

## Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu

### *The Relationship between Social Support and Psychological Well-Being among Part-Time Working College Students*

**Nanda Puspita Ramadhani\***

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [nanda.22058@mhs.unesa.ac.id](mailto:nanda.22058@mhs.unesa.ac.id)

**Vania Ardelia**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [vaniaardelia@unesa.ac.id](mailto:vaniaardelia@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Mahasiswa yang bekerja paruh dihadapkan pada tuntutan ganda antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menjaga *psychological well-being* adalah dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja paruh waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 305 mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan berdomisili Surabaya, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) serta skala *psychological well-being* yang disusun berdasarkan model Ryff. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga data analisis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja paruh waktu ( $r_s = 0,215$ ;  $p < 0,001$ ). Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa yang bekerja paruh waktu, meskipun kekuatan hubungannya tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar dukungan sosial. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi institusi pendidikan dan pihak terkait dalam merancang upaya pendukung untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani peran ganda.

**Kata kunci :** Dukungan sosial, *Psychological well-being*, Mahasiswa bekerja paruh waktu.

#### **Abstract**

*Part-time working students face dual demands between academic obligations and work responsibilities. This situation may lead to psychological stress that affects their psychological well-being. One factor believed to play a role in maintaining psychological well-being is social support obtained from the surrounding environment. This study aims to examine the relationship between social support and psychological well-being among part-time working students. Employing a quantitative correlational approach, the research involved 305 part-time working students residing in Surabaya, selected via purposive sampling. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and a psychological well-being scale developed based on Ryff's*

*model. Normality tests revealed non-normal data distribution, so Spearman's correlation test was applied. Results indicated a positive and significant relationship between social support and psychological well-being ( $rs = 0.215; p < 0.001$ ). In conclusion, social support contributes to enhancing psychological well-being among part-time working students, though the strength of the relationship is low. This suggests that psychological well-being is influenced by various other factors beyond social support. These findings are expected to inform educational institutions and stakeholders in designing support initiatives for students balancing dual roles.*

**Keywords :** Social support, Psychological well-being, Part-time working students.

Article History	*corresponding author
<b>Submitted :</b> 21-12-2025	
<b>Final Revised :</b> 22-12-2025	
<b>Accepted :</b> 24-12-2025	
	 <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Mahasiswa pada dasarnya adalah individu yang mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia pekerjaan dan interaksi sosial, namun beberapa diantaranya memilih untuk fokus pada akademik dan pekerjaan sekaligus. Pada tahun 2025, sekitar 7% pelajar dan mahasiswa di Indonesia menjalani aktivitas sekolah atau kuliah sambil bekerja paruh waktu (Badan Pusat Statistik, 2025). Data yang menjelaskan fenomena yang terjadi di Surabaya juga menunjukkan tingkat pekerja paruh waktu di Kota Surabaya mencapai 14,46% dari total penduduk yang bekerja, dan cenderung lebih tinggi pada pekerja perempuan dibandingkan laki-laki (Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2023). Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik Kota Surabaya sebagai salah satu kota besar di Indonesia yang aktif menjadi lokasi penyelenggaraan berbagai kegiatan event, pameran, konser, dan aktivitas berbasis proyek sepanjang tahun, terutama pada sektor ekonomi kreatif dan jasa (Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia, 2024). Kegiatan-kegiatan tersebut membuka peluang kerja dengan sistem paruh waktu dan *freelance* yang bersifat fleksibel, yang banyak melibatkan tenaga kerja usia muda, termasuk mahasiswa, karena tidak mengikat jam kerja penuh dan dapat disesuaikan dengan aktivitas pendidikan (Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia, 2024)

Keputusan untuk bekerja paruh waktu atau berperan ganda ini didorong oleh kebutuhan ekonomi, pengembangan pengalaman sosial, dan juga keterampilan kerja (Putra & Sari, 2022). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Legowo (2023), bahwa alasan mahasiswa memutuskan bekerja paruh waktu yakni untuk mengembangkan keterampilan kerja, pengalaman profesional, serta membangun jejaring sosial yang akan berguna di masa depan. Motivasi lainnya juga dijelaskan pada penelitian (Pratiwi, 2023), yakni adanya latar belakang keinginan hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang tua. Namun dengan adanya peran ganda ini, mahasiswa akan menghadapi tantangan karena harus menjalankan dua peran sekaligus, yakni bekerja dan berkuliahan yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Teori dari Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi individu mampu menerima dirinya dengan segala keadaannya, mampu membangun relasi positif dengan orang lain, serta sanggup menghadapi berbagai tantangan dan masalah sosial. Tidak hanya itu, Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan pula bahwa

individu tersebut juga mampu mengelola lingkungannya dengan baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus berupaya memaknai hidupnya dengan baik, serta berusaha mengembangkan potensi dirinya secara konsisten. Adapun penelitian (Yarsi University & Grasiaswaty, 2021) yang menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai kondisi kesejahteraan secara menyeluruh yang berkaitan dengan kepuasan diri, keseimbangan hidup, serta kemampuan menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Pada penelitian Tumin dkk. (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memutuskan untuk paruh waktu bekerja harus membagi energi dan waktunya untuk kedua peran tersebut. Ketika mahasiswa tidak mampu menjaga keseimbangan kedua peran tersebut, hal tersebut beresiko adanya penurunan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, jika mahasiswa mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka mahasiswa akan mampu mengelola tekanan, memaksimalkan potensi yang dimiliki, serta mempertahankan kualitas akademik dan kehidupan sosialnya.

