



MAKNA KEBERSYUKURAN MAHASISWA *PART-TIME* DI PERPUSTAKAAN PERGURUAN TINGGI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Hana Isnaini Al Husna¹ ; Marni Utami² ; Eska Agustin Putri Susanti³

^{1,2,3} Universitas Islam Indonesia, Indonesia

Paper Type :

Research Paper

Article History

Received : 26 - 06 - 2025

Revised : 18 - 11 - 2025

Accepted : 26 - 11 - 2025

ABSTRACT

Background of the Study: This study explores how part-time university library workers interpret gratitude while balancing their dual roles as students and employees. Libraries are not only hubs for information and academic services but also provide a work environment for students to gain work experience.

Objectives: This research aimed to understand the meaning of gratitude among part-time student workers in university libraries and how gratitude contributes to their psychological well-being while fulfilling academic and work responsibilities.

Method: This study used a qualitative phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews with students who had completed their coursework and were in the process of writing their final projects. The collected data were analyzed using Ryff's theory of psychological well-being and Emmons' concept of gratitude.

Finding: The findings reveal that gratitude is not merely a reaction to positive experiences but a meaningful attitude that supports psychological well-being. Eight key factors were found to foster gratitude among part-time student workers: (1) job opportunities aligned with personal interests, (2) social support, (3) skill development, (4) financial stability, (5) time management ability, (6) appreciation for work, (7) independence and responsibility, and (8) acceptance of challenges. These factors correspond to Ryff's six dimensions of psychological well-being and reinforce Emmons' idea of gratitude as a psychological strength. Overall, part-time work experience helps students develop resilience, adaptability, and a sense of purpose.

Conclusion: From the results of this study, it can be concluded that gratitude functions not only as an emotional response but also as a positive mindset that enables part-time student workers to face the pressures of dual roles with composure and emotional balance. Further quantitative research and studies across various types of part-time work are needed to strengthen these findings.

Keywords:

Gratitude; *Part-Time* Student; Psychological Well-Being; University Library; Phenomenology

Please Cite this Article in APA Style:

Husna, H. I. A., Utami, M., & Susanti, E. A. P. (2025). Makna kebersyukuran mahasiswa part-time di perpustakaan perguruan tinggi terhadap kesejahteraan psikologis. *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 17(2), 69–86. <https://doi.org/10.37108/shaut.v17i2.2163>

Please Cite this Article in MLA:

Husna, Hana Isnaini Al, dkk. "Makna Kebersyukuran Mahasiswa Part-Time di Perpustakaan Perguruan Tinggi terhadap Kesejahteraan Psikologis." *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, vol. 17, no. 2, 2025, pp. 69–86. <https://doi.org/10.37108/shaut.v17i2.2163>

Please Cite this Article in Chicago Style:

Husna, Hana Isnaini Al, Marni Utami, and Eska Agustin Putri Susanti. 2025. "Makna Kebersyukuran Mahasiswa Part-Time di Perpustakaan Perguruan Tinggi terhadap Kesejahteraan Psikologis." *Shaut Al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi* 17, no. 2: 69–86. <https://doi.org/10.37108/shaut.v17i2.2163>

Author Correspondence: Hana Isnaini Al Husna (hana@uui.ac.id)

Copyright © 2025 | Available online at : <https://www.rjfahuinib.org/index.php/shaut>



PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa 26,94% dari total pekerja di Indonesia adalah pekerja paruh waktu (Amina Putri dkk., 2024). Sementara itu, sekitar 6,98% pelajar Indonesia tercatat bekerja sambil sekolah (Febrianti, 2023), termasuk mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja *part-time*. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering kali menghadapi tekanan dalam mengatur waktu, energi, dan tanggung jawab antara akademik dan pekerjaan (Sari & Maryam, 2022). Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memicu kelelahan emosional, stres, dan gangguan psikologis (Angraini & Rahardjo, 2023).

Dalam konteks pendidikan tinggi, perpustakaan perguruan tinggi memiliki peran unik sebagai ruang kerja sekaligus ruang belajar. Sebagai bagian dari ekosistem literasi informasi, perpustakaan tidak hanya menjadi pusat layanan dan akses informasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berinteraksi dengan nilai-nilai akademik dan sosial. Mahasiswa yang bekerja secara *part-time* di perpustakaan tidak hanya membantu operasional layanan, tetapi juga terlibat dalam ekosistem informasi yang kaya nilai edukatif dan sosial. Lingkungan perpustakaan yang sehat bukan hanya memfasilitasi *service delivery*, tetapi juga berperan besar dalam meningkatkan *engagement*, *well-being*, dan *gratitude* (Martin, 2020). Shupe dkk., (2015) menemukan bahwa stres terkait peran (*role ambiguity dan overload*) pada staf perpustakaan akademik berdampak negatif pada kesejahteraan kerja, namun lingkungan kerja yang suportif melalui dukungan sosial, otonomi, dan struktur kerja yang jelas secara signifikan mengurangi tingkat burnout dan meningkatkan kepuasan kerja.

Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia (UII) merupakan salah satu institusi yang rutin merekrut mahasiswa sebagai tenaga *part-time*. Tenaga *part-time* yang direkrut akan ditempatkan pada beberapa divisi untuk membantu tugas layanan, teknis dan administratif. Mahasiswa yang direkrut adalah mahasiswa internal UII dengan kriteria tertentu. Tingginya minat terhadap program ini tercermin dari cepatnya kuota lowongan terisi bahkan sebelum batas waktu pendaftaran berakhir. Hal ini menunjukkan bahwa perpustakaan telah menjadi tempat kerja yang diminati mahasiswa, tidak hanya karena fleksibilitasnya, tetapi juga karena nilai dan pengalaman yang ditawarkan.

Beberapa kajian ilmiah tentang bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman bekerja di perpustakaan, khususnya dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran, masih sangat terbatas. Sebagian besar dari penelitian sebelumnya masih menyoroti sisi tekanan akademik, manajemen waktu, dan performa studi mahasiswa *part-time* (Curtis & Shani, 2010; Carney dkk., 2006). Studi yang mengaitkan pengalaman batin positif seperti rasa syukur (*gratitude*) dengan konteks kerja di perpustakaan perguruan tinggi belum banyak dilakukan, terutama dari pendekatan kualitatif yang menangkap dimensi subjektif. Kebersyukuran terbukti secara internasional berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Wood dkk., 2010; Emmons & McCullough, 2003). Gratitude atau rasa syukur tidak hanya mengurangi emosi negatif, tetapi juga memperkuat daya tahan terhadap stres dan membentuk makna positif dalam aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna kebersyukuran yang dialami mahasiswa *part-time* yang bekerja di Direktorat Perpustakaan UII, memahami bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka dalam lingkungan kerja perpustakaan dan faktor-faktor yang mendukung munculnya rasa syukur dalam konteks kesejahteraan mereka. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi kajian ilmu perpustakaan dalam membangun ekosistem kerja yang ramah bagi mahasiswa, serta memberikan masukan praktis dalam pengelolaan Sumber Daya Manusia *part-time* berbasis kesejahteraan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kebersyukuran dalam Psikologi

