



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL- BEING PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SEBAGAI FREELANCER

Mihalani Angelina Putri, Prima Aulia

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa yang bekerja sebagai freelancer. Alat pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial berjumlah 26 butir pernyataan dan skala psychological well-being yang berjumlah 27 butir melalui kuesioner. Teknik analisa data menggunakan uji klasik serta uji korelasi product moment dari karl pearson menggunakan spss 23 for windows. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja sebagai freelancer dengan sampel sebanyak 38 subjek dengan menggunakan teknik snowball sampling. Dari hasil penelitian terlihat bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa yang bekerja sebagai freelancer, terbukti dari hasil uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi rxy sebesar 0,582 dan sig=0,000 (sig<0,01).

Kata Kunci: psychological well-being, dukungan sosial, mahasiswa, freelancer.

PENDAHULUAN

Mahasiswa didalam kamus besar bahasa indonesia merupakan siswa yang pergi menuntut ilmu ke universitas. Mahasiswa secara masing-masing suku kata dalam KBBI yaitu, maha dengan artian sangat atau amat atau juga teramat, pada siswa memiliki arti murid atau pelajar. Sedangkan menurut

Sarwono (1978) dalam (Panjaitan et al, 2018) menjelaskan bahwa mahasiswa berdasarkan usia yang memiliki rentang 18 sampai 30 tahun, serta mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dan terdaftar secara resmi.

Sebagai seorang mahasiswa tentunya memiliki peran penting yang harus dilaksanakan, salah satunya yaitu

belajar. Tetapi, yang terjadi saat ini mahasiswa cenderung ingin bekerja pada saat berkuliah. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi mahasiswa baik secara positif maupun negatif.

Belakangan ini, pekerjaan sebagai *Freelancer* banyak diminati oleh mahasiswa. *Freelancer* memiliki arti yaitu pekerja lepas. Pekerjaan menjadi *Freelancer* dapat dilakukan dimana saja yang biasanya berlangsung dalam jangka waktu yang pendek. Namun, hal ini menjadi kendala oleh *Freelancer* karena kesulitan dalam mengelola tugas dan proyeknya karena tidak ada sistem untuk memantau dan mengelola proyek (Sunardi & Suharjito, 2019).

Meskipun pekerjaan ini tergolong lebih bebas, hal tersebut tak terkecuali juga masih mengalami beberapa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Adapun permasalahan yang ditemui oleh peneliti berupa permasalahan penyesuaian waktu, upah yang dibayarkan rendah, dan terkendala dalam proses tawar menawar sehingga rentan dalam eksploitasi.

Waktu yang bebas ini juga menjadi kendala dalam permasalahan mahasiswa. Adapun ini dikarenakan pekerjaan yang dilakukan berada pada waktu permintaan yang diberikan oleh klien dan belum tentu sesuai dengan waktu yang dimiliki sebagai mahasiswa serta dapat menghambat untuk belajar. mahasiswa juga kerap kali terlenu bekerja sebagai *Freelancer* sehingga prestasi akademik mahasiswa rendah. Prestasi akademik yang rendah juga menyebabkan stress pada mahasiswa yang tentunya berdampak negatif pada kesehatan mental (Barbayannis et al., 2022).

Bagi mahasiswa pekerjaan *Freelancer* merupakan sebuah situasi yang berguna untuk mencari pengalaman, dan upah yang dibayarkan dianggap lumrah apabila dibawah standar. Di dalam Firdasanti et al., (2021) menjelaskan mahasiswa yang

berada direntang diatas usia 20 tahun, menunjukkan ada 77 % subjek mendapatkan upah yang diberikan dibawah standarisasi upah/gaji minimum per jam. Pekerja mahasiswapun merasa takut untuk melaporkan adanya eksploitasi pada pekerjaan tersebut.

Mahasiswa juga mengalami kendala terhadap tawar menawar terhadap upah pekerjaan sebagai *Freelancer* yang mereka lakukan (Firdasanti et al., 2021). Mahasiswa juga lebih mengutamakan akan pengalaman yang akan didapatkan dibandingkan mendapatkan bayaran. Dari sini pula dapat dilihat bahwa adanya kurangnya keamanan dalam pekerjaan serta mudahnya di eksploitasi oleh pekerjaan tersebut (Cohen, 2017).

Berdasarkan permasalahan ini menunjukkan bahwa adanya dampak *psychological well-being* bagi mahasiswa *Freelancer*. Hal ini terdapat pada aspek dalam penguasaan lingkungan serta tujuan hidupnya.

Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* merupakan cara seseorang untuk dapat mempunyai hubungan dengan orang lain, menerima dirinya dengan baik, mengendalikan situasi yang bisa dikendalikan, lalu menemukan makna hidupnya

Menurut Ryff & Singer (1996) ada beberapa faktor yang berpengaruh terdiri dari jenis kelamin, usia, status budaya dan ekonomi,serta dukungan sosial. Meskipun mahasiswa yang bekerja sebagai *Freelancer* mengalami beberapa permasalahan, mahasiswa tersebut tetap secara sukarela bekerja dan bahagia dengan pekerjaan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa adanya bantuan moril dari orang tua serta teman terdekat yang mendorong subjek untuk menjadi lebih baik. Sehingga peneliti tertarik untuk menghubungkan dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

Adapun hasil dari penelitian terdahulu oleh Chintya (2016) dengan judul penelitian "Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa UKSW yang Kuliah Sambil Bekerja *Full Time*", memiliki hubungan signifikan. Berdasarkan uraian diatas peneliti berkeinginan untuk menelaah lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja sebagai *Freelancer*.

