



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 1b, Januari 2025

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 1b, Januari 2025

Pages : 1883–1887

Pengalaman Mahasiswa Bekerja dalam Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi, Kuliah dan Pekerjaan

Surya Akmaludin, Ely Aeni Dieka Prahesti, Dina Septiani Putri, Raully
Sijabat

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Semarang

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b.2771>

How to Cite this Article

APA : Akmaludin, S., Prahesti, E. A. D. ., Putri, D. S. ., & Sijabat, R. . (2024).
Pengalaman Mahasiswa Bekerja dalam Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi, Kuliah
dan Pekerjaan. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and
Educational Research*, 2(1b), 1883 – 1887.
<https://doi.org/10.32672/mister.v2i1b.2771>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9 773032 710001 9 773032 601002

Pengalaman Mahasiswa Bekerja dalam Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi, Kuliah dan Pekerjaan

Surya Akmaludin¹, Ely Aeni Dieka Prahesti², Dina Septiani Putri³, Raully Sijabat⁴

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Semarang^{1,2,3,4}

*Email Korespondensi: raulysijabat@upgris.ac.id

Diterima: 27-12-2024

| Disetujui: 28-12-2024

| Diterbitkan: 29-12-2024

ABSTRACT

Working students face significant challenges in balancing personal life, academics, and employment. This study aims to analyze their experiences, including motivations, time management strategies, and stress management approaches. Data were collected through in-depth interviews and observations. Results indicate that students' primary motivation is to alleviate family financial burdens and gain work experience. They rely on daily schedules and social support to manage challenges. Stress management strategies include engaging in hobbies, communicating with friends or family, and ensuring adequate rest. This study highlights the importance of balancing academic, professional, and personal roles.

Keywords: Manajemen Waktu; Mahasiswa Bekerja; Stres; Keseimbangan Kerja-Kehidupan; Dukungan Sosial / Time Management; Working Students; Stress; Work-Life Balance; Social Support

ABSTRAK

Mahasiswa bekerja menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi, kuliah, dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mereka, meliputi motivasi, strategi manajemen waktu, serta cara mengelola stres. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasil menunjukkan bahwa motivasi utama mahasiswa adalah meringankan beban finansial keluarga dan memperoleh pengalaman kerja. Mereka mengandalkan jadwal harian dan dukungan sosial untuk mengelola tantangan. Strategi pengelolaan stres mencakup melibatkan diri dalam hobi, berkomunikasi dengan teman atau keluarga, dan menjaga waktu istirahat. Studi ini menekankan pentingnya keseimbangan antara peran akademik, profesional, dan pribadi.

Kata Kunci: Manajemen Waktu; Mahasiswa Bekerja; Stres; Keseimbangan Kerja-Kehidupan; Dukungan Sosial

PENDAHULUAN

Mahasiswa bekerja adalah individu yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Dalam upaya untuk meningkatkan kualifikasi dan memperluas peluang karier, banyak karyawan memilih untuk melanjutkan pendidikan tinggi sembari tetap bekerja penuh waktu. Namun, menjalani dua tanggung jawab besar ini bukanlah hal yang mudah. Mereka dituntut untuk menyeimbangkan pekerjaan, kuliah, dan kehidupan pribadi yang sering kali mengakibatkan beban fisik dan mental yang tinggi. Bentuk motivasi eksternal yang memiliki pengaruh terhadap keseimbangan kehidupan mahasiswa yang bekerja adalah dukungan sosial salah satunya adalah dukungan keluarga sedangkan bentuk motivasi internal yang dikembangkan oleh mahasiswa yakni keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri (Triwijayanti, 2017).

Menurut Moeherino (2012) kompetensi seorang karyawan dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah bakat bawaan, motivasi kerja yang tinggi, sikap karyawan, keterampilan atau keahlian yang dimiliki, lingkungan hidup dari kehidupan sehari-hari dan pengetahuan yang dimiliki baik dari pendidikan formal maupun non formal. Faktor pendidikan merupakan faktor yang penting dalam menentukan kompetensi seorang karyawan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan memiliki pengaruh terhadap kualitas kerja karyawan (Dehotman, 2016). Fenomena ini semakin relevan di era globalisasi dan persaingan kerja yang semakin ketat, di mana pendidikan tinggi menjadi salah satu faktor penting dalam peningkatan karier. Meski demikian, tantangan yang dihadapi mahasiswa bekerja tidak hanya terkait dengan keterbatasan waktu, tetapi juga masalah manajemen stres, dukungan sosial, serta kemampuan dalam menjaga keseimbangan antara tugas-tugas profesional, akademik, dan kebutuhan pribadi.

Menurut Moeherino (2012) kompetensi seorang karyawan dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah bakat bawaan, motivasi kerja yang tinggi, sikap karyawan, keterampilan atau keahlian yang dimiliki, lingkungan hidup dari kehidupan sehari-hari dan pengetahuan yang dimiliki baik dari pendidikan formal maupun non formal. Faktor pendidikan merupakan faktor yang penting dalam menentukan kompetensi seorang karyawan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan memiliki pengaruh terhadap kualitas kerja karyawan (Dehotman, 2016).

Menurut Yustrianthe (2008) kelebihan beban peran dalam satu waktu atau role overload akan terjadi jika seseorang mempunyai terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan di bawah tekanan waktu dan jadwal yang sangat ketat, serta tidak sesuai dengan kemampuan. Banyak mahasiswa bekerja mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kuliah, yang sering kali berdampak pada kualitas kehidupan pribadi. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, deadline akademik yang ketat, serta kurangnya waktu untuk bersosialisasi dan beristirahat dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mempengaruhi performa akademik maupun produktivitas di tempat kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa bekerja mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi, kuliah, dan pekerjaan. Hal ini penting untuk dijadikan perhatian, karena keseimbangan yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, performa akademik, dan produktivitas kerja.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Job Demand-Resources (JDR) digunakan untuk memahami pengalaman mahasiswa bekerja. Menurut Bakker dan Demerouti (2001), kesejahteraan individu tergantung pada interaksi antara tuntutan dan sumber daya pekerjaan. Sumber daya seperti dukungan sosial dapat mengurangi efek negatif tuntutan kerja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap keseimbangan kerja-kehidupan.