Kebersyukuran atau *gratitude* merupakan sikap positif yang mencerminkan kesadaran seseorang terhadap hal-hal baik yang dimilikinya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki kontribusi signifikan dalam membangun kesejahteraan psikologis individu (Emmons & McCullough, 2003). Rasa syukur mendukung pandangan hidup yang positif dan memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti keterhubungan, kompetensi, dan otonomi (Martela & Sheldon, 2019). Dalam konteks perkembangan individu, rasa syukur berfungsi sebagai faktor protektif internal yang penting, terutama pada remaja dan dewasa muda, dalam menghadapi tantangan (Hertinjung dkk., 2022). Rasa syukur juga dapat berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan masalah, dengan memanfaatkan sumber daya psikologis dan sosial seperti dukungan teman sebaya, keluarga, dan pembimbing (Lau & Cheng, 2017). Hal ini membuat individu yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif, optimisme, dan jaringan sosial yang lebih kuat (Baruch-Fieldman, 2017; Emmons, 2013). Secara empiris, kebersyukuran dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan, kepuasan hidup, pengurangan stres, dan perilaku prososial (Diniz dkk., 2023; Chauhan dkk., 2025). Emosi positif yang dihasilkan dari kebiasaan bersyukur juga berkontribusi terhadap ketahanan pribadi (*resilience*) dalam menghadapi tantangan hidup (Vigg & Mathur, 2019; Reskido dkk., 2022). Dengan demikian, kebersyukuran bukan hanya ekspresi spiritual, tetapi juga strategi psikologis yang mendalam dalam memperkuat daya lenting dan keseimbangan emosional seseorang, terutama dalam menghadapi tekanan dari peran ganda seperti dialami mahasiswa *part-time*.

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi mental positif yang memungkinkan individu menjalani hidup secara bermakna dan fungsional. Ryff & Keyes (1995) merumuskan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung bahagia, mampu mengelola stres, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta memandang hidup dengan optimisme (Winefield dkk., 2012; Diener dkk., 2009). Kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh keadaan emosional yang stabil, tetapi juga oleh kemampuan untuk menjalani aktivitas secara penuh makna dan produktif (Ismuniar & Ardiwinata, 2021). Faktor yang memengaruhi kesejahteraan ini antara lain dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, dan persepsi terhadap diri dan lingkungan. Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan psikologis sangat krusial untuk menghadapi tekanan akademik, relasi sosial, dan transisi menuju kedewasaan (Ramadhani dkk., 2016; Kurniasari dkk., 2019).

Mahasiswa *Part-time* dan Tantangan Peran Ganda

Mahasiswa *part-time* adalah mahasiswa aktif yang bekerja secara paruh waktu dengan durasi kerja di bawah 35 jam per minggu (PP RI No. 36 Tahun 2021). Fenomena mahasiswa kuliah sambil bekerja telah menjadi bagian dari dinamika pendidikan tinggi, baik karena kebutuhan ekonomi, keinginan mandiri, maupun pengembangan diri (Mardelina & Muhson, 2017; Ario, 2019). Meskipun memberikan banyak manfaat, mahasiswa *part-time* menghadapi tantangan dalam manajemen waktu, beban kerja, dan tekanan psikologis akibat peran ganda. Ketidakseimbangan antara kuliah dan pekerjaan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, kualitas belajar, serta relasi sosial (Febrianti, 2023 ; Ningsih dkk., 2020). Namun, dengan strategi adaptif seperti memilih pekerjaan yang fleksibel, dukungan lingkungan kampus yang mendukung, dan pengelolaan waktu yang baik, mahasiswa mampu mempertahankan keberfungsian akademik sekaligus memperoleh manfaat dari pengalaman kerja.

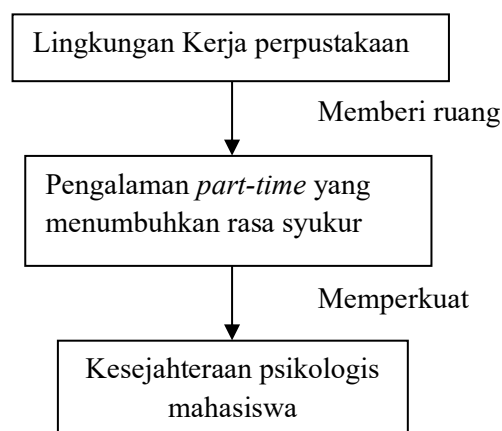
Dalam konteks perpustakaan, mahasiswa yang bekerja *part-time* (paruh waktu) juga memperoleh nilai tambah berupa kedekatan dengan dunia akademik, akses informasi, dan lingkungan kerja yang relatif kondusif untuk perkembangan personal.

Perpustakaan Perguruan Tinggi sebagai Lingkungan Kerja Mahasiswa *Part-time*

Perpustakaan perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai pusat informasi, tetapi juga sebagai lingkungan kerja yang menyediakan ruang aman dan mendukung bagi mahasiswa yang bekerja *part-time* (paruh waktu). Dalam konteks mahasiswa *part-time*, perpustakaan menjadi tempat yang memungkinkan mereka mengintegrasikan aktivitas kerja dan studi dalam satu ekosistem yang mendukung pembelajaran dan perkembangan diri. Menurut IFLA (2016), perpustakaan merupakan ruang inklusif yang mendukung pengembangan personal dan profesional mahasiswa melalui interaksi sosial, akses literasi informasi, serta kesempatan pelatihan. Perpustakaan bukan sekadar tempat penyimpanan buku, tetapi juga ruang yang mendukung kesejahteraan emosi lewat desain dan layanan khusus (Walton, 2018). Mahasiswa yang bekerja di perpustakaan melaporkan dampak positif terhadap pengalaman kampus mereka baik dari sisi akademik maupun sosial. Program pelatihan dan pengalaman kerja di perpustakaan memberikan kemampuan profesional tambahan: literasi informasi, layanan pengguna, komunikasi, hingga kepemimpinan, sehingga bukan sekadar pekerjaan rutin (Jacobson & Shuyler, 2013). Perpustakaan perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan kerja yang memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa *part-time* melalui suasana kerja yang mendukung, interaksi sosial yang positif, serta nilai-nilai akademik dan profesional yang ditanamkan.

Kerangka Konseptual Penelitian

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat diasumsikan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat kesejahteraan mahasiswa *part-time* melalui faktor sosial dan lingkungan kerja di perpustakaan. Tiga hal utama dalam penelitian ini merupakan aspek utama yang saling berkaitan dan membentuk konsep untuk dipahami dalam pengalaman subyektif informan. Berdasarkan uraian teori di atas, dapat diasumsikan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat kesejahteraan mahasiswa *part-time* melalui faktor sosial dan lingkungan kerja di perpustakaan. Lingkungan kerja di perpustakaan memberi ruang kepada mahasiswa untuk menimba pengalaman bekerja melalui kerja *part-time*. Pengalaman bekerja tersebut yang menumbuhkan rasa syukur dan memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa.



