

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI YANG BEKERJA

Ridho Nurardiansyah¹ ps17.ridhonurardiansyah@mhs.ubpkarawang.ac.id

Arif Rahman Hakim² arif.hakim@ubpkarawang.ac.id

Marhisar Simatupang³ marhisar@ubpkarawang.ac.id

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstrak. Untuk menempuh pendidikan tinggi tidaklah mudah. Hal tersebut membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mencukupi semua kebutuhannya. Beberapa mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil berkerja agar kebutuhannya dapat tercukupi. Dampak negatif yang didapat ketika menjadi mahasiswa yang juga bekerja ialah memunculkan masalah seperti melalaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa, dan dapat menyebabkan permasalahan pada *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah persepsi individu tentang rasa sejahtera baik secara fisik maupun mental, dan dapat mengaktualisasikan diri dengan baik. *Psychological well-being* memiliki enam dimensi, yakni, self-acceptance, relations with others, personal growth, purpose in life, environmental mastery, dan autonomy. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui kategorisasi jenjang ordinal terhadap skala *psychological well-being* agar dapat menentukan jenjang kategori tinggi atau rendah. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang bekerja. Jumlah sample pada penelitian ini berdasarkan Rumus Isaac dan Michael berjumlah 205 responden. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, teknik sampling nonprobability jenis purposive sampling dengan karakteristik yang ditentukan. Hasil uji normalitas menunjukan taraf signifikansinya berada di rentang rasio -1,96 dan +1,96 maka dapat dikatakan skala *psychological well-being* terdistribusi normal. Hasil kategorisasi menunjukan 185 responden tergolong tinggi dan 20 responden tergolong rendah.

Kata Kunci: Mahasiswa, psychological well-being

Abstract. To pursue higher education is not easy. This makes students have to find ways to meet all their needs. Some students decide to study while working so that their needs can be fulfilled. The negative impact of being a student who also works is that it creates problems such as neglecting his duties as a student, and can cause problems in *psychological well-being*. *Psychological well-being* is an individual's perception of a sense of well-being both physically and mentally, and can self-actualize well. *Psychological well-being* has six dimensions, namely, self-acceptance, relations with others, personal growth, purpose in life, environmental mastery, and autonomy. The purpose of this study was to determine the categorization of the ordinal level on the *psychological well-being* scale in order to determine the level of the high or low category. The population of this study were students of the psychology study program at the University of Buana Perjuangan Karawang who were working. The number of samples in this study based on Isaac and Michael's formula amounted to 205 respondents. The research method used is descriptive quantitative, non-probability sampling technique purposive sampling type with specified characteristics. The results of the normality test show that the significance level is in the ratio range of -1.96 and +1.96, so it can be said that the *psychological well-being* scale is normally distributed. The results of the categorization show that 185 respondents are classified as high and 20 respondents are classified as low.

Keywords: Student, psychological well-being

Pengantar

Mahasiswa yang telah melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi pada dasarnya memiliki tujuan utama yaitu belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjalankan semua proses dalam sebuah perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan kuliah mereka tepat waktu (Rani, dkk., 2013). Untuk menempuh pendidikan tinggi tidaklah mudah, seorang mahasiswa harus memenuhi berbagai macam kebutuhan yang sangat beragam. Mengakibatkan orang tua tidak mampu lagi menanggung keseluruhan biaya untuk pendidikan tinggi (Lenaghan & Sengupta, 2007). hal tersebut membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mencukupi semua kebutuhannya, baik kebutuhan pendidikan maupun kebutuhan sehari-hari. Beberapa mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil berkerja agar kebutuhannya dapat tercukupi. Watanabe, dkk (2017) menjelaskan bahwa jumlah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja meningkat tajam. Berdasarkan data National Center for Education Statistic (NCES), 40% mahasiswa bekerja lebih dari 20 jam per minggu (Dadgar dalam Metriana & Lataruva 2014).

