

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bekerja menurut Dimala (2019) merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan seseorang. Ketika seseorang bekerja, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadinya seperti merasa dibutuhkan, rasa dihargai, dan pengakuan atas kemampuannya sehingga akan membangun pemaknaan bekerja pada individu itu sendiri. Pilihan pekerjaan yang ada sangat beragam, salah satunya adalah bekerja sebagai tenaga pengajar, baik guru ditingkat sekolah dasar sampai tingkat lanjutan atau dosen di perguruan tinggi. Profesi akademisi atau dosen merupakan salah satu profesi penting bagi kemajuan masyarakat dalam peradaban bangsa.

Menurut peraturan pemerintah no 37 Th 2009, seorang dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utamanya untuk mengembangkan, mentransformasi, memfasilitasi, dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni. Kompetensi dosen dibuktikan dengan kualifikasi akademik, sertifikat pendidik, dan telah dinyatakan memenuhi kualifikasi secara jasmani atau pun rohani (Mukti, 2018).

Jumlah dosen yang terdaftar di Indonesia mencapai angka 285.896 orang yang mengabdikan pada 4.627 lembaga perguruan tinggi di Indonesia. Jumlah sebanyak itu, dosen diharapkan dapat menanamkan nilai-nilai intelektualitas, spiritualitas, moral dan kepribadian peserta didiknya (Mukti, 2018). Agar lulusan yang dihasilkan mempunyai kompetensi, dosen diharapkan dapat mengajar dengan seluruh keahliannya atau dengan kata lain punya totalitas dan komitmen yang tinggi. Agar dosen dapat mengajar dengan maksimal perlu di perhatikan

kepuasan hidupnya yang berkaitan dengan pekerjaan, menurut Qudsyi, Novitasari, Yudhani, Ambarito dan Fakhrunnisak (2015), pekerja yang puas terhadap hidupnya akan memberikan kontribusi yang besar bagi pencapaian target yang diharapkan instansi tempat orang itu bekerja.

Secara umum kepuasan hidup adalah akumulasi dari reaksi seseorang terhadap berbagai aspek hidupnya seperti dalam keluarga, lingkungan pergaulan, serta akumulasi dari keadaan fisik, mental dan kesejahteraan sosial seseorang (Linsiya, 2015). Kepuasan hidup menurut Diener (dalam Ackerman, 2019) adalah penilaian keseluruhan tentang sikap dan perasaan dalam rentang negatif hingga positif pada satu titik tertentu dalam kehidupan seseorang.

Tokoh lain yang berpendapat mengenai kepuasan hidup yaitu Veenhoven (dalam Ackerman, 2019) kepuasan hidup adalah tingkatan di mana seseorang secara positif mengevaluasi keseluruhan kualitas hidupnya secara utuh. Maka, seberapa besar seseorang menyukai kehidupan yang dijalannya. Jadi kepuasan hidup adalah penilaian secara kognitif dalam rentang negatif hingga positif mengenai keseluruhan hidupnya dalam aspek perasaan dan sikap pada satu titik tertentu.

Penelitian tentang kepuasan hidup akademisi di Indonesia masih jarang dilakukan, namun peneliti mendapatkan penelitian tentang kepuasan hidup akademisi yang diteliti oleh Novanto (2018), dengan judul "Kepuasan Hidup Akademisi di Indonesia: Suatu Studi Kepustakaan". Berdasarkan penelitian Novanto, salah satu aspek penting kepuasan hidup seseorang adalah kepuasan seseorang dipekerjaannya. Hal ini dikarenakan bekerja tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan saja, namun lebih pada wadah ekspresi keahlian dan sebagai sarana aktualisasi diri seseorang. Dosen atau pengajar memegang

peranan penting untuk mencerdaskan anak-anak bangsa, maka dari itu penting untuk memperhatikan kepuasan hidup dosen atau pengajar.

Menurut Diener (dalam Novanto, 2018) ada beberapa aspek pada kepuasan hidup antara lain: evaluasi kognitif mengenai standar kehidupan secara keseluruhan; kepuasan terhadap kehidupannya; puas terhadap pencapaian hal-hal yang penting dalam hidup; kepercayaan diri; dan tidak ada keinginan untuk mengubah masa lalunya. Menurut Neugarten (dalam Ruhghea. S, Mirza & Rachmatan. R, 2014) ada beberapa aspek terkait kepuasan hidup, antara lain: (1) merasa bahagia dalam kehidupan sehari-hari; (2) menerima dan memaknai keseluruhan hidupnya; (3) sudah mencapai suatu tujuan tertentu; (4) Punya pendirian teguh dan (5) mempunyai sikap positif serta suasana hati yang baik.