Gambar 1. Hubungan antar konsep

Gambar 1. Memberikan gambaran bahwa penelitian ini akan membahas tentang kaitan antara kebersyukuran, kesejahteraan psikologis, serta mahasiswa *part-time* di perpustakaan perguruan tinggi. Tiga aspek utama tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

Kebersyukuran merupakan aspek pertama yang dapat dipahami sebagai sikap positif yang muncul pada diri individu dari pengalaman yang berarti. Secara teori hal ini dapat dijelaskan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai faktor penjaga internal yang membantu seseorang dalam mengelola tekanan dan memaknai pengalaman hidup secara lebih positif (Emmons & McCullough, 2003; Hertinjung dkk., 2022). Kebersyukuran akan digunakan sebagai hal utama dalam penelitian ini untuk menafsirkan dan melihat pengalaman mahasiswa dalam menjalani peran ganda. Aspek kesejahteraan psikologis akan digunakan untuk memahami bagaimana rasa syukur pada diri seseorang memiliki dampak pada emosional serta mental mahasiswa *part-time*. Dimensi kesejahteraan psikologis yang terdiri dari penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi akan menjadi dasar dalam menilai pengalaman pada mahasiswa yang bekerja *part-time* (Ryff & Keyes, 1995). Sehingga kesejahteraan psikologis menjadi sesuatu hal (hasil atau dampak) yang muncul dari praktik kebersyukuran sebagaimana yang diceritakan oleh mahasiswa *part-time* tersebut.

Aspek mahasiswa *part-time* yang bekerja di perpustakaan perguruan tinggi memberikan hal yang nyata untuk diamati dalam penelitian ini. Mahasiswa tingkat akhir yang sudah tutup teori, kemudian diberikan ruang di perpustakaan untuk berlatih bekerja sebelum terjun ke dunia kerja, tentu saja memberikan tantangan tersendiri dari peran ganda yang dijalankan yaitu sebagai mahasiswa dan pegawai. Sehingga perpustakaan disini dapat dikatakan sebagai lingkungan akademik yang memberikan ruang berlatih bekerja yang suportif dan kondusif bagi mahasiswa yang ingin bekerja *part-time*. Keterkaitan dari ketiga aspek tersebut adalah, kebersyukuran sebagai kekuatan psikologis, kesejahteraan psikologis sebagai dampak psikologis dan perpustakaan adalah tempat yang memfasilitasi mahasiswa sehingga muncul pengalaman tersebut. Peneliti ingin menggali bagaimana mahasiswa dapat memaknai pengalaman kerja mereka kemudian apa saja yang membuat kebersyukuran itu muncul, dan bagaimana hal tersebut kemudian berkontribusi membentuk kesejahteraan psikologis mereka. Kerangka inilah yang akan digunakan peneliti untuk menafsirkan data fenomenologis secara mendalam dan menjawab pertanyaan penelitian tentang makna kebersyukuran dalam kehidupan mahasiswa *part-time* di perpustakaan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk menggali dan memahami makna subjektif kebersyukuran yang dialami oleh mahasiswa *part-time* dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja di perpustakaan perguruan tinggi. Fenomenologi memungkinkan peneliti menelaah pengalaman personal dan mendalam dari partisipan, tanpa intervensi atau asumsi dari luar (Creswell, 2017). Penelitian ini melibatkan mahasiswa Universitas Islam Indonesia (UII) yang bekerja secara *part-time* di Direktorat Perpustakaan UII. Kriteria inklusi partisipan meliputi: Mahasiswa aktif UII, telah menyelesaikan mata kuliah teori (sedang menempuh tugas akhir), memiliki pengalaman kerja minimal tiga bulan di perpustakaan, bersedia dan mampu mengungkapkan pengalaman secara terbuka. Jumlah mahasiswa *part-time* yang bersedia menandatangani *informed consent* berjumlah 6 (enam) mahasiswa (2 laki-laki, 4 perempuan).

Peneliti memiliki kedekatan moderat dengan lingkungan penelitian, namun menjaga posisi *reflektif* dengan melakukan *bracketing* terhadap asumsi pribadi. Kemudian dari 6 (enam) orang tersebut dibuat pada Tabel 1. untuk pengkodean nama, unit tempat bekerja sebagai berikut:

Tabel 1. Data informan

No	Kode subyek	<i>Part-time</i> di Divisi	Keterangan
1	YSD	Layanan Sirkulasi	Informan 1
2	NAM	Layanan Sirkulasi	Informan 2
3	YNK	Layanan Media Sosial	Informan 3
4	AMA	Layanan teknis	Informan 4
5	MUV	Layanan Teknis	Informan 5
6	FBA	Layanan Teknis	Informan 6

Sumber: Dokumentasi (2025)

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Direktorat Perpustakaan UII pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, Tema-tema yang muncul kemudian diinterpretasikan menggunakan kerangka teori kebersyukuran *Emmons (2013)* dan *psychological well-being* (Ryff, 1989). Wawancara dilakukan secara langsung dan/atau daring sesuai kenyamanan partisipan, serta direkam untuk keperluan transkripsi. Data pendukung dikumpulkan melalui observasi non-partisipatif dan catatan lapangan guna menangkap dinamika kontekstual di tempat kerja *part-time*. Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006), melalui tahapan: (1) Transkripsi, (2) Pembacaan menyeluruh, (3) Pemberian kode (*initial coding*), (4) Pengelompokan kode ke dalam tema (*searching for themes*), (5) Peninjauan dan pematangan tema (*reviewing & defining themes*), (6) Penulisan deskriptif interpretatif (*producing the report*) dengan merujuk pada kerangka teori. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang sama dari berbagai sumber data (berbeda informan dan berbeda waktu wawancara) serta triangulasi teknik yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi langsung aktivitas kerja mahasiswa *part-time*, jadwal penugasan, job desk masing-masing mahasiswa (Miles dkk., 2014). Etika Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari informan dan mengikuti prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk *informed consent*, kerahasiaan identitas partisipan, dan partisipasi sukarela.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Kebersyukuran Mahasiswa *Part-time*

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa mahasiswa *part-time* memaknai kebersyukuran sebagai pengalaman emosional yang positif atas peluang bekerja sambil kuliah, yang memberikan manfaat tidak hanya secara finansial, tetapi juga secara sosial, emosional, dan psikologis. Kebersyukuran ini muncul dari pengalaman yang menyenangkan, interaksi yang suportif, serta kesempatan untuk mengembangkan diri dalam lingkungan kerja perpustakaan perguruan tinggi. Beberapa informan menyatakan bahwa pengalaman bekerja *part-time* di perpustakaan menjadi sumber kebahagiaan, produktivitas, dan semangat baru dalam menyelesaikan tugas akhir. Mereka juga menyebutkan bahwa lingkungan kerja yang ramah, fleksibel, dan penuh dukungan turut membangun perasaan syukur.

