

Pengalaman Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah

Ajeng Ayu Happsari¹, Khairani Zikrinawati², Ikhrom³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Walisongo

e-mail: ajengayuhappsari60@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi stres akademik selama masa studi. Mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sering kali menghadapi tantangan yang kompleks, baik dari sisi pembagian waktu, tekanan akademik, maupun beban pekerjaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam dan studi pustaka terhadap mahasiswa yang aktif bekerja paruh waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor ekonomi, keinginan mengembangkan diri, dan dukungan sosial menjadi motivasi utama mahasiswa bekerja. Namun, beban ganda tersebut berdampak pada peningkatan tingkat stres, penurunan partisipasi akademik, dan penurunan kualitas pembelajaran kolaboratif. Meski demikian, sebagian mahasiswa menunjukkan resiliensi akademik melalui manajemen waktu yang baik dan dukungan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini menekankan pentingnya peran institusi pendidikan tinggi dalam memberikan dukungan adaptif terhadap mahasiswa pekerja, baik dalam bentuk fleksibilitas akademik, layanan konseling, maupun program mentoring.

Kata kunci: *Mahasiswa, Pekerjaan Paruh Waktu, Stres Akademik, Prestasi Akademik, Manajemen Waktu*

Abstract

This study aims to explore the experiences of part-time working students in dealing with academic stress during their studies. Students who play dual roles as students and workers often face complex challenges, both in terms of time management, academic pressure, and workload. This study uses a descriptive qualitative approach through in-depth interviews and literature studies of students who actively work part-time. The results of the study indicate that economic factors, the desire to develop themselves, and social support are the main motivations for students to work. However, this double burden has an impact on increasing stress levels, decreasing academic participation, and decreasing the quality of collaborative learning. However, some students show academic resilience through good time management and support from the surrounding environment. This study emphasizes the importance of the role of higher education institutions in providing adaptive support for working students, both in the form of academic flexibility, counseling services, and mentoring programs.

Keywords : *Students, Part Time Jobs, Academic Stress, Academic Achievement, Time Management*

PENDAHULUAN

Bekerja paruh waktu diluar kegiatan akademik menjadi pilihan yang semakin banyak diambil oleh mahasiswa untuk mencukupi kebutuhan hidup, mengembangkan harga diri, dan memperoleh penguatan sosial. Menurut Tri Utami (2020), mahasiswa yang bekerja paruh waktu sering kali menggabungkan studi dengan pekerjaan untuk memenuhi berbagai ke berbagai kebutuhan, baik finansial, maupun non-finansial. Pekerjaan paruh waktu ini tidak hanya memberikan penghasilan, tetapi juga membantu mahasiswa. Faktor ekonomi menjadi salah satu alasan utama bagi mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah. Banyak pelajar yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi memilih bekerja untuk mendapatkan penghasilan

tambahan yang bisa digunakan untuk membiayai kuliah dan kebutuhan hidup sehari-hari, tanpa harus membebani keluarga mereka. Selain alasan finansial, ada pula mahasiswa yang bekerja untuk mengisi waktu kosong, mencari pengalaman, menyalurkan hobi, atau sekedar untuk merasa mandiri. Meskipun tujuan-tujuan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang, banyak juga berdampak negatif yang dapat ditimbulkan, terutama yang berhubungan dengan kesehatan psikologis. Terdapat kompleksitas psikologis yang perlu dikaji lebih mendalam, terutama terkait dengan tingkat stres yang dialami.