Menurut Kurnia (2025), ketika mahasiswa mengalami konflik, maka *psychological well-being* pada mahasiswa cenderung menurun. Berbagai faktor mempengaruhi *psychological well-being* individu, seperti faktor demografis, evaluasi pengalaman hidup, kesehatan fisik dan juga dukungan sosial (Ryff, 1989). Teori Baron dan Byrne (1997) menjelaskan bahwa dukungan sosial yakni sebagai bentuk kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu tersebut, seperti sahabat, keluarga, rekan kerja yang menguatkan ketika individu tersebut menghadapi tekanan. Penelitian yang dilakukan Khairunnisa dkk. (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk dukungan dari lingkungan yang bersifat emosional dan instrumental yang memfasilitasi seseorang dalam menghadapi stress dan membangun *self-compassion* atau kepercayaan diri. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekatnya akan rendah tingkat permasalahan psikologisnya

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, dan rekan kerja yang bisa meredakan tingkat stress dan kecemasan individu yang mengalami tekanan (Evan dkk, 2022). Dalam penelitian ini, ketiga sumber dukungan sosial tersebut berperan penting dalam kehidupan seorang mahasiswa dengan perannya masing-masing dan saling melengkapi. Penelitian Apriani (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga bisa berupa perhatian emosional terkait situasi ketika mahasiswa tersebut mengalami stress atau tekanan. Sumber dukungan sosial lainnya bisa dari teman sebaya, hal ini dijelaskan pada penelitian Santoso (2024) yakni teman bisa berkontribusi untuk memberikan perhatian, motivasi, dan kepercayaan pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Selain itu, dukungan sosial juga bisa berasal dari rekan kerja, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2024) membuktikan bahwa dukungan seperti bantuan emosional dan rasa kebersamaan akan membuat mahasiswa tersebut merasa lebih nyaman ketika menjalani peran tersebut.

Beberapa penelitian terhadap kedua variabel ini telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2024) menjelaskan dukungan sosial dari rekan kerja dengan *psychological well-being*, tidak berfokus pada sumber lain sekaligus yang menjadi salah satu alasan peneliti mengkaji ulang kedua variabel dengan dukungan sosial dari keluarga, teman dan rekan kerja. Penelitian yang dilakukan Fau (2023) berfokus pada lingkup populasi yang berbeda yakni pada Panti Asuhan dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga dari kedua penelitian tersebut muncul ketertarikan penelitian pada subjek mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Berbeda dengan penelitian Ismail (2013) dan penelitian Nashich dan Palupi (2020), kedua penelitian ini populasi terfokus hanya pada mahasiswa universitas tertentu dengan lingkup kecil, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pada subjek mahasiswa secara luas.

Fenomena ini tidak hanya terlihat dalam berbagai kajian dan data sebelumnya, tetapi juga tampak nyata di lingkungan sekitar penulis. Berdasarkan hasil kuesioner pendahuluan

yang telah disebarluaskan oleh peneliti, ditemukan adanya beberapa kejadian nyata yang dialami subjek yang merasa kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, serta merasa kurang mendapatkan dukungan sosial baik dari teman, keluarga, maupun rekan kerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang digambarkan dalam teori dan penelitian terdahulu memang benar terjadi di lingkungan sekitar peneliti. Hal ini memperlihatkan bahwa fenomena tersebut tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga nyata dialami oleh mahasiswa bekerja paruh waktu.

Ditinjau dari tujuan awal pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki kewajiban utama untuk memenuhi tuntutan akademik melalui proses pembelajaran, penyelesaian tugas, dan pencapaian hasil belajar yang optimal sesuai dengan capaian pembelajaran lulusan yang ditetapkan oleh perguruan tinggi (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024). Namun, kondisi ekonomi dan kebutuhan finansial mendorong sebagian mahasiswa untuk menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja paruh waktu, yang pada praktiknya menambah beban tanggung jawab di luar aktivitas akademik (Statistik, 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa peran ganda mahasiswa sebagai pekerja paruh waktu berkaitan dengan berbagai kendala akademik, seperti keterbatasan waktu belajar, kelelahan fisik dan mental, serta penurunan konsentrasi, yang berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan keterlambatan penyelesaian studi (Kurniawan & Eva, 2020; Salim & Pratiwi, 2024). Kondisi peluang kerja paruh waktu di Surabaya menempatkan mahasiswa di Surabaya pada posisi yang rentan mengalami konflik peran antara tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap faktor-faktor pendukung, seperti dukungan sosial, untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan keberlangsungan studi mahasiswa (Salim & Pratiwi, 2024; Sarafino & Smith, 2014).