“Saya jadi banyak kegiatan positif yang baru saya lakukan... dan pegawai-pegawai di sini ramah, jadi lebih santai, menikmati gitu.” (FBA, 2024)

“Dengan ada *part-time* ini justru memacu saya bisa manage waktu saya jadi nggak mager buat ngerjain yang lain.” (AMA, 2024)

Dari pernyataan tersebut didapatkan bahwa mahasiswa tidak hanya merasa senang tetapi didapatkannya pengalaman kerja dimana hal ini dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa *part-time* terhadap pengalaman bekerja sebagai seautu yang sangat bernilai bagi masa depannya. Hal ini bisa dilihat dari pernyataan FBA yang menyatakan bahwa dia menemukan “banyak kegiatan positif” serta “pegawai ramah” sehingga lebih bisa menikmati. Temuan lapangan ini bisa dilihat bagaimana aspek sosial berperan dalam menumbuhkan rasa syukur. Lingkungan yang suportif dapat memicu cara berpikir positif. Dukungan tersebut membantu mahasiswa dalam menafsirkan pengalaman hidupnya dengan lebih baik dan melihat situasi yang sulit (peran ganda) dari sudut pandang yang lebih positif (Emmons, 2013).

Kesejahteraan Psikologis

Pengalaman kebersyukuran yang dirasakan oleh mahasiswa *part-time* menunjukkan kontribusi yang penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Para informan mengungkapkan bahwa rasa syukur atas kesempatan bekerja yang diberikan oleh institusi memberikan kekuatan emosional untuk menghadapi tantangan peran ganda, serta membantu mereka mengelola stres dan tekanan secara lebih baik. Mereka merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan peningkatan motivasi dalam menjalani hari-hari sebagai mahasiswa akhir yang juga menjadi tenaga *part-time* di Direktorat Perpustakaan UII. Temuan ini sejalan dengan konsep *Psychological Well-Being* (Ryff & Keyes, 1995), yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tercapai apabila individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna, otonom, terhubung secara sosial, serta mampu berkembang dan mengelola lingkungannya secara efektif. Rasa syukur yang muncul dari pengalaman kerja menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mental dan emosional mereka. Beberapa informan juga menyebut bahwa kebersyukuran membuat mereka lebih mampu mengatur waktu dan mengelola emosi secara efisien. Menurut teori *Psychological Well-Being* yang dikemukakan (Ryff & Keyes, 1995), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yakni penerimaan diri, perkembangan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, serta kemampuan menguasai lingkungan:

a. Self-Acceptance

Mahasiswa menunjukkan penerimaan terhadap diri sendiri serta situasi yang mereka hadapi. Rasa syukur membantu mereka memandang kondisi kerja dan akademik bukan sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari proses pertumbuhan diri. Hal ini menurunkan tekanan psikologis yang mungkin muncul akibat tuntutan peran ganda.

“Saya gak pernah ngerasain kayak sakit fisik atau mental... mungkin kalo fisik karena cuaca, bukan karena pekerjaan paruh waktu.” (NAM, 2024)

b. Personal Growth

Pekerjaan *part-time* dipersepsikan sebagai sarana pengembangan diri yang bermakna. Mahasiswa memperoleh keterampilan baru, pengalaman sosial, dan peningkatan kapasitas profesional. Rasa syukur memperkuat kesadaran bahwa setiap tantangan yang mereka hadapi adalah peluang untuk tumbuh.

“Saya jadi banyak kegiatan-kegiatan positif... Dari segi pengalaman, keterampilan, dan cara saya berinteraksi, semua saya dapat.” (FBA, 2024)

c. Purpose in Life

Informan menyatakan bahwa bekerja *part-time* memberi mereka arah dan tujuan dalam menjalani masa transisi akademik. Pekerjaan ini tidak hanya mengisi waktu luang, tetapi juga mempererat hubungan mereka dengan dunia akademik dan sumber informasi yang mendukung tugas akhir.

“Supaya untuk mengisi kekosongan, juga mendekatkan saya dengan sumber referensi...” (YNK, 2024)

d. Positive Relations with Others

Hubungan yang terbentuk selama bekerja menunjukkan adanya keterhubungan sosial yang bermakna. Mahasiswa merasa dihargai, diterima, dan menjadi bagian dari komunitas kerja yang suportif. Hal ini memperkuat dimensi positive relations dalam kesejahteraan psikologis.

“Pegawai-pegawainya enak, ramah... jadi lebih santai, menikmati gitu.” (FBA, 2024)

e. Autonomy (Kemandirian)

Keputusan untuk bekerja *part-time* sepenuhnya berasal dari motivasi internal mahasiswa. Mereka merasa memiliki kendali atas pilihan yang diambil dan mampu menyesuaikan waktu kerja dengan jadwal akademik mereka, yang menunjukkan tingkat otonomi yang tinggi.

“Saya putuskan untuk daftar... karena semester depan banyak kosong.” (YNK, 2024)

f. Environmental Mastery

Mahasiswa mampu menavigasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja secara efektif. Mereka mengelola tanggung jawab dengan baik dan merasakan kepuasan terhadap sistem kerja yang fleksibel serta suportif. Lingkungan perpustakaan menjadi ruang yang memungkinkan peran ganda dijalani secara harmonis.

“Saya bisa mengatakan 100% puas... bahkan saya menunggu loker *part-time* ini sejak 2022.” (YSD, 2024)

“Pegawai-pegawainya enak, ramah... jadi lebih santai, menikmati gitu.” (FBA, 2024)

Pengalaman yang dinyatakan oleh *part-time* tersebut merupakan kondisi nyata atau pengalaman langsung. Pengalaman rasa syukur yang jika dihubungkan dengan teori psikologi *well-being* seperti penerimaan diri sehingga mereka memaknai pekerjaan sebagai suatu kesempatan bukan beban sebagaimana kutipan NAM tentang tidak merasa sakit fisik atau mental menggambarkan bahwa rasa syukur sebagai tameng terhadap stress. Sedangkan hubungan positif dengan orang lain sebagaimana kutipan pernyataan FBA “pegawai ramah-ramah, lebih santai jadi saya menikmati” ditambah lagi lanjutan kutipan pernyataan bahwa cara saya berinteraksi semua dapat. Reaksi sosial yang suportif ini diakibatkan karena ada perasaan syukur dan hal itu mengakibatkan hubungan sosial yang positif juga sehingga dampaknya adaptasi terhadap lingkungan jauh lebih mudah. Secara tidak langsung lingkungan langsung bisa menerima kehadiran mereka. Aspek environmental mastery (penguasaan lingkungan) terpenuhi. Kemandirian dalam membuat keputusan mengambil peran ganda dapat dilihat dari pernyataan YNK bahwa “saya putuskan untuk daftar” hal ini menunjukkan bahwa reaksi positif untuk mengisi kekosongan waktu digunakan untuk mendaftar sebagai part time. Aspek *purpose in life* (tujuan hidup) dinyatakan oleh YNK “mengisi kekosongan” serta “mendekatkan saya dengan sumber referensi” sebagai reaksi positif dalam menyikapi keadaan diri dimana mahasiswa sudah tutup teori memiliki waktu kosong yang banyak kemudian diisi dengan pengembangan diri mengambil peran ganda kerja sebagai part time. Pengalaman di lapangan menunjukkan rasa syukur yang muncul dari pengalaman bekerja mengaktifkan dimensi psikologi *well being* (Ryff & Keyes, 1995).