Stres pada mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian (Cahyadi & Prastyani, 2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa Indonesia mengalami berbagai tingkatan stres yang bersumber dari beban akademik, tekanan sosial, hingga kekhawatiran akan masa depan. Ketika faktor pekerjaan ditambahkan ke dalam persamaan, dinamika stres ini menjadi lebih kompleks dan multidimensional. Beban ganda antara tuntutan akademik dan profesional berpotensi menciptakan ketegangan psikologis yang signifikan bila tidak dikelola dengan baik. Pekerjaan paruh waktu memiliki karakteristik tersendiri yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Faktor-faktor seperti durasi jam kerja, lingkungan kerja, jenis pekerjaan, serta hubungan dengan atasan dan rekan kerja turut berperan dalam membentuk pengalaman kerja yang dapat berdampak pada tingkat stres (Puspita, 2023). Fenomena ini juga harus dilihat dalam konteks pandemi COVID-19 yang telah mengubah lanskap pendidikan dan ketenagakerjaan secara fundamental. Perubahan mode pembelajaran menjadi daring dan transformasi pola kerja telah menciptakan tantangan adaptif baru bagi mahasiswa pekerja (Permata, 2024). Pekerjaan paruh waktu memiliki karakteristik tersendiri yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Faktor-faktor seperti durasi jam kerja, lingkungan kerja, jenis pekerjaan, serta hubungan dengan atasan dan rekan kerja turut berperan dalam membentuk pengalaman kerja yang dapat berdampak pada tingkat stres (Puspita, 2023). Fenomena ini juga harus dilihat dalam konteks pandemi COVID-19 yang telah mengubah lanskap pendidikan dan ketenagakerjaan secara fundamental. Perubahan mode pembelajaran menjadi daring dan transformasi pola kerja telah menciptakan tantangan adaptif baru bagi mahasiswa pekerja (Permata, 2024).

Meskipun banyak penelitian yang membahas dampak pekerjaan paruh waktu terhadap tingkat stress mahasiswa, sebagian besar penelitian besar penelitian berfokus pada aspek ekonomi dan akademik. Studi seperti yang dilakukan oleh Tri Utami (2020) dan Agustiningasih (2019) menyoroti bagaimana mahasiswa bekerja untuk memenuhi finansial serta tantangan akademik yang mereka hadapi. Selain itu, meskipun Waghacha Vare dkk (2013) serta survei dari Universitas Buffalo (2005) telah menunjukkan bahwa tekanan akademik dan pekerjaan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Sementara penelitian Jawabri (2017) telah membahas dampak pekerjaan terhadap prestasi akademik, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi lebih jauh pengaruh pekerjaan paruh waktu terhadap kesejahteraan emosional dan kehidupan pribadi mahasiswa.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak pekerjaan paruh waktu terhadap tingkat stress mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Menurut Jawabri (2017), mahasiswa yang bekerja paruh waktu sering mengalami kesulitan membagi waktu antara belajar dan pekerjaan, menyebabkan mereka mudah lelah dan rentan terhadap stress. Beban ganda antara kuliah dan pekerjaan ini dapat mengurangi kualitas prestasi akademik, menyebabkan keterlambatan dalam belajar, bahkan dalam beberapa kasus, siswa dapat dikeluarkan dari kampus jika lebih mengutamakan pekerjaan daripada studi mereka. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor-faktor yang meringankan atau mengurangi stress yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, Serta berdampak terhadap kehidupan pribadi mereka seperti masalah keuangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Craswell (2014) mengatakan bahwa penelitian kualitatif mengumpulkan data penelitian secara mandiri melalui dokumentasi, observasi perilaku, wawancara, dan media audiovisual. Penelitian ini berfokus pada kondisi subjek dan objek

alami, dengan peneliti sebagai instrumen kunci dan hasil penelitian yang menekankan pada generalisasi.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu sambil kuliah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan subjek untuk mendapatkan sumber informasi langsung melalui percakapan atau tanya jawab.

Selain pengambilan data primer melalui wawancara penelitian ini juga menggunakan metode studi pustaka untuk mengkaji secara mendalam mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap artikel jurnal ilmiah, buku teks, laporan penelitian, tesis, disertasi, dan publikasi akademik lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Sumber-sumber literatur diidentifikasi melalui pencarian pada database akademik terkemuka seperti Google Scholar, Science Direct, SAGE Journals, SpringerLink, dan portal Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "mahasiswa pekerja paruh waktu", "stres akademik", "bekerja sambil kuliah", "manajemen stres mahasiswa", "paruh waktu dan kesehatan mental", serta kombinasi istilah terkait lainnya. Kriteria inklusi untuk literatur mencakup publikasi dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2025), fokus pada populasi mahasiswa, dan relevansi substantif dengan topik penelitian. Namun, beberapa karya seminal dari periode sebelumnya juga dipertimbangkan jika memberikan landasan teoretis yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor penyebab mahasiswa bekerja paruh waktu