Terdapat banyak sekali faktor yang memengaruhi kepuasan hidup dosen sebagai pekerja, antara lain tingkat pendidikan pekerja, kinerja dan produktivitas pekerja, lingkungan kerja yang sehat dan menyenangkan, usia, *work life balance* (Qudsyi, Novitasari, Yudhani, Ambarito & Fakhrunnisak, 2015). Penelitian ini akan berfokus pada faktor *work life balance*, diketahui berdasarkan survey pekerja di Indonesia yang dilakukan oleh *jobstreet* berkaitan dengan *work life balance* dan kepuasan pekerja (dalam Wenno, 2018), ditemukan sebanyak 85 % pekerja yang menjadi responden penelitian tidak memiliki *work life balance* dan tingkat ketidakpuasan kerja responden sebesar 73 %.

Work life balance menurut Fisher dkk (dalam Wenno, 2018), merupakan kegiatan yang berkaitan dengan pembagian waktu antara pekerjaan dengan kegiatan-kegiatan lainnya di luar pekerjaan. *Work life balance* dapat dimasukkan dalam topik *job satisfaction* dimana seseorang yang memiliki *work life balance* yang baik maka cenderung puas terhadap kerja dan berkaitan pula dengan

kepuasan hidup pekerja secara keseluruhan, yang pada penelitian ini pekerja fokus pada dosen. Menurut Hayman (dalam Wenno, 2018) terdapat tiga aspek yang membentuk *work life balance* yaitu, *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, dan *work/personal enhancement life*.

Peneliti melakukan wawancara awal kepada salah satu dosen Universitas swasta di kota Semarang, berinisial D usia 52 tahun pada hari Sabtu tanggal 11 april 2020 di Café Antara Kata Majapahit Semarang. Subjek D merupakan dosen yang mengampu mata kuliah bahasa Inggris, sudah 15 tahun menjadi dosen. Subjek D menjelaskan tentang pekerjaan sebagai dosen yang sudah lama ditekuni, banyak sekali lika-liku dan hambatan yang sudah dilalui. Subjek D menceritakan ditahun keenam D merasa jenuh dengan pekerjaan yang dilakoninya, namun tidak tahu lagi pekerjaan apa yang dapat dikerjakan selain mengajar. Hal ini disebabkan karena sudah terlanjur untuk memilih profesi ini, di satu sisi D bingung untuk mencari pekerjaan apa lagi karena usianya sudah tidak lagi muda. Maka dari itu D hanya menjalani kehidupan dan pekerjaannya hanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan tanggung jawabnya sebagai manusia dewasa.

Saat ini D berpandangan bahwa semangatnya untuk mengejar cita-cita dan memiliki sebuah tujuan sudah hilang, selain karena usia hal ini karena saat usia produktif dulu, D tidak memiliki banyak waktu untuk mencoba hal baru di luar profesinya sebagai dosen. Hal yang membuat D menyesal adalah tidak adanya waktunya subjek D untuk melakukan kegiatan-kegiatan lainnya, termasuk dengan keluarganya. Waktu D dihabiskan di tempat kerjanya, yang sekarang justru menciptakan kehampaan dalam hidupnya di akhir masa dewasanya.

Subjek kedua yang peneliti wawancara berinisial G, berusia 59 tahun. Peneliti melakukan wawancara kepada subjek G pada hari Sabtu tanggal 11 April 2020 Di Starbuck Café Paragon Mall. Subjek G merupakan dosen senior disalah satu Universitas swasta di kota Semarang yang telah mengajar 30 tahun sebagai dosen pada mata kuliah teknik. Subjek G sudah sangat puas dengan pencapaian-pencapaian yang telah berhasil diraih. Salah satu contoh pencapaian yang dibanggakan adalah G merupakan satu-satunya anak yang memiliki gelar Doktor dikeluarganya. G tidak menampikkan dalam perjalanannya menjadi doktor menghadapi banyak sekali hambatan-hambatan, terkadang hambatan yang dilaluinya cukup membuat G merasa tertekan. Namun karena tekadnya untuk menjadi seseorang yang berguna dan berarti, ketika G merasa jenuh atau menemui hambatan maka G akan beristirahat sejenak untuk memulihkan pikirannya agar tidak terhanyut ke dalam masalah yang sedang dihadapi, G sadar agar dirinya dapat tetap produktif dirinya harus membagi dan menyeimbangkan antara pekerjaannya dengan kegiatan-kegiatan lainnya, termasuk istirahat. Saat peneliti menanyakan apakah puas dengan kehidupannya saat ini, G menjawab cukup puas karena dapat mencapai sesuatu di dalam kehidupannya.