Beberapa survei kesehatan mental dan laporan layanan kemahasiswaan di tingkat perguruan tinggi di Surabaya menunjukkan terdapat peningkatan pemanfaatan layanan konseling kampus dalam beberapa tahun terakhir, yang mengindikasikan adanya kebutuhan penanganan kesehatan mental yang semakin mendesak di lingkungan perguruan tinggi (Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2024; Universitas Negeri Surabaya, 2024). Kondisi tersebut mencerminkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal menghadapi berbagai tekanan akademik dan non-akademik yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja paruh waktu, tekanan tersebut berpotensi menjadi lebih kompleks, sehingga keberadaan faktor pendukung, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus, menjadi penting dalam menjaga *psychological well-being* serta keberlangsungan studi.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu, belum banyak penelitian yang secara komprehensif mengkaji hubungan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja dengan *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja paruh waktu, khususnya dalam konteks Kota Surabaya. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada dukungan sosial yang dikaji dari tiga sumber utama yakni keluarga, teman, dan rekan kerja, serta pembaharuan data mahasiswa bekerja paruh waktu pada konteks di Surabaya. Tujuan adanya penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja paruh waktu.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan sistematis dan objektif yang menggunakan pengumpulan data dalam bentuk angka melalui instrumen pengukuran yang tervalidasi, yang kemudian dianalisis secara statistik (Creswell, 2020). Metode penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk menguji hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih tanpa

memanipulasi variabel tersebut. Dalam penelitian ini korelasional digunakan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

### **Sampel / Populasi**

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang sedang bekerja paruh waktu di Surabaya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria (1) mahasiswa aktif yang sedang bekerja paruh waktu diluar jam akademik, (2) berdomisili Surabaya, (3) bersedia mengisi kuesioner. Dari hasil perhitungan sampel menggunakan dihitung pakai G\*Power 3.1 dengan *effect size* sedang, tingkat signifikansi 0.05, dan *power* 0,80, jumlah sampel yang dibutuhkan hanya 82 partisipan. Namun dalam penelitian ini, subjek yang digunakan sebanyak 305 mahasiswa, sehingga jumlah partisipan ini lebih menggambarkan populasi dengan hasil yang lebih kuat.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologi. Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988), yang mengukur persepsi dukungan sosial dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan rekan kerja atau orang signifikan. Sementara itu, *psychological well-being* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan model *psychological well-being* dari Ryff (1989), yang mencakup dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Pengukuran responden dilakukan menggunakan skala Likert empat tingkat dengan alternatif jawaban yang disediakan adalah: (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, dan (4) Sangat Setuju. Penggunaan skala ini bertujuan agar responden tidak memilih jawaban netral, sehingga mereka terdorong menunjukkan kecenderungan sikap secara lebih tegas.

### **Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja paruh waktu. Analisis dilakukan dengan bantuan software JASP 0.95.4.0 for Windows, mencakup uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui distribusi data. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Hipotesis diterima jika nilai *sig.*  $< 0.05$  (Sugiyono, 2020). Teknik ini dipilih karena sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal, serta mampu mengukur hubungan antara variabel dukungan sosial dan *psychological well-being*. Proses analisis dimulai dengan memeriksa asumsi normalitas pada kedua variabel, kemudian melanjutkan ke uji hipotesis untuk menginterpretasikan kekuatan hubungan berdasarkan kategori rendah, sedang, atau kuat sesuai pedoman (Sugiyono, 2020).

### **Hasil**

#### **a. Deskripsi Data Responden Penelitian**

Penelitian ini mendapatkan hasil karakteristik demografis responden. Informasi ini meliputi distribusi umur, jenis kelamin, kategori pekerjaan dan durasi bekerja paruh waktu, yang berguna untuk memberikan gambaran umum mengenai profil partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut.

Berdasarkan distribusi usia, responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia dewasa awal. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–22 tahun, dengan puncak pada usia 21 tahun sebagai kelompok terbanyak. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian sebagian besar berada pada fase usia produktif mahasiswa aktif. Sementara itu, responden pada usia yang lebih muda, yakni usia 17 dan 18 tahun, serta usia yang lebih tua, yakni 24 dan 25 tahun jumlahnya relatif sedikit. Secara keseluruhan, distribusi usia responden mencerminkan karakteristik populasi mahasiswa yang berada pada masa pertengahan hingga akhir masa studi.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Percentase
Perempuan	187	61.31%
Laki-laki	118	38.69%
Total	305	100%

Berdasarkan keseluruhan jumlah 305 responden pada penelitian ini, terdapat 187 responden atau 61.31% dari total sampel berjenis kelamin perempuan. Sisanya yakni sebanyak 118 responden atau 38.69% dari total sampel merupakan laki-laki.