a. Kondisi finansial mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap 5 mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu dari berbagai program studi mulai dari kalangan bawah, menengah, dan atas. Tindakan sosial terjadi di kelas dari berbagai kalangan tersebut. Ketika mahasiswa bekerja paruh waktu, seperti siswa kalangan bawah masalah keuangan adalah hal yang penting bagi mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang berasal dari keluarga yang terbelang mampu dalam hal finansial, faktor ekonomi bukan yang paling penting, tetapi faktor lain seperti sosial, dan budaya. Sebagian besar mahasiswa bekerja paruh waktu karena kebutuhan ekonomi. Meskipun pekerjaan membantu secara finansial, tekanan untuk tetap berprestasi dalam akademik menjadi sumber stres tersendiri.

Ada berbagai macam jenis pekerjaan paruh waktu yang dilakukan oleh mahasiswa yang tinggal di Kota Semarang. Berdasarkan keterangan dari LS prodi S1 Management mereka melakukan kerja paruh di bidang FnB sebagai barista di sebuah coffeshop. Lamanya waktu kerja yang dilaksanakan oleh mahasiswa bermacam-macam, ada yang dari semester awal sudah bekerja dan ada pula yang mulai bekerja paruh waktu ketika ia menginjak semester 6. Berdasarkan data yang diperoleh dari informan diketahui bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu mendapatkan dukungan dari orang tua mereka, meskipun awalnya ada beberapa orang tua yang cemas karena hal itu dapat mengganggu kuliah mereka.

Seperti informasi yang didapat oleh informan FM, LS, dan AZ mereka menyatakan bahwa alasan bekerja paruh waktu karena desakan finansial, mengisi waktu senggang, dan membantu meringankan beban orangtua. Selain FM, LS, dan AZ yang menyebutkan alasan mereka bekerja paruh waktu karena keadaan ekonomi yang membuat mereka harus bekerja paruh waktu guna memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan meringankan beban yang ditanggung orang tua. Adapun penjelasan dari AD dan AP mereka memilih bekerja paruh waktu guna membangun portofolio dan mendapatkan pengalaman dari jurusan kuliah yang sedang mereka jalani yaitu ilmu komunikasi.

Antara kuliah dan bekerja, akan ada hal-hal yang harus di prioritaskan. Data menunjukkan bahwa sebagian besar informan lebih memprioritaskan studi daripada karier mereka. Hal ini disebabkan oleh kewajiban mereka sebagai mahasiswa untuk memprioritaskan pendidikan. Seperti yang disebutkan oleh AD. Menjalani kedua status sebagai mahasiswa dan pekerja pastilah sulit dan pasti akan menimbulkan masalah.

b. Dukungan orang terdekat

Sangat penting untuk mendapatkan dukungan dan motivasi dari teman dan keluarga. Seperti keterangan dari AD dan AP mereka selalu mendapatkan dukungan dari teman, keluarga bahkan dari atasan tempat mereka bekerja. Keluarga dan orang sekitar mendukung seseorang yang melakukan tindakan sosial karena mereka memberikan semangat atau dorongan untuk melakukannya. Dalam penelitian ini dukungan dari orang sekitar juga dimasukkan dalam motif sebab (karena motivasi), dukungan dari orangtua dan teman sangat penting untuk tindakan sosial yang mereka lakukan. Orang tua tidak selalu menghalangi tindakan siswa yang fokus utamanya adalah belajar, beberapa orangtua menerima bekerja sampingan untuk membantu anaknya belajar mengatur waktu dan menjadi lebih mandiri.