Tujuan dari penelitian ini yaitu menguji secara empiris kaitan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja sebagai *Freelancer*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Variabel yang akan diukur adalah dukungan sosial dan *psychological well-being*. Populasinya adalah seluruh mahasiswa yang bekerja sebagai *Freelancer*. Sampelnya yaitu, mahasiswa yang bekerja sebagai *Freelancer* di Kota Padang yang berjumlah sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *snowball sampling*. Adapun pengambilan datanya menggunakan kuesioner yang diberikan secara langsung. Adapun skala yang digunakan merupakan skala likert.

Pengujian validitas, skripsi ini memakai teknik korelasi item total. Butir instrumen dapat menjadi valid dengan koefisien korelasi = 0,3 atau > 0,3 diatas itu (Sugiyono, 2013). Berdasarkan dari hasil uji reabilitas didapatkan dukungan sosial dengan nilai 0,899 serta juga *psychological well-being* dengan nilai 0,815. Hal ini sudah menunjukkan data sudah reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini didapatkan dengan mencari mahasiswa sebagai *freelancer* sebagai subjeknya. Pada pengambilan

data penelitian, peneliti mendapatkan 38 orang sebagai subjek. Adapun pengambilannya dilakukan secara langsung dengan turun ke lapangan dalam penyebaran kuesionernya.

Berdasarkan kategorisasi aspek dukungan sosial berada pada kategori cenderung tinggi. Sedangkan pada, aspek *psychological well-being*, yaitu berada pada kategori cenderung tinggi. Dapat disimpulkan hasil kategori kedua variabel berada pada tingkatan yang tinggi.

Penelitian ini secara umum memperlihatkan dukungan sosial pada subjek penelitian berada pada tingkatan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian ini mempunyai *social support* baik dari orang tua, saudara dan karib kerabat Menurut Sarafino (2011), *social support* yang tinggi berdampak pada keuntungan berupa pengoptimalan diri yang baik, stress lebih rendah, dan lebih terampil dalam pemenuhan kebutuhan psikologisnya.

Uji Linearitas menunjukkan bahwa nilai *linearity*, yaitu 0,003 nilai kecil dari 0,05 (Sig<0,05) dan nilai taraf *deviation form linearity* dengan nilai sig. 0,880 (Sig>0,05). Adapun ini mempunyai hubungan yang lurus. Sedangkan pada uji normalitas variabel *psychological well-being* mendapatkan koefisien sebesar 0,058 (Sig>0,05). Variabel dukungan sosialnya mendapatkan koefisien 0,891 (Sig>0,05). Kedua variabel termasuk untuk distribusi yang normal.

Hasil yang didapatkan dari uji hipotesis dengan yaitu R hitung > R tabel yang didapatkan (0,582>0,320). Berdasarkan hal ini maka menjelaskan terdapat hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja sebagai *freelancer*.

Perolehan hasil penelitian ini menggunakan metode korelasi *product moment* menunjukkan bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial

dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja sebagai *freelancer*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Ismail dengan korelasi 0,623, menjelaskan ada terdapat “hubungan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* di STIE Dharmaputera Semarang diterima”.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis didapatkan kesimpulan, adanya keterhubungan antara dukungan dalam bentuk sosial dengan *psychological well-beingnya* pada mahasiswa yang bekerja sebagai *freelancer*. Jika dukungan sosial meningkat maka *psychological well-beingnya* subjek akan meningkat begitupun juga sebaliknya, apabila dukungan sosial rendah maka *psychological well-beingnya* subjek akan rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2014). Penyusunan Skala Psikologi (II). Pustaka Belajar.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Chintya, D. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time [UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- Cohen, N. S. (2017). Freelancing as the good life? *International Journal of Communication*, 11, 2030–2032.
- Firdasanti, A. Y., Khailany, A. D., Dzulkirom, N. A., Sitompul, T. M. P., & Savirani, A. (2021). Mahasiswa dan Gig Economy: Kerentanan Pekerja Sambilan (Freelance) di Kalangan Tenaga Kerja Terdidik. *Jurnal PolGov*, 3(1), 195–234. <https://doi.org/10.22146/polgov.v3i1.2866>
- Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Freddy, B. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being. 8(1), 1–10.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Stie Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 2(4), 416–423. <https://www.neliti.com/id/publications/70361/hubungan-dukungan-sosial-dengan-psychological-well-being-pada-mahasiswa-stie-dha#cite>
- Mustofa. (2018). Pekerja Lepas (Freelancer) Dalam Dunia Bisnis Mustofa 1) Dosen Stisip Yuppentek Tangerang. *Mozaik*, X, 19–25.
- Myers, D. G. (2010). *Social Psychology*. 1. In *The Journal of nutrition* (Tenth Edit). McGraw-Hill.
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal Kerusso*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.33856/kerusso.v3i1.89>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology; Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (19th ed.). IKAPI.
- Sunardi, A., & Suharjo. (2019). MVC architecture: A comparative study between laravel framework and slim framework in freelancer project monitoring system web based. *Procedia Computer Science*, 157, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.08.150>