Faktor-Faktor yang Memunculkan Kebersyukuran

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa yang bekerja sebagai *part-timer* di lingkungan perpustakaan kampus mengalami kebersyukuran yang berlapis, muncul dari berbagai faktor internal dan eksternal. Kebersyukuran ini tidak bersifat sementara, tetapi berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh. Berikut adalah delapan faktor yang teridentifikasi dari temuan lapangan, beserta keterkaitannya dengan teori Ryff & Keyes (1995) dan Emmons (2013):

1) Kesempatan Kerja Sesuai Minat

Mahasiswa merasa bersyukur karena pekerjaan yang mereka jalani sesuai dengan minat pribadi seperti membaca, komunikasi, desain, atau pelayanan publik. Mereka mengalami pertumbuhan wawasan, relasi sosial, serta kepercayaan diri. Hal ini berkontribusi terhadap dimensi personal growth dan environmental mastery. Seperti diungkapkan oleh salah satu partisipan:

"Karena pada awalnya saya memang menarik pada pelayanan pemustaka, saya ada keahlian di komunikasi, dan saya ingin daftar di perpustakaan sebab saya tertarik membaca buku, seperti buku novel, biografi, begitu." (YSD, 2024)

Partisipan lainnya menambahkan bahwa pengalaman kerja memberikan dampak positif yang memperluas wawasan:

"Dampak positifnya mungkin kalau menurut saya kan saya kebetulan di divisi teknis ya Bu, pekerjaan-pekerjaan yang sebenarnya saya kurang tahu file digital seperti itu untuk pengalaman baru buat saya. Dan juga kan kalau saya piket malam juga di pelayanan itu juga pengalaman baru buat saya untuk berinteraksi sama orang lain gitu, itu pengalaman positif buat saya." (FBA, 2024)

Kesempatan kerja yang sesuai dengan minat menunjukkan bahwa kecocokan antara minat pada mahasiswa dan lingkungannya menjadi pemicu utama munculnya rasa syukur. Ketika mahasiswa merasa pekerjaannya pas dengan diri mereka, mereka melihat pengalaman kerja tersebut sebagai kecocokan antara nilai pribadi dan kegiatan yang mereka lakukan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa seseorang akan merasa berterima kasih atas sesuatu serta merespons pikiran dan emosi seperti kasih sayang, cinta, dan berbagai aspek dari belas kasih ketika orang mengalami rasa syukur (Chandrakar dkk., 2023). Hal ini sesuai dengan teori bahwa rasa syukur diperoleh ketika seseorang merasa ada faktor "mengakui bahwa seseorang telah memperoleh hasil yang positif" dan "mengakui bahwa mungkin ada sumber eksternal untuk hasil positif in (Emmons & McCullough, 2003). Ketika YSD menyatakan ketertarikan pada pelayanan pemustaka dan membaca, hal tersebut muncul karena ia sadar mendapat pengalaman positif, dan ia juga menyadari bahwa pengalaman itu terbentuk dari dukungan lingkungan akademik. Pekerjaan *part-time* di perpustakaan bukan hanya pekerjaan, tetapi juga bagian dari pembentukan identitas akademiknya.

2) Dukungan Sosial (Keluarga, Teman, dan Kampus)

Dukungan dari keluarga, teman, serta lingkungan kampus menjadi sumber utama kebersyukuran. Mahasiswa merasa tidak sendiri dalam menjalani peran ganda. Hal ini menunjukkan keterhubungan dengan dimensi positive relations with others (Ryff) dan sumber sosial dari rasa syukur (Emmons). Beberapa partisipan menggambarkan:

"Kalo temen karena kan online jadi udah jarang, mungkin dukungan dari pihak keluarga, misalkan berangkat pagi nggak sempet udah masak tinggal dikit nasinya belum matang, kan dia pernah bawain bekal gitu jadi nyusulin makan nya. Itu sesuatu bentuk support action." (MUV, 2024)

"Didukung banget, awalnya tadi tidak, takutnya mengganggu kuliah, padahal dari saya sendiri tapi justru pas saya kerja di sini, kata kerabat keluarga justru bagus selain pencantik sisi, ada pengalaman kerja juga bagus untuk ke depan." (YSD, 2024)

Di Indonesia dukungan sosial yang terkuat adalah datang dari keluarga, dalam hal ini saat MUV bercerita bahwa keluarganya menyiapkan makanan. Hal ini bukan sekadar bantuan praktis, tetapi menjadi tanda bahwa keluarganya mendukung dan berkomitmen padanya, sehingga MUV lebih mudah menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja *part-time* dengan perasaan positif. Dukungan keluarga merupakan lingkungan yang paling berpengaruh pada diri seseorang, bukan hanya dianggap sebagai bantuan tetapi bentuk perhatian dan pengakuan yang membuat seseorang dihargai. Dukungan sosial menunjukkan bahwa rasa syukur itu sebenarnya adalah emosi yang muncul dari hubungan dengan orang lain.

3) Peningkatan Diri dan Keterampilan Baru

Mahasiswa belajar berbagai keterampilan teknis dan sosial selama bekerja. Pengalaman ini memperkuat *self-acceptance* dan *personal growth* mereka, serta menunjukkan bagaimana syukur dapat mendorong individu melihat tantangan sebagai peluang.

"Sebenarnya saya kurang tahu file digital seperti itu untuk pengalaman baru buat saya. Dan juga kan kalau saya piket malam juga di pelayanan itu juga pengalaman baru buat saya untuk berinteraksi sama orang lain gitu, itu pengalaman positif buat saya." (FBA, 2024)

"Untuk tambahan ilmu lah ya pengalaman, relasi sih yang jelas." (MUV, 2024)

"Tentu, kayak selving buku. Itu kan cara cermat, gimana cara harus menyesuaikan, diletakkan di buku mana. Terus gimana apa namanya, sirkulasi, ngelola buku lah. Itu kan nggak ada di mata kuliah. Kalau pengembangan diri, ya tadi secara emosi bisa mengontrol emosi dengan baik, terus juga mungkin lebih bisa melatih ketelitian, kecermatan saya gitu kan, karena harus buku tadi kan. Sama mungkin kalau di desain itu saya lebih bisa mengeksplor mungkin bakat terpendam gitu, yang sebelumnya saya jarang gunakan, di sini lebih digunakan gitu." (YNK, 2024)

Pengalaman bekerja membuat seseorang belajar banyak hal baru, baik keterampilan teknis maupun interaksi sosial. Proses ini membantu mahasiswa *part-time* lebih menerima diri (*self-acceptance*) dan merasa dirinya berkembang (*personal growth*). Rasa syukur dapat membuat seseorang melihat tantangan bukan sebagai beban, tetapi sebagai kesempatan untuk berkembang. Hal tersebut tampak jelas pada para informan seperti FBA yang mengaku bahwa ia awalnya tidak menguasai file digital dan pelayanan di malam hari. Kemudian, informan melihat hal itu sebagai pengalaman positif, bukan sesuatu yang menakutkan. Sikap ini menunjukkan bahwa syukur membuatnya lebih terbuka untuk belajar hal baru sebagai upaya peningkatan diri dan skil baru.