c. Pengembangan diri

Tidak heran bahwa pengalaman kerja sebelumnya mengimbangi kemampuan mahasiswa dalam dunia kerja. Dalam penelitian ada mahasiswa yang menggunakan pekerjaan paruh waktu sebagai alat untuk melatih diri. Seperti yang dijalani oleh AD yang bekerja paruh waktu sebagai freelance content creator yang mana hal tersebut mendukung dalam pengembangan dirinya di jurusan ilmu komunikasi. Meskipun sebagian besar mahasiswa mengatakan bahwa tujuan mereka menajalani pekerjaan paruh waktu untuk mendapatkan keuntungan bagi diri mereka.

d. Motivasi untuk bekerja paruh waktu

Pekerjaan paruh waktu adalah jenis pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dari jam kerja normal, ini adalah jenis pekerjaan yang sangat cocok untuk siswa yang sudah terikat oleh sistem akademik dan tidak dapat memilih waktu kuliah mereka. Pekerjaan paruh waktu terutama menjadi guru les privat dapat dilakukan mahasiswa sesuai dengan waktu luang mereka, mudah dilakukan dan tidak memerlukan banyak dana. Walaupun bekerja bukanlah tujuan utama seorang mahasiswa, jenis pekerjaan paruh waktu inilah yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi pekerjaan paruh waktu ini sangat mempengaruhi seberapa baik mereka berhasil.

Dampak pekerjaan paruh waktu terhadap prestasi akademik akademik

a. Sulit membagi waktu

Sulit untuk membagi waktu antara kuliah dan bekerja adalah masalah yang muncul menurut data yang dikumpulkan. Korelasi antara pekerjaan paruh waktu dan prestasi akademik menunjukkan pola yang tidak linear dan sangat kontekstual. Pada intensitas kerja yang moderat (kurang dari 15 jam per minggu), sebagian mahasiswa bahkan menunjukkan peningkatan dalam performa akademik. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui transfer keterampilan dari lingkungan kerja ke setting akademik, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan manajemen waktu yang terkultivasi melalui pengalaman profesional. Namun, tren positif ini mulai berbalik ketika jam kerja melampaui ambang batas tertentu, di mana pengaruh kelelahan dan waktu belajar yang tereduksi mulai mendominasi. Sebagian besar data berbicara tentang membuat rencana, skala prioritas dan bersikap profesional. Tidak dibenarkan untuk mengalihkan perhatian mereka dari masalah yang berkaitan dengan pekerjaan ketika sedang berada di kampus. Ada banyak prinsip yang dapat digunakan. Misalnya disini AZ, FM, dan LS menggunakan prinsip profesionalitas dalam hidup mereka sebagai mahasiswa dan karyawan. Ini membantu mereka tetap maksimal dan fokus baik di kuliah maupun tempat kerja. Mencari pengalaman adalah salah satu alasan mahasiswa mengamil kerja paruh waktu, tetapi pengalaman kerja juga akan membantu mereka saat melamar pekerjaan.

b. Indeks prestasi kumulatif yang mungkin tidak mencapai tujuan

Analisis terhadap nilai akademik menunjukkan bahwa dampak terbesar dari pekerjaan paruh waktu terhadap prestasi akademik terjadi pada mata kuliah yang membutuhkan proses kognitif mendalam dan waktu persiapan yang substansial. Mata kuliah yang bersifat analytical-intensive seperti matematika tingkat lanjut, fisika teoretis, atau filsafat cenderung lebih terpengaruh dibandingkan mata kuliah yang lebih prosedural atau berbasis hafalan. (Pasaribu, 2021) menemukan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu cenderung mengadopsi pendekatan belajar yang lebih strategis dan efisien, sering kali mengorbankan pemahaman

konseptual yang mendalam demi efisiensi waktu. Mengikuti kuliah sambil bekerja tidak mudah. Karena mahasiswa berperan ganda, hal ini akan berdampak pada prestasi akademik mereka. Dengan demikian, kebanyakan mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami penurunan prestasi akademik karena mereka tidak memiliki cukup waktu untuk bersantai, yang mengakibatkan mereka kehilangan waktu tidur. Namun, seorang informan mengatakan bahwa kita harus membagi waktu dan menyelesaikan tugas kuliah jika kita sudah memutuskan untuk bekerja.