Tabel 2. Kategori Kerja Responden

Kategori Pekerjaan	Jumlah	Percentase
Administrasi & Perkantoran	11	3.61%
<i>Event &amp; Organizer</i>	90	29.50%
<i>Hospitality</i> dan F&B	121	39.66%
Kesehatan	7	2.30%
Media dan Kreatif	39	12.78%
Pendidikan	7	2.30%
<i>Sales &amp; Marketing</i>	6	1.98%
Seni dan Hiburan	7	2.30%
Transportasi & Kurir	10	3.27%
Lainnya	7	2.30%
Total	305	100%

Berdasarkan kategori pekerjaan yang dikumpulkan melalui kuesioner, terdapat variasi profesi yang cukup beragam di antara para responden. Pada kategori Administrasi dan Perkantoran tercatat sebanyak 11 responden atau 3.61%, yang terdiri dari pekerjaan seperti admin umum, admin produksi, admin *online shop*, admin Shopee, karyawan toko, karyawan swasta, staf pengawas kecamatan dan posisi manajerial. Pada kategori *Event & Organizer* menjadi salah satu kelompok terbesar dengan 90 responden (29.50%), mencakup pekerjaan sebagai *crew event*, *crew wedding organizer*, *freelancer event*, *volunteer event*, hingga *wedding organizer*. Kategori *Hospitality* dan *Food and Beverage* merupakan kelompok dengan jumlah terbesar, yaitu 121 responden (39.66%), yang mencakup profesi seperti barista, *baker*, kasir, *waiter/waitress*, pramuniaga, *front office*, penjaga warung kopi, pekerja *tenant bazar*, hingga *cinema crew*.

Pada kategori Kesehatan, terdapat 7 responden (2.30%) yang bekerja sebagai perawat *homedcare*, tenaga teknis kefarmasian, asisten dokter, asisten psikolog, serta asisten terapis. Kategori Media dan Kreatif diisi oleh 39 responden (12.78%), meliputi pekerjaan *content creator*, *videographer*, *copywriter*, *social media management*, *creative team*, *host live*, *graphic designer*, hingga pengelola *online shop* berbasis konten. Kategori Pendidikan mencakup 7 responden (2.30%) yang bekerja sebagai asisten dosen, tentor, guru les privat, pengajar musik, dan pengajar lainnya. Sementara itu, kategori *Sales & Marketing* diwakili oleh 6 responden

(1.98%) yang bekerja sebagai admin *marketing*, *sales associate*, *sales motor*, atau posisi pemasaran lainnya. Kategori Seni dan Hiburan mencatat 7 responden (2.30%) yang bekerja sebagai *artistic*, *dancer*, *makeup artist*, hingga *desainer*. Pada kategori Transportasi & Kurir, terdapat 10 responden (3.27%) yang bekerja sebagai *driver*, ojek *online*, kurir, hingga *Shopee Food*. Terakhir, kategori Lainnya mencakup 7 responden (2.30%), terdiri dari pekerjaan seperti magang, petugas fotocopy, staff humas *part time*, dan *staff intern*.

Tabel 3. Durasi dan Kategori Paruh Waktu Kerja Responden

Durasi Jam Kerja	Kategori Durasi Jam Kerja	Klasifikasi Intensitas Kerja	Jumlah	Percentase
< 10 jam/minggu	Sangat Rendah	<i>Part-time</i> rendah	21	6.89%
10-20 jam/minggu	Rendah	<i>Part-time</i> ringan	47	15.41%
21-35 jam/minggu	Sedang	<i>Part-time</i> regular	140	45.90%
36-48 jam/minggu	Tinggi	<i>Part-time</i> intensif	72	23.60%
>48 jam/minggu	Sangat Tinggi	<i>Overwork</i>	25	8.20%
Total			305	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki durasi jam kerja 21-35 jam per minggu, dengan jumlah 140 responden (45,90%), sehingga termasuk dalam kategori *part-time regular* dengan intensitas kerja sedang. Responden dengan durasi jam kerja 36-48 jam per minggu mencapai 72 orang (23,60%), tergolong *part-time intensif* dengan intensitas tinggi. Sementara itu, mahasiswa yang bekerja 10-20 jam per minggu berjumlah 47 orang (15,41%), termasuk kategori *part-time ringan*, dan yang bekerja kurang dari 10 jam per minggu sebanyak 21 orang (6,89%), termasuk *part-time rendah* atau sangat rendah intensitasnya. Sebagian kecil, yaitu 25 responden (8,20%), bekerja lebih dari 48 jam per minggu, sehingga masuk kategori *overwork* dengan intensitas sangat tinggi.

### b. Data Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan *software* JASP versi 0.95.4.0, terdapat hasil berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	305	12	44	36.57	4.689
<i>Psychological Well-being</i>	305	31	60	47.73	5.782

Berdasarkan tabel 4 terdapat 305 responden yang menjadi subjek penelitian ini. Dilihat dari variabel dukungan sosial terdapat skor terendah sebesar 12 dan skor tertinggi mencapai 44. Nilai rata-rata sebesar 36,57 dengan standar deviasi 4,689 mengindikasikan bahwa persepsi dukungan sosial pada responden cenderung berada pada kategori cukup tinggi dengan sebaran nilai yang relatif stabil antar responden. Sementara itu, variabel *psychological well-being* juga diukur pada 305 responden dengan skor minimum sebesar 31 dan skor maksimum mencapai 60. Nilai rata-rata sebesar 47,73 disertai standar deviasi 5,782 menunjukkan bahwa kondisi *psychological well-being* responden secara umum berada pada tingkat yang baik, meskipun variasi antarindividu sedikit lebih besar dibandingkan variabel dukungan sosial.