Fenomena yang terjadi ini menimbulkan sisi positif maupun negatif pada mahasiswa yang sambil bekerja. Dampak positif saat bekerja ialah mahasiswa dapat mandiri dalam membiayai kuliahnya, memperoleh pengalaman bekerja, dan bisa memberikan bantuan kepada orang tua (Motte & Schwartz., 2009). Dampak negatif yang didapat ketika menjadi mahasiswa yang juga bekerja ialah dapat memunculkan masalah seperti melalaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa. Hal ini biasanya muncul karena terkendala dalam membagi waktu antara kuliah dan bekerja, sehingga waktu yang digunakan akan semakin terbagi dalam memfokuskan untuk kuliah dan bekerja. Hal ini dapat meimbulkan kelelahan fisik maupun psikis, yang dampaknya akan membuat *psychological well-being*nya terganggu. Selain itu, apabila stress tersebut tidak segera teratasi dan terus berlanjut secara berkepanjangan akan berdampak negatif, seperti menurunnya mood, menurunnya tingkat kesehatan fisik, menurunnya produktifitas, hingga penyalahgunaan zat (Finney, dkk., 2013).

Fenomena mahasiswa yang bekerja ini disebut fenomena peran ganda (Robert & Saar, 2012). Fenomena ini disebut demikian karena seseorang individu yang memiliki dua peran yang berbeda dengan kewajiban yang berbeda pula, dalam konteks ini adalah mahasiswa yang memiliki kewajiban menuntut ilmu, tetapi juga bekerja dengan kewajiban menyelesaikan setiap pekerjaan yang ada di tempat kerjanya. Buda & Lenaghan (2005) melakukan sebuah penelitian mengenai konflik peran ganda. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa konflik peran ganda tersebut menyebabkan seorang mahasiswa yang juga bekerja akan mengalami stres yang akan berdampak negatif kepada kesejahteraanya (*well-being*). Dadgar dalam Metriana & Lataruva (2014), juga menemukan fakta lain bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyeimbangkan kegiatan bekerja dan kuliah menjadi salah satu alasan yang berpengaruh pada tingkat *dropout*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bekerja berpengaruh terhadap aktivitas perkuliahan mahasiswa itu sendiri. *Psychological well-being* yang rendah dapat berdampak langsung kepada individu yang bersangkutan. Individu dengan *psychological well-being* yang rendah dapat ditunjukkan dengan individu yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, tidak memiliki tujuan dan target yang jelas untuk kedepannya, sehingga membuat individu tersebut hanya mengikuti arus lingkungan sekitarnya saja (Ismail & Indrawati, 2013).

Menurut Ryff dan Singer (2008) *psychological well-being* didefinisikan sebagai pemenuhan pertumbuhan manusia yang dipengaruhi konteks kehidupan manusia di sekitar mereka. Bisa juga diartikan *psychological well-being* adalah pencapaian potensi psikologis individu, memiliki tujuan hidup, dapat membangun hubungan baik dengan orang lain, mengendalikan lingkungan sesuai dengan kondisinya, dapat menerima kekuatan dan kelemahannya sendiri, serta dapat terus mengembangkan diri. Berdasarkan deskripsi di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah persepsi individu tentang rasa

sejahtera baik secara fisik maupun mental, dan dapat mengaktualisasikan diri dengan baik. Ryff dan Singer (2008) menemukan bahwa beberapa dimensi *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan dan otonomi diri cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, khususnya saat beranjak dari masa dewasa awal ke masa dewasa menengah. Dimensi-dimensi lain seperti pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring bertambahnya usia, khususnya dari masa dewasa menengah ke masa dewasa usia lanjut. Para wanita dari segala usia cenderung memiliki skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pengembangan pribadi bila dibandingkan dengan pria. Dari penelitian diketahui bahwa *psychological well-being* yang tinggi terutama pada dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri, dijumpai pada individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. *Psychological well-being* yang tinggi juga dijumpai pada individu yang memiliki status pekerjaan yang tinggi (Ryff, 2014; Salimrad, Fatemah, Srimathi, 2016).