Penurunan kualitas partisipasi dalam kegiatan pembelajaran kolaboratif juga teridentifikasi sebagai konsekuensi dari keterbatasan waktu. Mahasiswa pekerja paruh waktu seringkali mengalami kesulitan untuk terlibat secara optimal dalam diskusi kelompok, proyek tim, atau kegiatan ekstrakurikuler yang berkontribusi pada pengembangan kompetensi soft skill. Dimensi sosial dari pengalaman pembelajaran ini merupakan aspek penting yang sering termarginalisasi ketika mahasiswa harus memprioritaskan antara bekerja dan belajar.

Menurut penjelasan informan, upaya yang dilakukan ialah mengelola waktu secara efisien dan berbagi sama teman-teman yang memiliki kompetensi akademik yang lebih tinggi daripada informan. Jadwal lain akan terganggu jika tugas kuliah tidak segera diselesaikan. Pembagian waktu yang sulit dapat mengurangi intensitas bekerja sehingga dapat lebih fokus kuliah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan antara lain : (1) prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu menurun tetapi tidak signifikan. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki sedikit waktu untuk bersantai, sehingga mereka kehilangan lebih banyak waktu untuk tidur dikelas. (2) Mahasiswa jurusan S1 Management biasanya bekerja paruh waktu dibagian FnB seperti menjadi barista. Sedangkan mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi biasanya melakukan kerja paruh waktu menjadi Content Creator. (3) Sulit bagi siswa yang bekerja paruh waktu untuk mengatur waktu antara belajar, istirahat, dan bekerja. (4) Mahasiswa yang bekerja paruh waktu mencoba menyelesaikan masalah yang muncul karena kesulitan mengatur waktu mereka antara kuliah, istirahat, dan bekerja. Membuat perencanaan kegiatan, memotivasi diri sendiri, dan bersikap profesional adalah semua cara yang digunakan untuk mencapai tujuan ini. (5) Mahasiswa yang bekerja paruh waktu memilih untuk bekerja diluar kuliah karena berbagai alasan. Mereka mencari pengalaman, mengisi waktu luang karena beban kuliah yang lebih sedikit di semester akhir, mendapatkan uang tambahan, mendapatkan dukungan dari orang terdekat, dan berkembang.

Pembahasan

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang menekan yang dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman yang menyebabkan ketegangan fisik, fisiologis, dan perubahan. Cara bertindak (Ni Wayan Lasmi et al., 2024), beberapa sumber stres akademik termasuk lingkungan belajar yang dianggap menonton, bising, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, harap diselesaikan, harapan yang terlalu tinggi, kehilangan kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan.

Mahasiswa mengalami efek negatif dari tekanan akademik (Pratiwi, 2024). Stres akademik dilaporkan menyebabkan penurunan kemampuan akademik, yang kemudian berdampak pada indeks prestasi. Stres akademik juga dapat menyebabkan gangguan memori, kesulitan berkonsentrasi dan kesulitan menyelesaikan masalah akademik. Menurut (Wahyuni et al., 2025), stres yang disebabkan oleh pendidikan juga akan berdampak pada self efficacy. Mahasiswa sering merasa tidak yakin akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah karena terlalu banyak tekanan akademik.

2. Pekerjaan Paruh Waktu

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pekerja paruh waktu adalah orang yang bekerja sebagian dari waktu kerja standar, seperti tiga hari dalam satu minggu sebagai staf ahli atau dalam pekerjaan lain di sebuah perusahaan. Pekerja paruh waktu juga dapat

bekerja setiap hari dan menerima kompensasi berdasarkan jumlah jam atau hari mereka bekerja, atau bahkan jumlah barang atau jasa yang mereka selesaikan. Pekerjaan paruh waktu sering dipilih oleh generasi muda, terutama mahasiswa di perguruan tinggi. Ini karena memberikan mereka peluang untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain, menghadapi berbagai situasi kerja, dan belajar mengambil inisiatif untuk menyelesaikan tugas.