Berdasarkan data diatas nilai-nilai tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk melakukan proses kategorisasi tingkat skor responden. Mengacu pada pedoman kategorisasi menurut Azwar (2022), penentuan kategori dilakukan dengan memanfaatkan nilai mean dan

standar deviasi sebagai batas interval. Pada kategori tersebut dapat diketahui kategorisasi dukungan sosial dan *psychological well-being* responden sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 29,54$	Sangat Rendah	30	9.84%
$29,54 < X \leq 34,23$	Rendah	40	13.11%
$34,23 < X \leq 38,91$	Sedang	178	58.36%
$38,91 < X \leq 43,60$	Tinggi	57	18.69%
$X > 43,60$	Sangat Tinggi	-	-
Total		305	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi dukungan sosial pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, diketahui bahwa sebanyak 30 mahasiswa (9.84%) berada pada kategori tingkat dukungan sosial yang sangat rendah. Selanjutnya, 40 mahasiswa (13.11%) berada pada kategori dukungan sosial rendah. Mayoritas subjek, yaitu 178 mahasiswa (58.36%), termasuk dalam kategori tingkat dukungan sosial sedang. Kemudian terdapat 57 mahasiswa (18.69%) yang berada pada kategori dukungan sosial yang tinggi

Tabel 6. Kategorisasi *Psychological Well-being*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 39,06$	Sangat Rendah	17	5.57%
$39,06 < X \leq 44,84$	Rendah	101	33.11%
$44,84 < X \leq 50,62$	Sedang	106	34.76%
$50,62 < X \leq 56,40$	Tinggi	57	18.69%
$X > 56,40$	Sangat Tinggi	24	7.87%
Total		305	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, diketahui bahwa sebanyak 17 mahasiswa (5.57%) berada pada kategori *psychological well-being* sangat rendah. Sebanyak 101 mahasiswa (33.11%) termasuk dalam kategori *psychological well-being* rendah. Kemudian, 106 mahasiswa (34.76%) berada pada kategori *psychological well-being* sedang sebagai kelompok dengan proporsi terbesar. Selanjutnya, terdapat 57 mahasiswa (18.69%) yang berada pada kategori *psychological well-being* tinggi, dan 24 mahasiswa (7.87%) berada pada kategori *psychological well-being* sangat tinggi.

### c. Hasil Analisis Data

#### 1.Uji Normalitas

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan teknik *Shapiro-Wilk*. Taraf signifikansi data dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 7. Kategori Signifikansi Uji Normalitas

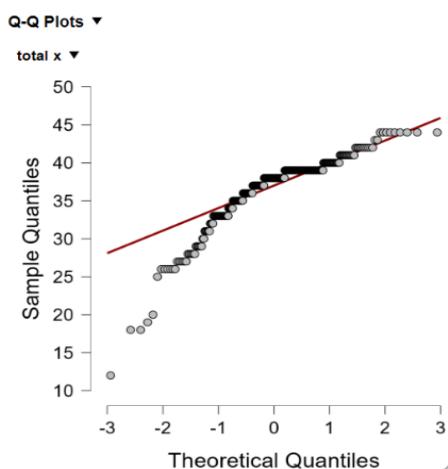
Nilai Sig.	Keterangan
$P > 0.05$	Data Normal
$P < 0.05$	Data Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* yang menggunakan JASP versi 0.95.4.0, kedua variabel menunjukkan nilai berikut :

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial	P < 0.001	Data Tidak Normal
<i>Psychological Well-being</i>	P 0.003	Data Tidak Normal

Berdasarkan data dengan jumlah responden sebanyak 305 yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal. Peneliti melakukan pemeriksaan data melalui eliminasi *outlier* menggunakan perhitungan *Mahalanobis Distance* dan diketahui sebanyak 5 subjek sebagai *outlier*. Hal tersebut dapat terlihat dari gambar Q-Q Plot berikut :



Gambar 1. Hasil Grafik Q-Q Plot Variabel X

Setelah menghilangkan outlier peneliti melakukan uji *Shapiro-Wilk* lagi, hasilnya tidak ada perubahan yang signifikan yang berarti data masih tetap tidak berdistribusi normal. Analisis ini kemudian dilanjutkan menggunakan korelasi Spearman, yakni teknik nonparametrik yang tidak mensyaratkan distribusi normal dan sesuai untuk data yang berskala ordinal atau tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2020). Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman* pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $rs = 0.215$  dengan nilai signifikansi  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rank*. Hal ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu dukungan sosial dan *psychological well-being*, tidak berdistribusi normal ( $p < 0.05$ ), sehingga analisis non-parametrik merupakan pendekatan yang paling tepat. Dalam analisis korelasi *Spearman* menurut (Sugiyono, 2020), nilai koefisien korelasi diinterpretasikan berdasarkan kategori kekuatan sebagai berikut :

Tabel 9. Kategori Kekuatan Hubungan dalam Korelasi *Spearman*

Nilai Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00-0.20	Sangat Rendah
0.21-0.40	Rendah
0.41-0.60	Sedang
0.61-0.80	Kuat
0.81-1.00	Sangat Kuat

Kriteria pengambilan keputusan hipotesis yakni, jika  $p < 0.05$ , maka hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* diterima. Jika  $p \geq 0.05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel diterima.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	rho (rs)	p
Dukungan sosial	—	0.215
<i>Psychological well-being</i>		< 0.001