4) Kesejahteraan Ekonomi

Penghasilan tambahan pada mahasiswa part time tentu saja akan berdampak pada rasa aman dan perasaan mandiri dalam segi finansial. Perasaan mandiri dan dapat mengatur kebutuhannya sendiri ini adalah rasa syukur yang memperkuat dimensi kemampuan mengambil keputusan untuk diri sendiri dan kemampuan mengatur kehidupan dan memenuhi kebutuhan secara mandiri, yang relevan bagi mahasiswa akhir yang mulai mempersiapkan masa depan (Ryff & Keyes, 1995).

"Sangat berpengaruh, alhamdulillah sejak saya part time juga saya juga dapat tambahan uang. Kadang dapat hal-hal yang mungkin jadwal dan tugas saya juga nambah, untuk memenuhi kebutuhan saya juga saya bisa bayar sendiri." (FBA, 2024)

"Ngaruh banget, kayak sebelumnya sebulan hanya penghasilannya itu kan dari suami terus sama kayak jadi ngeles ngelesin itu sekarang alhamdulillah ada tambahan ini jadi biar bisa bantu suami juga buat jajan juga, buat SPP juga akan." (MUV, 2024)

"Lebih ketabungan sebenarnya, tapi juga pernah mengalami semenjak di part time penghasilan nambah sedikit. Karena kan hasilnya tidak menentu tiap perbulannya, tergantung juga jatah piket malam yang didapat berapa kali. Jadi pernah dapat segini, pernah dapat segitu, nggak tentu lah." (YSD, 2024)

Pernyataan informan FBA yang menyatakan bahwa uang tambahan dari pekerjaan *part-time* membantunya memenuhi kebutuhannya sendiri. FBA tidak hanya bersyukur mendapatkan uang, tetapi juga bersyukur karena mulai bisa merasakan mandiri dengan mempunyai uang sendiri atau dengan kata lain berdiri secara finansial. Hal Ini menunjukkan adanya peningkatan kemandirian. Dengan adanya penghasilan tambahan maka memberikan dampak rasa aman, kemandirian dan kemampuan mengatur kehidupan kearah yang lebih baik. Rasa syukur memperkuat semua pengalaman ini, sehingga mahasiswa melihat pekerjaan *part-time* bukan sekadar sumber uang, tetapi sebagai kesempatan untuk menjadi lebih mandiri dan siap memasuki fase hidup berikutnya.

5) Kemampuan Mengatur Waktu dengan Baik

Manajemen waktu menjadi keterampilan yang penting dalam menjaga keseimbangan antara kerja dan studi. Mahasiswa merasa bersyukur karena pengalaman ini membentuk mereka menjadi lebih terorganisir dan efisien.

"Strateginya sih, menyusun tesis sedangkan waktu shift malam kan kosong di atas nah itu waktu yang sisa itu tak buat untuk jurnal-jurnal laporan tesis. Kalo teori misalkan ini kan kebetulan kan juga penelitian di sini kan 5 jam nah strateginya dalam waktu misalkan di laboratorium dulu 2 jam nanti sisa paruh waktunya berarti perpus." (MUV, 2024)

"Kalau saya kebetulan morning person jadi bangunnya lumayan pagi dibanding anak-anak lain jadi biasanya saya antisipasi berangkatnya pagi sampai siang karena cuma *part-time* jadi siang sampai sore abis itu baru ngerjain tesis... tetap safety ingat waktu." (AMA, 2024)

Kemampuan mahasiswa *part-time* dalam mengatur waktu menunjukkan kemampuan berstrategi dalam membagi waktu antara kerja dan studi. Sehingga mahasiswa menunjukkan rasa syukur bahwa mereka sudah dalam taraf melihat waktu bisa dikelola dengan baik. Rasa syukur menciptakan sikap positif mereka terhadap kegiatan yang selama ini dianggap hanya sebagai rutinitas sehingga mereka merasa lebih termotivasi untuk dapat menyelesaikan tugas akademik sekaligus pekerjaan. Pernyataan informan MUV untuk memanfaatkan jam kerja malam untuk mengerjakan tesis menunjukkan kemampuan strategis untuk mengerjakan peran ganda. Rasa syukur mendorong kemampuan mengarahkan diri untuk tetap produktif dan terarah. Manajemen waktu yang dilakukan mahasiswa part time bukan sekadar kemampuan teknis, tetapi refleksi dari bagaimana syukur membantu mahasiswa membangun keseimbangan antara tuntutan akademik (yaitu masih menyelesaikan skripsi) dan pekerjaan, serta memperkuat penguasaan lingkungan sebagaimana dijelaskan oleh Ryff.

6) Penghargaan dan Kepuasan Terhadap Pekerjaan

Mahasiswa merasa dihargai atas kontribusi mereka dan puas karena bisa memberikan yang terbaik. Pengalaman kerja juga menambah kepercayaan diri dan motivasi, sejalan dengan dimensi *purpose in life* dan *self-acceptance*.

"Iya sih, kayak diperpus pengembangan diri dari tadi dari yang tadi awalnya nggak bisa shelving bisa shelving kayak gitu jadi tahu Oh caranya nyusun buku ini terus juga dari sini tadi aplikasi tadi jadi lebih tahu Oh caranya gitu. Ada, ada sebelumnya itu kan kayak Ya udah waktu itu kayak buat kamu jadi oh memanfaatkan waktu itu harus sebaik-baiknya kaya apa ya ningkatin potensi gitu jadi kedepannya ngambil peluang-peluang." (MUV, 2024)

"Dari segi pengalaman saya dapat, dari keterampilan saya juga dapat, dari segi, bagaimana cara saya berinteraksi sama orang lain. Hal-hal positif saya dapat dan juga dari sisi keuangan juga saya dapat." (FBA, 2024)

Pernyataan dari informan MUV dan FBA yang merasakan kemampuan mereka meningkat, potensi berkembang dan hubungan sosial bertambah dengan berinteraksi dengan beberapa orang. Hal ini mereka tidak hanya melihat bahwa bekerja part time sebagai kewajiban saja, tetapi merupakan sesuatu pengalaman yang bermakna dalam hidup mereka. Apresiasi yang dirasakan dari staf perpustakaan dan melihat mereka bisa berkontribusi positif, dari situlah terbentuknya rasa syukur yang memperkuat "*purpose in life*" dan *self-acceptance*. Hal tersebut menguatkan cara mereka memandang pengalaman sehari-hari dengan nilai dan tujuan hidup mereka. Rasa syukur juga memperbesar percaya diri dan mereka merasa bermanfaat bagi sesama. Terjadinya kepuasan kerja bukan hanya senang bekerja, tetapi akrena proses psikologis atas apresiasi eksternal dan internal yang membangun kesejahteraan psikologis mahasiswa part time.