Pekerjaan paruh waktu memberi siswa kesempatan untuk belajar tentang berbagai situasi kerja, berinteraksi dengan orang lain, dan mengambil inisiatif dalam menyelesaikan tugas. Pekerjaan paruh waktu tidak hanya memberi mahasiswa uang tambahan, tetapi juga membantu untuk mempersiapkan diri guna menghadapi kesulitan yang muncul di lingkungan kerja. Pekerjaan paruh waktu, dari menjadi server di restoran hingga freelancer, memberikan fleksibilitas jadwal dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang berguna dalam karir masa depan. Karena pekerjaan paruh waktu sudah umum di Indonesia, jadwal kuliah yang padat dan pilihan pekerjaan paruh waktu yang terbatas, kuliah sambil bekerja masih belum umum. Meskipun begitu, beberapa perusahaan di Indonesia, baik yang berukuran kecil maupun besar, menawarkan peluang pekerjaan yang lebih ringan daripada karyawan biasa. Bekerja paruh waktu di perusahaan besar adalah cara untuk mendapatkan pengalaman dan menambahkan referensi dan jaringan sosial ke CV mahasiswa. Mungkin ada hasil positif dalam mengurangi tingkat pengangguran dengan keputusan untuk merekrut pekerja paruh waktu dan didukung oleh kerangka kebijakan pemerintah yang sesuai. Selain itu, langkah ini akan membantu bisnis kecil dan menengah di Indonesia.

3. Bekerja sambil kuliah

Menurut data yang dikumpulkan oleh (Hakim & Hasmira, 2022), fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah tidak baru di Indonesia. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki berbagai alasan diantaranya adalah mendapatkan pengalaman tambahan, belajar secara mandiri, dan sebagian untuk menghidupi diri sendiri serta keluarga mereka (Asbari et al., 2020). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering mengalami masalah seperti merasa lelah, kurangnya waktu istirahat, kesulitan membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan tugas, dan kurangnya waktu belajar. Ini karena kebanyakan mahasiswa bekerja dipagi hari sehingga mereka menghabiskan banyak waktu, tenaga dan energi untuk bekerja (Subandy & Jatmika, 2020). Faktor banyaknya tugas yang harus dilakukan dan tekanan yang terkait dengan pekerjaan dan kuliah, mahasiswa dapat merasa lelah dan cemas, yang dapat berdampak pada kegiatan akademik mereka.

Perolehan prestasi mahasiswa yang hanya berkuliah sangat berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya kuliah sambil bekerja. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka memiliki lebih banyak waktu untuk fokus dalam belajar. Namun mahasiswa yang bekerja harus pandai membagi waktu antara belajar dan bekerja agar mereka dapat mencapai tujuan masing-masing. Kegiatan belajar siswa akan berhasil jika didorong oleh dorongan dalam diri, yang dikenal sebagai motivasi (Putro et al., 2020).

Hasil penelitian ini menyoroti kompleksitas hubungan antara pekerjaan paruh waktu dan stres akademik terhadap mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Temuan mengenai adanya titik kritis dalam alokasi waktu kerja (sekitar 20 jam per minggu) yang menjadi ambang batas mulai timbulnya stres yang signifikan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Raharjo & Prahara, 2022). Dalam studi longitudinal mereka terhadap 345 mahasiswa di tiga universitas berbeda, ditemukan bahwa efek positif dari pekerjaan paruh waktu mulai tergantikan oleh dampak negatif ketika durasi kerja melampaui 18-22 jam per minggu. Dinamika ini menunjukkan adanya pola kurva berbentuk U-terbalik (*inverted U-curve*) dalam hubungan antara intensitas kerja dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di balik semangat untuk mandiri dan keinginan meringankan beban orang tua, ternyata tersimpan berbagai tantangan yang tidak mudah. Banyak dari mereka yang memutuskan untuk bekerja bukan semata-mata karena tekanan ekonomi, tetapi juga karena ingin menambah pengalaman, mengisi waktu luang, atau mengasah keterampilan yang relevan dengan bidang studi mereka.