Dari pembahasan di atas peneliti bermaksud untuk mencari gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga orang mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sambil bekerja, adapun nama mahasiswa yang diwawancarai yaitu : (AN), (BTS), dan (TP) diketahui bahwa, masing-masing subjek memiliki jenis kelamin dan rentang usia yang berbeda, tapi semua subjek yang diteliti ialah subjek yang memilih kuliah sambil bekerja, subjek yang memilih kuliah sambil bekerja dilatar belakangi karena lahir dari keluarga yang biasa-biasa saja dan cenderung keluarganya tidak mampu dalam membiayai subjek untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Ketika subjek melihat teman-temannya yang mampu berkuliah di perguruan tinggi karena keluarga mereka mampu mendukung secara finansial, subjek merasa ada penolakan terhadap dirinya yang tidak bisa mendapatkan kesempatan tersebut, subjek merasa dirinya juga pantas mendapatkan hal tersebut. Itulah yang membuat subjek memilih kuliah sambil bekerja. Namun dalam perjalanan subjek menempuh pendidikannya, subjek merasa jurusan yang subjek pilih tidak begitu cocok untuk subjek, dan subjek merasa bahwa subjek salah jurusan di tahun-tahun pertama ketika subjek menempuh bangku perkuliahan. Tujuan subjek dalam menempuh pendidikan akhirnya masih begitu bimbang dan menggantung, sehingga subjek menjalani kuliahnya hanya sebatas statusnya saja, hal tersebut terkadang membuat subjek bingung apakah subjek bisa mengembangkan dirinya dengan jurusan yang subjek pilih atau tidak.

Pada saat subjek menjalani kehidupannya di bangku perkuliahan, subjek merasa bahwa lingkungan yang baru dengan tujuan yang berbeda membuat subjek kebingungan dan menimbulkan kecemasan, bagaimana harus berbaaur dengan teman-temannya di kelas, terkadang subjek juga merasa terisolasi dan merasa kesepian ketika harus memilih teman kelompok yang bisa menerimanya sebagai mahasiswa yang sambil bekerja, subjek merasa apakah subjek dapat diterima oleh teman-temannya ketika subjek tidak bisa hadir dalam kerja kelompok karena bekerja, perasaan terisolasi dan kesepian tersebut terkadang membuat subjek menutup diri. Meski demikian subjek juga merasa menginginkan intimasi dan emosional support dari teman-teman sekelasnya, subjek juga sangat butuh bantuan orang lain ketika ada beberapa hal yang subjek rasa tidak mampu untuk subjek selesaikan secara mandiri. Adapula perasaan yang dimiliki subjek, dimana subjek menginginkan teman sekelasnya bisa menerima subjek ketika subjek tidak mampu untuk memahami dan melakukan kerjaan kuliah dengan baik, hal itulah yang terkadang memicu emosional subjek hingga merasa stress, dan stress tersebut diperkuat dengan subjek memiliki status sebagai karyawan yang mengharuskannya untuk menyelesaikan tanggung jawab pekerjaannya di tempat kerja.

Kesimpulan yang didapat dari wawancara tersebut ialah subjek hampir memiliki kendala disetiap dimensi *psychological well-being*nya, subjek merasa bahwa apa yang subjek jalani sebagai mahasiswa yang sambil bekerja, merupakan aktivitas yang terkesan monoton yaitu hanya sebatas melakukan pekerjaan tugas-tugas kuliah dan bekerja, sehingga pada saat weekend atau hari libur tiba, subjek hanya menghabiskan waktu tersebut untuk sekedar istirahat

dan jika jenuh subjek baru mengunjungi atau bertemu dengan orang terdekatnya untuk berkeluh kesah tentang kehidupannya yang terasa begitu sibuk dan membosankan.

Landasan Teori

Ryff (2014) menyebutkan enam dimensi *psychological well-being*, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan diri, dan penguasaan terhadap lingkungan (Ryff & Singer, 2008; Putri, Rahmawati, 2020). Enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (Ryff & Singer, 2008; Putri, Rahmawati, 2020) antara lain diuraikan sebagai berikut:

- a. Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*), individu dengan nilai penerimaan diri yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri terhadap kondisi saat ini maupun kondisi masa lalunya. Selain itu individu merasa positif untuk bisa mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, semua hal yang bersifat baik maupun buruk.
- b. Kedua, ialah hubungan positif terhadap orang lain (*reation with others*), individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini tentunya akan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. (Wikanestri & Prabowo, 2015; Zizek, Simona; Traven, Sonja; Cancer, 2015).
- c. Ketiga, otonomi (*autonomy*) yang merupakan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku diri individu. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini akan mampu menghadapi berbagai tekanan sosial, mampu mengukur tingkah laku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi, serta mampu mengarahkan diri sesuai tujuan hidup.
- d. Keempat, mengenai penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*) yang merupakan kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini akan mempunyai kuasa dalam mengatur lingkungan di sekitarnya, mampu mengontrol kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai pribadi (Wikanestri & Prabowo, 2015; Zizek, Simona; Treven, Sonja; Cancer, 2015).
- e. Kelima, ialah dimensi tujuan hidup (*purpose in life*) yang merupakan kemampuan individu untuk menentukan tujuan dan arah dalam hidup. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini maka akan mempunyai tujuan dan arah hidup yang sudah jelas, serta merasakan arti dalam hidup masa kini dan lampau sehingga dapat merasakan secara sadar apa yang sudah dikerjakan pada masa sekarang, saat ini, dan di sini dalam rangka pencapaian tujuan hidup.
- f. Keenam, perkembangan diri (*personal growth*) yang merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri sebagai upaya berkembang sebagai seorang manusia secara berkelanjutan. Individu yang memiliki nilai tinggi pada dimensi ini maka akan merasa ada perkembangan potensi diri yang berkelanjutan, menyadari potensi diri dan melihat kemajuan dari waktu ke waktu, serta terbuka pada pengalaman baru. selain itu, individu dengan nilai *personal growth* yang tinggi secara sadar akan merasa kekurangan ilmu sehingga akan terus berupaya menuntut ilmu untuk bisa melakukan perubahan diri dalam rangka memenuhi kebutuhan pengembangan diri (Wikanestri & Prabowo, 2015; Putri, Rahmawati, 2020).

Menurut Ryff (2014) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* adalah:

- a. Dukungan sosial adalah gambaran perilaku yang mendukung individu berdasarkan pada emosi positif dari orang-orang yang berarti di kehidupan individu, terutama keluarga.

- b. Kepribadian adalah individu yang memiliki kepribadian yang suka mudah bergaul, bersemangat, dan mampu mengontrol hubungan dengan individu lain akan tumbuh emosi positif.
- c. Usia di mana kesehatan psikologi dinilai sebagai aspek yang mengalami perkembangan seiring bertambahnya usia.
- d. Jenis kelamin, faktor ini memiliki hubungan dengan kebahagiaan individu, wanita yang memiliki skor yang tinggi pada skala yang menilai fungsi sosial.
- e. Status sosial ekonomi, faktor ini berhubungan dengan individu dengan tingkat sosial di mana mereka yang memiliki berpenghasilan tinggi cenderung mendapatkan kebahagiaan tinggi dan cenderung terhindar dari stres.

Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerik yang diolah dengan metode statistika. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Jelpa (2018) penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang melihat gambaran terhadap suatu fenomena yang ada. Pada penelitian ini akan diukur menggunakan dimensi berdasarkan teori *psychological well-being* Ryff (2014) yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, perkembangan diri, dan penguasaan terhadap lingkungan. Dalam penelitian yang dilakukan, alat ukur yang digunakan adalah skala *Psychological well-being* dengan menguji validitas isi menggunakan pendapat *Expert Judgement*, dalam melakukan validitas isi aitem, dengan menggunakan Aiken's V, Aiken's V yang digunakan peneliti untuk mengukur validitas isi aitem-aitem berdasarkan data yang empirik (Azwar, 2019) *subject matter experts* (SME) yang diminta untuk menyatakan apakah aitem pada skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik skala pada aitem.

Dalam penelitian ini populasi yang menjadi objek penelitian adalah mahasiswa program studi psikologi yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang yang berjumlah 504 responden. Sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, dengan jenis *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi aktif yang berkerja, di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian, oleh karena itu peneliti menentukan karakteristik sampel yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu sebagai berikut : (a) Laki-laki/Perempuan, (b) Usia 18-40 tahun (dewasa awal), (c) Mahasiswa program studi psikologi aktif yang sambil bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Pada penelitian ini menggunakan rumus *Isaac* dan *Micahel*. Rumus *Isaac* dan *Michael* ini telah diberikan hasil perhitungan yang berguna untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Pada penelitian ini tingkat kesalahan atau sampling error dalam menentukan jumlah sampel yaitu pada tingkat kesalahan 5%. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 205 responden dari populasi yang berjumlah 504 responden.