Subjek ketiga berinisial F, merupakan Dosen muda di salah satu perguruan tinggi swasta di Semarang yang berusia 27 tahun. Peneliti melakukan wawancara kepada subjek F pada hari Minggu tanggal 12 April 2020 Di J.Co Citraland Mall. Subjek F baru mengajar sebagai selama dua tahun setelah menamatkan pendidikan S2 nya dibidang ekonomi. Di awal tahunnya mengajar, F sudah menemui banyak sekali tantangan – tantangan yang membuat nya terkadang merasa kewalahan untuk menjalani profesinya sebagai dosen, F mendapatkan banyak sekali pekerjaan tambahan yang biasa diterima oleh dosen-dosen muda,

seperti ikut terlibat dalam kegiatan non-akademik di kampusnya. Ketika peneliti menanyakan perihal cara F untuk menghibur diri dari kepenatan menjadi dosen, F menjawab bahwa dengan adanya suatu hobi yang ia senangi cukup menghibur F ketika sedang merasa *down*. Hobi yang ia senangi adalah *travelling* dan fotografi, Hobinya ini sudah F jalankan semenjak masa perkuliahan. Subjek F memandang bahwa keberadaan waktu untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan seperti hobi, pergi dengan anak dan pergi bersosialisasi sangat efektif untuk memberikan kesan positif pada pekerjaan dan menghindari dirinya dari *burn out* pada pekerjaan. Ketika F ditanya oleh peneliti tentang apakah puas terhadap kondisi kehidupannya, F menjawab puas, namun ia tak ingin terjebak oleh perasaan puas dan akhirnya berhenti mengejar tujuan-tujuan lainnya dalam hidup.

Berdasarkan wawancara awal peneliti dengan ketiga subjek, terdapat fakta Perbedaan ketiga subjek di atas adalah subjek D, yang memandang bahwa saat ini dirinya sudah hilang semangat dan merasa hampa. Perasaan ini merupakan hasil penyesalan dirinya akan masa mudanya yang kurang dapat membagi waktu kerja dengan waktu lainnya. Alhasil subjek D merasa saat ini hampa dan sudah tidak memiliki kebebasan atau kesempatan untuk menjalani profesi lain selain dosen. Subjek G dan F, berpandangan bahwa sebagai pekerja mereka mencoba untuk selalu menyeimbangkan kegiatannya, seperti bekerja, rumah tangga, hobby dan kesehatan. Selain untuk menghindari stres yang berkepanjangan, ketiga subjek merasakan kepuasan pada hidupnya sekarang. Namun, terdapat beberapa perspektif yang didapatkan, seperti subjek F yang merasa puas namun tidak ingin kepuasannya itu menghentikan F untuk terus berkarya dan berguna serta mencapai tujuan-tujuan lain dalam hidup F.

Penelitian sebelumnya tentang *work life balance* dengan kepuasan hidup pekerja dilakukan oleh Yusuf dan Khan (2018) sejalan dengan argumentasi peneliti di atas dan hasil wawancara awal, yaitu terdapat hubungan signifikan positif antara *work life balance* dengan kepuasan hidup pada polisi Qatar. Penelitian terdahulu ini memiliki dua variabel penelitian yang sama dengan penelitian ini, letak perbedaannya ada pada pilihan subjek. Penelitian ini menggunakan subjek dosen, sementara penelitian Yusuf dan Khan (2018) menggunakan subjek polisi Qatar.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan positif antara *work life balance* dengan kepuasan hidup pada dosen.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada hubungan positif antara *work life balance* dengan kepuasan hidup pada dosen.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah Khasanah Literasi dan referensi penelitian dalam bidang Psikologi positif khususnya hal yang berkaitan dengan kepuasan hidup akademisi di Indonesia.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah hal – hal yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan profesi dosen.