Fenomena "double-burden syndrome" yang teridentifikasi dalam hasil penelitian mencerminkan konsep yang dikemukakan oleh tentang "cognitive resource depletion" pada

individu yang menjalani peran ganda. Mereka berargumen bahwa kapasitas kognitif manusia yang terbatas harus didistribusikan antara berbagai tuntutan, dan ketika sumber daya ini dialokasikan secara berlebihan pada satu domain, domain lainnya akan mengalami defisit. Dalam konteks mahasiswa pekerja paruh waktu, deplesi sumber daya kognitif ini termanifestasi melalui gejala-gejala seperti kesulitan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan berkurangnya kemampuan penyelesaian masalah kompleks yang menjadi prasyarat kesuksesan akademik.

Temuan tentang fleksibilitas jadwal kerja sebagai moderator penting dalam dinamika stres memperluas pemahaman yang diajukan oleh (Verulava & Jorbenadze, 2022) mengenai "temporal autonomy" sebagai determinan kualitas hidup pada pekerja non-konvensional. Mereka mengajukan framework teoretis bahwa otonomi dalam menentukan kapan, di mana, dan bagaimana seseorang bekerja memberikan rasa kendali yang berperan sebagai penyangga terhadap stres. Dalam konteks mahasiswa, fleksibilitas ini memungkinkan adaptasi dinamis terhadap fluktuasi tuntutan akademik, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya konflik peran yang menjadi sumber stres utama. Namun, kenyataannya tidak sesederhana itu. Menjalani dua peran sekaligus sebagai mahasiswa dan pekerja membuat sebagian dari mereka merasa kewalahan. Kelelahan, kurang tidur, dan kesulitan membagi waktu sering kali menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Tak sedikit yang mengakui bahwa prestasi akademik mereka sempat menurun karena fokus terbagi dan waktu belajar yang berkurang. Hal ini memperlihatkan bahwa bekerja sambil kuliah memang menuntut kedewasaan, kesehatan mental, dan kemampuan mengelola waktu yang tinggi.

Menariknya, beberapa mahasiswa justru merasa bahwa pengalaman bekerja membuat mereka lebih disiplin dan bertanggung jawab. Ada yang berhasil mempertahankan, bahkan meningkatkan IPK mereka karena mampu mengatur prioritas dan menjaga profesionalitas dalam menjalankan dua peran tersebut. Ini menunjukkan bahwa dampaknya sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa tersebut mengelola beban yang dihadapi. Strategi adaptif yang dikembangkan oleh sebagian mahasiswa untuk mempertahankan performa akademik meskipun menjalani pekerjaan paruh waktu merefleksikan konsep "academic resilience" yang diteliti oleh (Fiorini et al., 2022). Penelitian mereka mengidentifikasi sejumlah karakteristik personal dan strategi pembelajaran yang memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi secara efektif terhadap stressor akademik. Kemampuan untuk melakukan self-regulation, membangun jaringan dukungan sosial, dan mengembangkan perspektif jangka panjang yang menjadikan tantangan sebagai kesempatan pengembangan diri menjadi faktor krusial dalam membangun ketahanan ini. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi institusional yang tidak hanya berfokus pada pengurangan stressor eksternal, tetapi juga pada penguatan kapasitas adaptif internal mahasiswa.

Selain itu, dukungan keluarga, teman, dan lingkungan kerja menjadi penyemangat penting dalam perjalanan mereka. Ketika mahasiswa merasa didukung, baik secara emosional maupun praktis, mereka cenderung lebih kuat menghadapi tekanan. Ini menjadi pengingat bahwa keberhasilan mahasiswa bukan hanya soal kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang ada di sekitar mereka.