Hasil Dan Pembahasan

Uji reliabilitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,992 bila dibandingkan dengan tabel *guilford* maka dapat dikatakan bahwa koefisien reliabilitas skala *psychological well-being* sangat reliabel. Dengan demikian skala *psychological well-being* dapat digunakan sebagai instrumen pengumpulan data penelitian. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan terhadap sebaran data dari skor jawaban subjek terhadap skala *psychological well-being* menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan aplikasi statistik SPSS versi 25 for windows.

Descriptive Statistics				
N	Skewness		Kurtosis	
Statistic	Statistic	Error	Statistic	. Error
205	-,549	,170	-,217	,338
N (listwise)				
205				

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skala psychological well-being yang telah diuji memiliki taraf signifikansi Skewness dan kurtosis sehingga dapat disimpulkan bahwa skala psychological well-being memiliki sebaran data yang terdistribusi normal karena taraf signifikansi nya berada di rentang rasio -1,96 dan +1,96.

Dari hasil analisis yang telah dilakukan terhadap 205 responden mahasiswa, ditemukan bahwa 185 mahasiswa memiliki kategorisasi *psychological well-being* yang tinggi dengan persentase (90,2%), sedangkan 20 orang mahasiswa memiliki kategorisasi *psychological well-being* yang rendah dengan persentase (9,8%).

Kategori

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	9,8	9,8	9,8
185	90,2	90,2	100,0
205	100,0	100,0	

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis data yang telah dilakukan, ditemukan 185 mahasiswa memiliki kategorisasi *psychological well-being* yang tinggi dengan persentase (90,2%), sedangkan 20 orang mahasiswa memiliki kategorisasi *psychological well-being* yang rendah dengan persentase (9,8%). maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa program studi psikologi yang sedang bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang, berada dalam kategori tinggi. Bila dilakukan perbandingan berdasarkan jenis kelamin, maka tingkat *psychological well-being* pada perempuan memiliki sedikit selisih lebih besar daripada laki-laki, hal ini ditunjukkan dengan nilai mean perempuan 89,7080 dibandingkan laki-laki sebesar 89,5735 dengan taraf signifikansi *Equal variances assumed* yaitu 0,938 dan *Equal variances not assumed* 0,940 yang lebih dari 0,05 ($p > 0.05$) maka perbedaan yang dihasilkan dapat dikatakan tidak begitu berbeda.

Kepustakaan

- Abdul, R. (2006). *Analisis Wacana Sebuah Kajian Bahasa dalam Pemakaian*. Malang: Bayu Media Publishing.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Buda, R., & Lenaghan, J. A. (2005). Engagement in Multiple Roles: An Investigation of the student-Work Relationship. *Journal of Behavioral & Applied and Management*.

- Finney, C., Stergiopoulos, E., Hensel, J., Bonato, S., & Dewa, C. S. (2013). Organizational stressors associated with job stress and burnout in correctional officers: a systematic review. *BMC public health*.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Stie Dharmaputra Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Jelpa, P. (2018). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Metriana, M., & Lataruva, E. (2014, Juni 19). Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self-Efficacy Dan Status Kerja Terhadap Prestasi Akademik Antara Mahasiswa Bekerja Dan mahasiswa Tidak Bekerja (Studi Pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro). Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.
- Motte, A & Schwartz, S: (2009). *Are student employment and academic success linked?*. Canada : Millenium Research Note. [On-line]. Available FTP:http://www.millenniumscholarships.ca/images/Publications/090415_student_employment_RN9.pdf.
- Lenaghan, J. A., & Sengupta, K. (2007). Role Conflict, Role Balance and Affect: A Model of Well-being of the Working Student. *Hofstra University*.
- Rahmawati, Putri. (2020). *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Robert, Peter & Saar, Ellu. 2012. *Learning and Working: The Impact of the 'Double Status Position' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries*. *European Sociological Review*. Vol. 26, No. 6.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudamonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(13).
- Salimirad, Fatemeh, Srimathi, N. L. (2016). The Relationship between Psychological Well-Being and Occupational Self-Efficacy among Teachers in the City of Mysore, India. *Journal of Indian Psychology*, 3(2), 2349-3429.
- Wikanestri, W., & Prabowo, A. (2015) *Psychological Well-Being pada pelaku Wirausaha*, (2013), 978-979.