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Nilai  $r$  sebesar 0.215 berada pada rentang 0.21-0.40, sehingga hubungan antar kedua variabel berada pada kategori rendah menurut pedoman interpretasi korelasi *Spearman*. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, namun kekuatan hubungan yang ditemukan tergolong rendah. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya, meskipun pengaruh hubungan tersebut relatif lemah

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yang berarti hipotesis alternatif dapat diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal tersebut ditinjau dari hasil analisis yang menunjukkan kekuatan hubungannya berada pada kategori rendah. Hubungan yang rendah antara dukungan sosial dan *psychological well-being* dapat dipahami karena mahasiswa pekerja paruh waktu menghadapi tekanan yang berasal dari peran ganda, yaitu tuntutan akademik dan pekerjaan, yang menurut Greenhaus dan Allen (2011) dapat menimbulkan konflik peran dan meningkatkan stres. Menurut Luthans (2011), dukungan sosial memang berfungsi untuk mengurangi stres, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh kondisi individu dan beban yang sedang dihadapi.

Salah satu faktor internal yang memiliki peran menjaga *psychological well-being* mahasiswa, selain dukungan sosial yang sebagai faktor eksternal yakni kemampuan mengatur prioritas antara tuntutan akademik dan pekerjaan (Greenhaus & Allen, 2011). Ia menjelaskan bahwa individu yang mampu menentukan prioritas secara jelas cenderung lebih mampu menekan konflik peran, sehingga tekanan psikologis yang dialami menjadi lebih terkendali. Kurniawan dan Eva (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki batasan yang jelas antara waktu kerja dan waktu kuliah lebih rentan mengalami kelelahan mental serta penurunan kesejahteraan psikologis, karena peran pekerjaan sering kali mengambil alih waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beristirahat.

Faktor internal lainnya berkaitan dengan strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan (Tumin dkk., 2023). Penelitian Tumin menjelaskan bahwa strategi coping mahasiswa tidak hanya terbatas pada manajemen waktu, tetapi juga mencakup

kemampuan menilai tekanan secara realistik, menyesuaikan ekspektasi terhadap diri sendiri, serta mencari solusi praktis ketika terjadi benturan antara jadwal kuliah dan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki strategi coping adaptif cenderung lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam situasi peran ganda.

Penelitian yang dilakukan Nashich dan Palupi (2020) menggunakan mahasiswa pekerja paruh waktu di Universitas "X" Surabaya dengan koefisien korelasi yang menyatakan hubungan moderat antara variabel sosial support dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan pada penelitian ini variasi jenis pekerjaan dan durasi jam kerja responden lebih beragam sehingga mengurangi konsistensi hubungan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Selain itu, Nashich dan Palupi (2020) tidak secara eksplisit memisahkan jenis pekerjaan atau jam kerja, sehingga hubungan yang ditemukan cenderung lebih kuat dibandingkan dengan konteks penelitian ini yang mempertimbangkan kategori pekerjaan dan durasi kerja sebagai faktor yang turut memengaruhi pengalaman kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surabaya melakukan pekerjaan di bidang Hospitality dan *Food and Beverage*, yakni meliputi barista, *baker*, kasir, *waiter/waitress*, pramuniaga, *front office*, penjaga warung kopi, penjaga *tenant bazar*, dan *crew cinema*. Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2024) menyatakan bahwa di Jawa Timur, Surabaya menjadi tempat banyak peluang kerja dengan sistem paruh waktu pada sektor *hospitality* dan *food and beverage*, terutama untuk posisi operasional yang tidak mensyaratkan kualifikasi pendidikan tinggi dan menawarkan jam kerja yang fleksibel (Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia, 2024). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sektor *event* dan *organizer* menjadi bidang pekerjaan paruh waktu terbanyak kedua yang dijalani oleh mahasiswa di Surabaya. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia (2024) mencatat bahwa Surabaya termasuk salah satu kota dengan intensitas penyelenggaraan event yang tinggi di Jawa Timur, terutama pada sektor ekonomi kreatif dan jasa pendukung acara.

Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki durasi jam kerja dalam kategori *part-time* reguler. Durasi kerja pada kelompok ini umumnya berada pada rentang waktu yang masih memungkinkan individu menyeimbangkan aktivitas kerja dengan kebutuhan personal. Menurut Greenhaus dan Allen (2011), jumlah jam kerja yang tidak berlebihan cenderung meminimalkan tekanan psikologis dan memberikan kesempatan untuk memenuhi kebutuhan sosial serta aktivitas pemulihannya.

Berbeda dengan kelompok part-time reguler, jumlah responden pada kategori overwork dalam penelitian ini relatif lebih kecil. Kondisi tersebut dapat dijelaskan karena jam kerja yang berlebihan berpotensi mengganggu keberlangsungan studi, meningkatkan kelelahan fisik dan mental, serta memperbesar risiko konflik peran antara pekerjaan dan akademik (Greenhaus & Allen, 2011). Mahasiswa dengan beban kerja tinggi cenderung mengalami keterbatasan waktu istirahat dan interaksi sosial, sehingga dukungan sosial yang diterima menjadi berkurang dan *psychological well-being* lebih rentan mengalami penurunan (Salim & Pratiwi, 2024). Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa jumlah mahasiswa yang berada pada kategori overwork relatif sedikit, karena tidak semua mahasiswa mampu mempertahankan peran ganda tersebut dalam jangka waktu yang panjang tanpa mengorbankan kesehatan psikologis atau keberlangsungan studi.