Penelitian Sanjaya (2023) menemukan hubungan positif antara work-life balance dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, penelitian oleh Widi dan Amini (2024) menekankan pentingnya efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dalam mencapai keseimbangan tersebut. Penelitian lain oleh Astuti dan Nurwidawati (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keseimbangan kerja-kehidupan yang baik cenderung memiliki subjective well-being yang lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi dengan partisipan mahasiswa bekerja. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang juga bekerja paruh waktu atau penuh waktu, dengan teknik pengumpulan data melibatkan wawancara semi-terstruktur yang menggali motivasi, tantangan, dan strategi mereka dalam menyeimbangkan peran ganda. Observasi dilakukan untuk memahami perilaku sehari-hari mahasiswa bekerja, sementara studi dokumentasi mencakup analisis jurnal atau catatan pribadi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja sering kali menghadapi kelelahan akibat jadwal yang padat. Namun, mereka yang berhasil menyeimbangkan peran melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan.



Gambar 1. Grounded Theory

Pembahasan

a. *Motivasi Mahasiswa untuk Bekerja*

Banyak mahasiswa memutuskan untuk bekerja karena dorongan motivasi tertentu. Mereka ingin memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang lebih produktif. Selain itu, kebutuhan untuk meringankan beban finansial orang tua sekaligus memenuhi kebutuhan kuliah atau sehari-hari menjadi alasan kuat. Tidak hanya itu, bekerja juga dianggap sebagai kesempatan berharga untuk menambah pengalaman kerja yang relevan dengan karier masa depan.

b. *Manajemen Waktu sebagai Kunci Efisiensi*

Menghadapi tanggung jawab sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, manajemen waktu menjadi aspek penting. Banyak mahasiswa memilih untuk membuat jadwal harian atau mingguan guna memastikan tugas-tugas terselesaikan tepat waktu. Mereka cenderung memprioritaskan pekerjaan yang mendekati tenggat waktu, tetapi tetap menyisihkan waktu untuk istirahat dan kegiatan pribadi agar tetap seimbang.

c. *Manajemen Stres untuk Menghadapi Tekanan*

Tuntutan dari peran ganda sering kali menimbulkan stres, namun mahasiswa memiliki cara tersendiri untuk mengatasinya. Beberapa memilih melakukan hobi yang memberikan relaksasi, seperti menyetrika sambil mendengarkan musik. Ada pula yang meluangkan waktu untuk diri sendiri, seperti menonton film atau berjalan-jalan. Dukungan emosional dari teman kerja, pasangan, atau keluarga juga menjadi penguat untuk menghadapi tekanan.

d. *Anacted role / Tantangan dalam Peran Ganda*

Menjalani dua peran sebagai mahasiswa dan pekerja tentu tidak lepas dari tantangan. Kelelahan fisik dan mental akibat jadwal yang padat adalah salah satu yang paling sering dirasakan. Untuk mengatasinya, mahasiswa harus pandai mengatur prioritas dan bersedia menolak aktivitas sosial yang kurang mendesak. Mereka juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan situasi darurat, seperti menghadapi kendala transportasi atau keterlambatan yang tak terduga.

e. *Pentingnya Dukungan Sosial*

Dukungan sosial memainkan peran besar dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan. Teman kerja dan pasangan sering kali menjadi sumber semangat, sementara teman atau dosen memberikan bantuan maupun nasihat ketika mahasiswa merasa kewalahan. Kehadiran sistem dukungan ini tidak hanya memperkuat motivasi, tetapi juga membantu mengurangi tingkat stres yang dihadapi.

KESIMPULAN

Mahasiswa bekerja menghadapi tantangan besar, namun strategi seperti manajemen waktu yang baik, dukungan sosial, dan aktivitas rekreasi terbukti membantu mereka menyeimbangkan peran ganda tersebut. Dukungan dari institusi pendidikan juga penting untuk mendukung kesejahteraan mereka. Jadi, kesimpulan utama penelitian ini adalah pentingnya fleksibilitas dalam manajemen waktu dan dukungan sosial untuk membantu mahasiswa bekerja mencapai keseimbangan kerja-kehidupan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program dukungan bagi mahasiswa bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122-144.
- Fadhilah, A., & Nurtjahjanti, H. (2019). Hubungan Antara Work Study Conflict Dengan Kepuasan Kerja Pada Mahasiswa bekerja Universitas Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1281-1286.
- Oktaverina, A. (2022). *PENGARUH WORK LIFE BALANCE DAN WORK STUDY CONFLICT TERHADAP PRESTASI KERJA DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING (STUDI KASUS PADA MAHASISWA MANAJEMEN S-1 KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS PGRI SEMARANG)* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).
- Ricky, S. (2023). *HUBUNGAN WORK LIFE BALANCE DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA YANG BEKERJA* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Triwijayanti, D. A., & Puri, D. A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1-10.
- Virgiana, M. K. B., Melani, A., & Aini, D. K. (2024). Tantangan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Paruh Waktu Dalam Memenuhi Prestasi Akademik. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 78-90.
- Widi, D. A. P., & Amini, S. (2024). *Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Work Life Balance Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Yang Bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).