

ABSTRAK

TINGKAT KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG BEKERJA PART-TIME

Natania Acintya Putri
Universitas Sanata Dharma
2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja *part-time*, serta mengidentifikasi dimensi kesejahteraan psikologis yang paling rendah sebagai dasar pengembangan bidang Bimbingan dan Konseling. Kesejahteraan psikologis individu mencakup enam dimensi menurut Ryff, (1989), yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik *purposive sampling* terhadap 75 mahasiswa yang bekerja *part-time* di berbagai *coffeeshop* di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Data responden diambil dengan skala *Psychological Well-Being* (Ryff, 1989 & 1995) yang disusun ulang oleh peneliti melalui *expert judgement*. Pengambilan data berlangsung dari 3 Oktober 2025-18 Januari 2026 secara *online* dan *offline*. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa *part-time* berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor keseluruhan sebesar 133.2 (SD = 20.8). Dimensi yang paling rendah adalah otonomi dan penguasaan lingkungan. Berdasarkan hasil tersebut, bentuk Bimbingan dan Konseling yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa *part-time* adalah pelatihan manajemen diri, konseling individu, serta pelatihan keterampilan adaptif lingkungan kerja.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa, part time, otonomi, penguasaan lingkungan, Ryff

ABSTRACT

**THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF
UNIVERSITY STUDENTS
WHO STUDY WHILE WORKING PART-TIME**

Natania Acintya Putri
Universitas Sanata Dharma
2026

This study aims to determine the level of psychological well-being among university students who work part-time and to identify the lowest dimensions of psychological well-being as a basis for the development of the Guidance and Counseling field. According to Ryff, (1989), psychological well-being consists of six dimensions: autonomy, environmental mastery, positive relation with others, purpose in life, self-acceptance, and personal growth.

This research employed a quantitative descriptive approach using purposive sampling, involving 75 university students working part-time. Data were collected using the Psychological Well-Being scale (Ryff, 1989& 1995) data adapted by the researcher through expert judgement. Data collected from October 3 2025 to January 18, 2026. Using both online and offline methods. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results indicated that the psychological well-being of part-time students was at a moderate level with an overall mean score of 133.2 (DS= 20.8). The lowest dimensions were autonomy and environmental mastery. Based on these findings, effective Guidance and Counseling interventions to enhance psychological well-being among part-time students include self-management training, individual counseling, and adaptive skills training for environmental mastery.

Keywords: *psychological well-being, university students, part-time work, autonomy, environmental mastery, Ryff*