktaviani 2021). Selain itu, faktor internal lainnya yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2019) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* dilihat dari sumbangan efektif yang diberikan variabel *self-esteem* terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 52.8%.

Kedua, faktor eksternal dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dkk (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah dukungan sosial. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Cohen & Wills (1985) bahwa dukungan sosial dapat memberikan efek positif serta meningkatkan harga diri seorang individu, hal ini juga dapat berpengaruh terhadap aspek afek positif dalam *subjective well-being*. Artinya, ketika individu memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dirasakan oleh individu tersebut. Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka tingkat *subjective well-being* pada individu cenderung rendah (Hasibuan dkk. 2018).

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *work life balance* penelitian ini, terdapat 14 mahasiswa yang bekerja (18.7%) yang memiliki *work life balance* rendah, 60 mahasiswa yang bekerja (80%) yang memiliki *work life balance* sedang, dan 1 mahasiswa yang bekerja (1.3%) yang memiliki *work life balance* pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *work life balance* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta cenderung sedang. Sedangkan pada variabel *subjective well-being* menunjukkan 40 mahasiswa yang bekerja (53.3%) yang memiliki *subjective well-being* pada kategori rendah, 34 mahasiswa yang bekerja (45.3%) yang memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang, dan 1 mahasiswa yang bekerja (1.3%) yang memiliki *subjective well-being* pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta cenderung rendah. Sejalan dengan penelitian ini, dimana tingkat *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta cenderung sedang, Jafri dan Batra (2014) menyatakan bahwa rendahnya keseimbangan kehidupan-kerja dapat berpengaruh pada munculnya pengalaman emosi yang negatif, dan ketidakpuasan. Hal ini dikarenakan emosi negatif dan ketidakpuasan merupakan bentuk dari rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada individu (Hammig & Bauer dalam Jafri & Batra, 2014).

Lebih lanjut, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Dimana mahasiswa dalam hal ini berada pada fase dewasa awal yang disebut merupakan salah satu masa yang menjadi perhatian karena dianggap menjadi fase krisis dalam perkembangan manusia Wardah dan Jannah (2023). Pada masa ini individu harus memenuhi tugas-tugas perkembangannya seperti mendapatkan pekerjaan, membangun relasi intim, megupayakan hidup bersama lawan jenis, mewujudkan keluarga, menghidupi anak, membangun rumah tangga, menyerap dengan baik tanggung jawab sosial serta bergabung dalam kelompok sosial Hurlock (2009). Dalam upayahnya untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut secara umum individu akan memperoleh banyak pengalaman yang turut memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Diener & Oishi (2005) faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* adalah faktor demografis seperti, penghasilan, pekerjaan, status pernikahan, usia, jenis kelamin, pendidikan, serta memiliki anak. Pada penelitian ini mahasiswa yang bekerja belum memiliki pekerjaan yang tetap, harus menjalankan tanggung jawab lainnya yaitu menjadi mahasiswa serta berada pada fase krisis. Hal ini sesuai dengan pendapat Robinson (2018) bahwa fase krisis yang dihadapi individu cenderung berlangsung cukup lama sehingga kondisi tersebut dapat memberikan



dampak yang krusial pada tingkat *subjective well-being* individu. hal ini juga didukung dengan penelitian oleh Wardah dan Jannah (2023) yang menyatakan bahwa dewasa awal di Sidoarjo mayoritas memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah dengan presentase nilai 64%. Dapat disimpulkan mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta tidak memiliki tingkat *subjective well-being* yang baik dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa 53.3% mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Walaupun tingkat *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja cenderung sedang. Hal ini disebabkan karena *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor demografis, dukungan sosial, *gratitude*, dan *self-esteem*.

Pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari kelemahan serta hambatan yang ditemukan dalam penelitian ini seperti adanya keterbatasan data yaitu kurangnya penelitian yang lebih spesifik (*research gap*) mengenai *work life balance* dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Selain itu, peneliti melakukan pengambilan data secara online dengan menyebarkan kuesioner melalui aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram*, hal ini menyebabkan peneliti tidak bisa memastikan secara langsung apakah subjek mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh atau tidak. Selanjutnya, peneliti tidak membuat kategori subjek pada penelitian ini menjadi mahasiswa yang bekerja secara *part time* atau *full time*. Selain itu, peneliti juga tidak mencantumkan dalam kuesioner penelitian lama durasi pada saat bekerja. Hal ini tentu menjadi catatan penting agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan variabel yang diteliti karena dapat mempengaruhi hasil penelitian. Harapannya penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan menggunakan faktor lain seperti faktor internal antara lain *gratitude*, *self esteem*, dan demografis. Serta faktor eksternal seperti dukungan sosial untuk memebrikan sumbangan lebih kepada ilmu psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh dari beberapa faktor seperti faktor demografis, dukungan sosial, *gratitude*, dan *self-esteem*. Selain itu berdasarkan hasil kategorisasi, menunjukkan bahwa 80% mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki tingkat *work life balance* yang cenderung sedang dan 53.3% memiliki tingkat *subjective well-being* yang cenderung rendah. Diperkuat dengan nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.003$) yang berarti variabel *work life balance* memberikan kontribusi sebesar 0.003% terhadap *subjective well-being* dan sisanya 99.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1). <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>.
- Ariati, J. (2010). *Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro*.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022a). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya The Relationship between Work Life Balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya. 10(03), 122–144.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022b). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya The Relationship between Work Life



-
- Balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya. 10(03), 122–144.
- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2020). Hubungan antara work-life balance dengan subjective well-being pada sopir taksi pt. express transindo utama tbk di jakarta. *jurnal empati*, 7(1). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20246>.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Daipuria, P., & Kakar, D. (2013). Work-Life Balance for Working Parents : Perspectives and Strategies. *Journal of Strategic Human Resource Management*, 2(1).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4). <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009a). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4). <https://doi.org/10.1037/a0016737>.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009b). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4). <https://doi.org/10.1037/a0016737>.
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di indonesia. *jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.21009/jppp.082.05>.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>.
- Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2). <https://doi.org/10.5812/ircmj.21055>.
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2019). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, 29(2). <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12215>.
- Klistiana, N. (2018). Problematika mahasiswa kuliah sambil bekerja pada mahasiswa prodi ekonomi syariah iain palangka raya.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). WHO IS HAPPY? *Psychological Science*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>.
- Oktaviani, N. (2021). Hubungan tingkat Gratitude Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 14(1).
- Pratiwi. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Siswa Smk. *Psikologi*, 8.



- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1).
- Schabracq, M. J., & Cooper, C. L. (2003). The Handbook of Work and Health Psychology. *Science*.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology. In *PsycCRITIQUES*.
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness). In *Bandung: PT. Mizan Pustaka*.
- sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02). <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11>.
- Tyas, W. C. , & Savira, S. I. (2017). Hubungan Antara Coping Stress dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.