7) Kemandirian dan Tanggungjawab

Pengalaman *part-time* mengajarkan nilai-nilai kemandirian, pengelolaan keuangan, disiplin, dan rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan. Mahasiswa menyadari pentingnya mengelola waktu dan uang, serta memberikan kontribusi yang bermakna bagi lingkungan kerja mereka.

"Untuk itu karena dari satu sisi saya juga mendapat fee dari pekerjaan yang saya lakukan dan juga ibaratnya saya juga lebih bisa mengatur uang saya gitu loh jadi saya merasakan gimana capenya kerja jadi saya lebih tahu bagaimana me manage uang saya." (FBA, 2024)

"Ya, selama di dunia kerja ini memang membuka pikiran saya gitu, bahwa ada tanggung jawab yang harus diselesaikan, karena kan sudah ada jodoh masing-masing, kalau saya nggak datang di sini, ya bisa nggak jalan. Itu juga yang saya pikirkan untuk di masa depan gitu, kalau saya cuma diem aja, nggak ngelakuin apa-apa, ya masa depan juga bukan apa-apa." (YNK, 2024)

Pernyataan informan FBA yang menyatakan belajar mengatur uang dan merasakan capeknya bekerja menunjukkan adanya kedewasaan finansial dan emosional. Sementara pernyataan YNK tentang pentingnya kedatangan untuk menyelesaikan tugas menggambarkan mulai tubuh rasa tanggungjawab secara professional. Rasa syukur disini menumbuhkan rasa sabar untuk menjalani tuntutan profesi secara bertanggungjawab. Dengan demikian, kemandirian yang muncul bukan hanya akibat dari jam kerja atau tugas teknis, tetapi merupakan hasil interaksi antara pengalaman kerja dan rasa syukur yang membentuk sikap dewasa, disiplin, dan berorientasi masa depan

8) Penerimaan terhadap Tantangan dan Kemampuan untuk Menghadapinya

Awalnya mahasiswa mengalami tekanan atau keraguan, tetapi seiring waktu mereka belajar mengatasi tantangan dengan lebih tenang dan reflektif. Ini menunjukkan penguatan pada aspek autonomy dan *self-acceptance*.

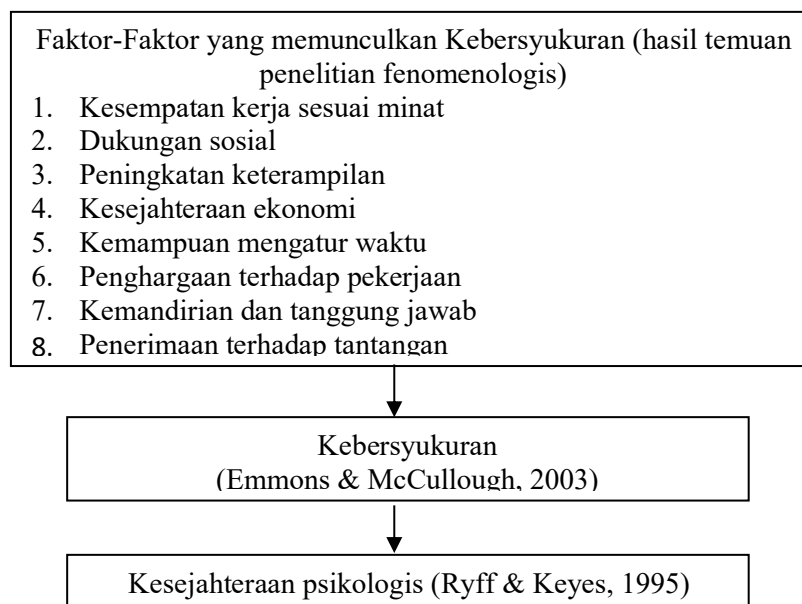
"Waktu awal-awal, karena kan saya di sosial media yang waktu dulu kan satu hari harus satu post gitu kan. Jadi sebenarnya agak berat gitu, belum bisa menyesuaikan. Tapi lama-kelamaan bisa menyesuaikan." (YNK, 2024)

"Tantangannya sih Awalnya yang kayak ragu bagi antara waktu penelitian sama masuk ini ternyata sudah menjalani bisa." (MUV, 2024)

Pernyataan informan YNK bahwa tantangan bekerja dibidang sosial media yang awalnya berat namun dapat diatasi, memperlihatkan bahwa rasa syukur menumbuhkan ketangguhan emosional.

Pernyataan MUV yang menyatakan awalnya ragu dalam membagi waktu antara penelitian dan kerja, namun akhirnya bisa menjalani keduanya. Hal ini menunjukkan rasa syukur bisa menumbuhkan kemampuan adaptif yang meningkat. Artinya mahasiswa mampu menghadapi tantangan dan mengalami perubahan psikologis yang awalnya ragu menjadi mampu, takut menjadi yakin, Syukur berperan sebagai kerangka emosional yang membuat mereka lebih optimis, stabil, dan terbuka terhadap proses belajar.

Kedelapan faktor tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur bukan hanya muncul saat sesuatu yang baik terjadi, tetapi juga menjadi sumber kekuatan batin yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan, konflik peran, dan berbagai perubahan. Bekerja *part-time* tidak hanya soal mencari uang atau mengisi kekosongan waktu, tetapi juga menjadi tempat bagi mahasiswa untuk berkembang secara psikologis (baik emosi positif maupun emosi negatif) dan menemukan pengalaman hidup. Rasa syukur yang mereka rasakan menjadi dasar yang membantu mereka menjalani hidup dengan lebih positif, penuh harapan, hubungan yang baik, dan keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Delapan faktor yang memunculkan rasa syukur dalam penelitian ini terbukti ikut memperkuat berbagai aspek kesejahteraan psikologis. Rasa syukur dapat membentuk cara mahasiswa memahami pengalaman mereka. Dengan rasa syukur, mahasiswa bisa melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, sehingga mereka memiliki sikap mental yang lebih sehat, lebih produktif, dan lebih mudah beradaptasi. Hasil penelitian ini dapat kami tampilkan dalam diagram hubungan Kebersyukuran dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa *Part-time* sebagai berikut:



Gambar 2. Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa part-time

Gambar 2. Menunjukkan bahwa delapan faktor hasil dari wawancara mendalam terhadap *part-time* di Direktorat Perpustakaan UII mencerminkan hubungan antara teori kebersyukuran Emmons dan kesejahteraan psikologis Ryff. Delapan faktor tersebut mencerminkan berbagai bentuk ungkapan rasa syukur yang muncul melalui relasi sosial, pencapaian pribadi, maupun sikap menerima terhadap kondisi yang dihadapi (Emmons & McCullough, 2003). Faktor-faktor yang dapat memperkuat dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, perkembangan pribadi, serta kemampuan menguasai lingkungan (Ryff & Keyes, 1995). Temuan hasil wawancara mendalam tersebut berhubungan dengan teori kebersyukuran dan kesejahteraan psikologi. Rasa syukur menjadi penghubung antara pengalaman nyata dari mahasiswa *part-time* sehingga tercapai kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini sejalan

dengan penelitian sebelumnya dengan metode kuantitatif yang menyatakan bahwa rasa syukur yang semakin tinggi maka semakin baik kesejahteraan psikologisnya (Kusumawati & Fauziah, 2025). Penelitian yang lain menyatakan bahwa rasa syukur memberikan berkontribusi positif terhadap berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, seperti makna hidup, emosi positif, dan kualitas relasi sosial diberbagai konteks pekerjaan (Islamiyah, 2025). Hasil penelitian kuantitatif juga menemukan bahwa kebersyukuran mempengaruhi *psychological well-being* (PWB) (Jannah dkk., 2025). Rasa syukur pada mahasiswa *part-time* muncul dari gabungan pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan lingkungan kerja di perpustakaan perguruan tinggi. Jika dibandingkan antara data lapangan dan teori, terlihat bahwa rasa syukur membantu mahasiswa melihat peran ganda mereka sebagai pekerja dan mahasiswa dengan cara yang lebih positif. Rasa syukur membantu mereka memberi makna pada pengalaman, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat identitas mereka sebagai mahasiswa dan suatu ketika sebagai profesional yang terjun ke dunia kerja nyata.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa *part-time* di perpustakaan perguruan tinggi memaknai kebersyukuran sebagai pengalaman yang memperkaya hidup dan memperkuat ketahanan diri mereka. Rasa syukur tumbuh melalui pengalaman kerja yang sesuai dengan minat atau harapan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta peluang untuk berkembang secara pribadi dan profesional. Kebersyukuran tidak hanya muncul sebagai respons terhadap hal-hal positif, tetapi juga menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Melalui pengalaman tersebut, mahasiswa merasa lebih percaya diri, mampu mengatur waktu dengan baik, mandiri secara finansial dan emosional, serta menjalin hubungan sosial yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara rasa syukur dan enam dimensi kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran berperan sebagai kekuatan psikologis yang menumbuhkan ketahanan dan membantu mahasiswa menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Bekerja sebagai mahasiswa *part-time* di perpustakaan tidak sekadar menjadi alternatif penunjang ekonomi, tetapi juga ruang pembelajaran yang membentuk karakter, nilai kehidupan, serta kesejahteraan psikologis. Perpustakaan dalam hal ini telah berperan sebagai institusi yang menyediakan ruang aman dan suportif bagi mahasiswa untuk berlatih bekerja, mengembangkan etos kerja, serta memperoleh pengalaman profesional sebelum memasuki dunia kerja yang sesungguhnya. Lingkungan perpustakaan yang terstruktur namun tetap ramah memberikan kontribusi besar bagi tumbuhnya rasa syukur dan kesejahteraan psikologis mahasiswa *part-time*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amina Putri, R., Fernanda, A., Permata, M., & Salianto. (2024). Analisis Dampak Bekerja Paruh Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa K3c Semester Vi Uin Sumatera Utara. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8119–8126.
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166–176.
- Ario, T. S. (2019). *Problematika Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu "Part-time"*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Baruch-Fieldman. (2017). *The Grit Guide For Teens: A Workbook to Help You Build Perseverance, Self-Control & A Growth Mindset*. New Harbinger Publications.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Carney, C., McNeish, S., & McColl, J. (2006). The impact of part time employment on students' health and academic performance: A Scottish perspective. *Journal of Further and Higher Education*, 29(4). <https://doi.org/10.1080/03098770500353300>
- Chandrakar, T., Bandyopadhyay, M., & Mazumdar, S. (2023). The Relationship between Gratitude and Psychological Distress among Male and Female Young Adults: A Correlational Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3). <https://doi.org/10.25215/1103.307>
- Chauhan, A. S., Mathur, G., Gulati, C., & Sharma, A. (2025). The relationship between gratitude and life satisfaction: The mediating effect of mental well-being. *Social Sciences & Humanities Open*, 11(101224), 1–8.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar.
- Curtis, S., & Shani, N. (2010). The Effect of Taking Paid Employment During Term-time on Students' Academic Studies. *Journal of Further and Higher Education*, 26(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/03098770220129406>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. *Springer Science+Business Media B.V., Social Indicators Research Series 39*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4%252012>,
- Diniz, G., Korke, L., Tristao, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernado, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21(eRW0371), 1–16. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Emmons, R. A. (2013). *Gratitude Works!: A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity*. Jossey-Bass.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Febrianti, D. A. (2023). *Maraknya Kerja Part-time Di Kalangan Mahasiswa di Kota Surabaya*. UIN Sunan Ampel.
- Hertinjung, W. S., Ardiani, D., Ilhami, N. N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159–177. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2>
- IFLA. (2016). *IFLA Guidelines for Continuing Professional Development: Principles and Best Practices*. IFLA.
- Islamiyah, N. (2025). Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4). <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i4.1111>

- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran psychological well-being mahasiswa selama proses perkuliahan online guna untuk melihat learning loss di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105.
- Jacobson, H. A., & Shuyler, K. A. (2013). Student perceptions of academic and social effects of working in a university library. *Emerald Group*, 41(3), 547–565. <https://doi.org/10.1108/RSR-11-2012-0075>
- Jannah, R., Fitri, G. S. I., Ulfa, R., & Damra, H. R. (2025). Peran Kebersyukuran sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Tahun Pertama Universitas Negeri Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1167>
- Kurniasari, R., Santoso, H. B., & Sugiharto, T. (2019). Kesejahteraan psikologis dalam hubungan dengan kepuasan hidup dan keseimbangan kerja-kehidupa. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 45–58.
- Kusumawati, C., & Fauziah, S. (2025). Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pekerja Universitas Pamulang. *Lokawati: Jurnal Penelitian Manajemen Dan Inovasi Riset*, 3(1), 175–185. <https://doi.org/10.61132/lokawati.v3i1.1482>
- Lau, B. H. P., & Cheng, C. (2017). Gratitude and coping among familial caregivers of persons with dementia. *Aging & Mental Health*, 21(4), 445–453. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1114588>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2).
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective wellbeing. *Review of General Psychology*, 23(4), 458–474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- Martin, J. (2020). Workplace Engagement of Librarians and Library Staff. *Journal of Library Administration*, 60(1), 22–40. <https://doi.org/10.1080/01930826.2019.1671037>
- Miles, M. B., Huberman, M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE.
- Ningsih, R. S. M., Irwansyah, M., & Harahap, J. M. (2020). Pengaruh Kerja *Part-time* Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas Al-Washliyah (Univa) Labuhanbatu. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(1).
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati S, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai (studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4). <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sari, R. A., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 865–872.
- Vigg, S., & Mathur, G. (2019). Psychological well being and investor's attitude towards various investment options. *JIMS8M-The Journal of Indian Management & Strategy*, 24(1), 51–56. <https://doi.org/10.5958/0973-9343.2019.00008.5>
- Walton, G. (2018). Supporting Student Wellbeing in the University Library: A Core Service or a Distraction? *New Review of Academic Librarianship*, 24(2), 121–123. <https://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080/13614533.2017.1418240>
- Winefield, H., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Rhiannon, P. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being A Springer Open Journal*, 2(3), 2–14.