Ditinjau dari dimensi dukungan sosial pada penelitian ini, dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* memberikan peran yang berbeda. Dukungan keluarga membantu mahasiswa merasa lebih stabil secara emosional (Nashich & Palupi, 2020), sedangkan dukungan teman sebagai memberi rasa dimengerti karena mereka sering berada pada situasi serupa (Putri, 2024). Sementara itu, dukungan dari rekan kerja lebih bersifat praktis dan membantu mahasiswa menyesuaikan tuntutan pekerjaan (Idrus, 2023). Hal tersebut didukung oleh penelitian Reo dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan eksternal memang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi efeknya lebih optimal bila individu memiliki *self-esteem* yang baik. Selaras dengan Sumiati dkk. (2025) yang menegaskan bahwa kombinasi faktor internal, seperti *self-esteem* dan coping, bersama dengan faktor demografis, memperkuat prediksi kesejahteraan psikologis, sehingga pengalaman *psychological well-being* seseorang merupakan hasil interaksi antara dukungan sosial eksternal dan mekanisme internal individu.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan penggunaan media digital yang semakin intens, dukungan sosial tidak hanya diperoleh melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui dukungan sosial

berbasis online Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diberikan melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk media tidak langsung, selama individu merasa diperhatikan, dipahami, dan didukung secara emosional. Namun demikian, alat ukur dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu MSPSS, lebih menekankan pada dukungan sosial yang bersifat langsung dan nyata, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* melalui interaksi tatap muka atau relasi interpersonal yang stabil (Zimet dkk., 1988). Dalam konteks mahasiswa pekerja paruh waktu, keberadaan dukungan sosial online dapat membantu meredakan stres sementara, terutama saat mahasiswa menghadapi kelelahan atau tekanan emosional setelah bekerja. Namun, ketika tuntutan peran ganda meningkat, seperti konflik jadwal kuliah dan pekerjaan atau kelelahan fisik yang berkepanjangan, dukungan sosial yang bersifat langsung dan konsisten tetap dibutuhkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis (Greenhaus & Allen, 2011).

Pada beberapa aspek *psychological well-being*, mahasiswa menunjukkan variasi pada *self-acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Misalnya, sebagian mahasiswa mampu menerima diri dalam keterbatasan waktu dan energi, tetapi masih kesulitan dalam mengelola lingkungan ketika tuntutan pekerjaan meningkat (Simanjuntak dkk., 2022). Hal ini sesuai dengan penjelasan Ryff (1989) bahwa *psychological well-being* berkembang ketika individu mampu mengelola tekanan dan menjalankan fungsi personal secara seimbang. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa peran ganda cenderung menguras energi, sehingga wajar bila *psychological well-being* responden berada pada kategori rendah-sedang meskipun dukungan sosialnya cukup (Syafrina & Farida, 2023). Selain ketiga aspek yang terukur dalam penelitian ini, secara teoritis *psychological well-being* menurut Ryff (1989) juga mencakup *purpose in life*, *positive relations with others*, dan *personal growth*. Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas umumnya menunjukkan arah dan motivasi yang lebih stabil, sedangkan individu yang terus berkembang secara personal cenderung lebih adaptif terhadap tekanan akademik maupun pekerjaan (Ryff, 1989).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tetap memiliki hubungan dengan *psychological well-being* mahasiswa pekerja paruh waktu, meskipun kontribusinya tidak terlalu besar. Hal tersebut disebabkan oleh keberagaman durasi dan beban kerja responden, serta banyak faktor lain yang menjadi tolak ukur dari seorang individu memiliki *psychological well-being* yang optimal. Kelebihan penelitian ini terletak pada jumlah responden yang cukup memadai sehingga hasil analisis menjadi lebih representatif terhadap kondisi mahasiswa pekerja paruh waktu. Penelitian ini juga memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai kondisi mahasiswa yang menjalani peran ganda, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi kampus maupun tempat kerja dalam memberikan dukungan yang sesuai.

Sementara itu, penelitian ini tentu memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya melihat hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, sehingga faktor lain yang juga berpotensi berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa, seperti gaya coping, tekanan akademik, kondisi pekerjaan, maupun faktor pribadi yang tidak dijelaskan secara mendalam pada penelitian ini. Selain itu, karakteristik pekerjaan paruh waktu responden cukup beragam, namun tidak dipisahkan lebih rinci dalam penelitian, sehingga kemungkinan terdapat variasi pengalaman yang tidak seluruhnya tergambar dalam hasil. Meskipun demikian, temuan penelitian ini tetap memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai bagaimana dukungan sosial berhubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa pekerja paruh waktu, khususnya di Surabaya.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, namun hubungan tersebut berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa, dukungan sosial tetap berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis, tetapi bukan faktor yang paling dominan. Semakin mahasiswa merasa didukung oleh keluarga, teman, ataupun lingkungan sosial, semakin baik kecenderungan kondisi psikologis mereka, meskipun pengaruhnya tidak kuat. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa *psychological well-being* mahasiswa pekerja paruh waktu dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar dukungan sosial, seperti beban akademik, kondisi pekerjaan, dan strategi *coping* yang digunakan.

## Saran

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel seperti strategi coping, *self-esteem*, dan beban kerja, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *psychological well-being* mahasiswa pekerja paruh waktu. Secara praktis, mahasiswa diharapkan mengembangkan *coping* stres adaptif, *self-efficacy*, dan manajemen waktu yang baik. Perguruan tinggi disarankan menyediakan pelatihan manajemen stres dan waktu serta layanan konseling yang berorientasi pada kemandirian mahasiswa. Sementara itu, pihak tempat kerja diharapkan memberikan fleksibilitas yang wajar dengan tetap mendorong tanggung jawab mahasiswa dalam mengelola peran dan waktu.

## Daftar Pustaka

- Apriani, D. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 5(1), 120–130. <https://ejournal.uniramalang.ac.id/psikodinamika/article/view/5865>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Keadaan pekerja di Indonesia Februari 2025*.
- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. (2023). *Kondisi ketenagakerjaan Surabaya Agustus 2023*.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1997). *Social psychology: Understanding human interaction*. Allyn & Bacon.
- Creswell. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Evan, & al., et. (2022). Sources and types of social supports and their association with mental health symptoms and life satisfaction among young adults with a history of out-of-home care. *Children*, 4, 520.
- Fau, I. N. B. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja awal panti asuhan Terima Kasih Abadi Medan*.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension. In *Oxford Research Encyclopedia of Business and Management*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190224851.013.30>
- Idrus, N. W. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being pada dewasa madya*.
- Ismail R., A. S. , & R. N. A. (2013). Pengaruh faktor akademik dan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di universitas X. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8, 150–160.
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia. (2024). *Laporan kinerja sektor ekonomi kreatif dan penyelenggaraan event nasional*. <https://kemenparekraf.go.id>
- Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia. (2024). Laporan kinerja sektor ekonomi kreatif dan penyelenggaraan event nasional. (2024). *Kondisi ketenagakerjaan Indonesia dan tantangan pekerja muda*. <https://www.kemnaker.go.id>
- Khairunnisa, K., Milfayetty, S., & Surbakti, A. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi melalui self-compassion. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 19(1).
- Kurnia, A. (2025). Pengaruh konflik terhadap psychological well-being mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.xxxx/jpp.v12i1.1234>
- Kurniawan, R., & Eva, D. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 14–23.

- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Nashich, T. M., & Palupi, L. S. (2020). The relationship between social support and the psychological well-being of students who work part-time. *Psychology and Education Journal*, 57(8), 625–630. <https://doi.org/10.17762/pae.v57i8.626>
- Pendidikan, K., Kebudayaan, Riset, & Teknologi, D. (2024). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti)*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://pddikti.kemdikbud.go.id>
- Pratiwi, P. (2023). *Rasionalitas bekerja paruh waktu (part-time) pada mahasiswa*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/74415/1/PINGKY%20PRATIWI.FISIP.pdf>
- Putra, A., & Sari, M. (2022). Motivasi mahasiswa bekerja paruh waktu: Studi kualitatif. *Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan*, 7(3), 210–220.
- Putri, A. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan daya tahan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(2), 77–88.
- Reo, G., Soetjiningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social support and self-esteem as predictors of psychological well-being of Generation Z students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/002024061036000>
- 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., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Salim, A., & Pratiwi, D. (2024). Academic burnout pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 33–45.
- Santoso. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pasca pandemi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4, 4, 3910–3920.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Setiawan, B. A., & Legowo, M. (2023). Kerja paruh waktu mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Journal of Social and Humanities*, 12(3), 45–56. <https://core.ac.uk/download/pdf/230702578.pdf>
- Simanjuntak, J. G. L., Prasetyo, C. E., & Tanjung, F. Y. (2022). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158–175. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/11145>
- Statistik, B. P. (2025). *Statistik ketenagakerjaan: Pelajar dan mahasiswa bekerja paruh waktu di Indonesia*. <https://databoks.katadata.co.id/ketenagakerjaan/statistik/9b4fdfb71fe22df/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumiati, S., & al., et. (2025). Kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan Indonesia selama pandemi COVID-19: Pengaruh strategi coping, dukungan sosial, dan faktor demografis. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3). <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/36638>
- Surabaya, U. M. (2024). *Rencana kerja dan anggaran tahunan (RKAT) bidang kemahasiswaan tahun 2024*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Surabaya, U. N. (2024). *Laporan survei kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya.

- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai prediktor psychological well-being mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri. *Flourishing Journal*. <https://journal3.um.ac.id/index.php/psi/article/view/4259>
- Timur, B. P. S. J. (2024). *Keadaan ketenagakerjaan Jawa Timur Agustus 2024*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id>
- Tumin, T., Faizuddin, A., Mansir, F., Purnomo, H., & Aisyah, N. (2023). Working students in higher education: Challenges and solutions. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 4(1). <https://doi.org/10.35723/ajie.v4i1.108>
- Yarsi University, A. F., & Grasiaswaty, N. (2021). Role conflict and well-being among working students: The viewpoint of a full-timer. *Educative: Journal of Educational Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.30983/educative.v6i2.4713>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_)