SIMPULAN

Dibalik angka-angka IPK dan jam kerja yang padat, ada cerita perjuangan mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Mereka bukan sekedar mengejar uang atau gelar, tetapi sedang berusaha keras berdiri diatas kaki sendiri, menyeimbangkan mimpi dan kenyataan. penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan untuk bekerja paruh waktu sering kali dilandasi oleh kebutuhan baik secara finansial maupun emosional. Memang tidak mudah. Rasa lelah, waktu yang terbatas, dan tekanan akademik kerap kali menjadi tantangan harian. Namun dari sini juga kita melihat banyak mahasiswa mampu tumbuh lebih kuat, lebih disiplin, dan lebih dewasa dalam menjalani peran ganda mereka. Ada pelajaran besar dalam kesibukan mereka bahwa hidup tidak hanya tentang belajar di kelas, tapi juga tentang belajar dari kehidupan. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja menjadi bahan bakar penting dalam membantu mereka tetap bertahan. Dengan dorongan dan pengertian, mahasiswa bisa melewati hari-hari sulit dengan lebih

ringan. Hal ini menjadi pengingat bahwa mereka tidak seharusnya berjalan sendiri. Bekerja sambil kuliah bukan hanya tantangan, tetapi juga peluang untuk tumbuh. Mahasiswa yang menjalaninya sedang menulis kisahnya sendiri, kisah tentang keberanian, tanggung jawab, dan semangat untuk tidak menyerah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman selama proses wawancara berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada teman-teman dan keluarga yang selalu memberikan dukungan moral serta motivasi yang tak henti-hentinya. Tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., Alamsyah, V. U., Imelda, D., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 253–263. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.363>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Work Life Balance, Stres Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja Pada Wanita Pekerja. *Jurnal Ekonomi: Journal of Economic*, 11(2). <https://doi.org/10.47007/jeko.v11i2.3576>
- Fiorini, L. A., Borg, A., & Debono, M. (2022). Part-time adult students' satisfaction with online learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adult and Continuing Education*, 28(2), 354–377. <https://doi.org/10.1177/14779714221082691>
- Hakim, A. R., & Hasmira, M. H. (2022). Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i1.6>
- Hibatulloh, F., Shakira, K., Nurul, M., & Ningsih, F. (2025). *Prosiding Seminar Nasional Manajemen Analisis Stres Kerja pada Remaja yang Bekerja Paruh Waktu*. 4(1), 591–594.
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Bandar Lampung. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 15(2), 176–185. <https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638>
- Ni Wayan Lasmi, Sedana Putra P, K. W., & Sukarnasih, D. M. (2024). Pengelolaan Kinerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Peran Manajemen Waktu, Self-efficacy, dan Profesionalisme. *Jurnal Ekobistek*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/ekobistek.v13i1.734>
- Pasaribu, D. (2021). Motivasi dan Tantangan Buruh Migran Indonesia Bekerja Sambil Kuliah di Taiwan. *Jpp*, 38(2), 52.
- Permata, M. (2024). WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA K3C SEMESTER VI UIN. 7, 8119–8126
- Pratiwi, W. A. (2024). ANALISIS PENGARUH MOTIVASI, MANAJEMEN WAKTU, DAN STRES TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BERSTATUS SEBAGAI PEKERJA. *Journal Economic Insights Journal Homepage*: <https://JeI.Uniss.Ac.Id/> ISSN Online : 2685-2446, 3(1), 1–10.
- Puspita, A. W. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Arimah Auhid*, 2(4), 1049–1057.
- Putri, T. N., & Nurmina. (2024). Perbedaan Self Regulated Learning ke pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Padang Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Prestasi Akademik. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8942–8950.

- Putro, R., Raharjo, S. T., Rachim, H. A., Padjadjaran, U., Studi, P., Konflik, R., Fakultas, I., Sosial, I., Csr, P. S., Sosial, K., Masyarakat, P., Fakultas, I., & Politik, I. (2020). *Copi ng strategi pada mahasi swa yang bekerja*. 199–207.
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 2798–5962.
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan Psychological Capital dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. *Psibernetika*, 13(2), 68–82. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health: A Georgian Case. *Malta Medical Journal*, 34(1), 50–57.
- Wahyuni, R. D., Tri, H., Hia, N., Wardani, A., & Khasanah, F. U. (2025). *Analisis Coping Stress pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu*. 4(2), 1385–1398.
- Zahra, M., Aini, Z., Ningsih, A. C., Nuwansa, R., & Amna, Z. (2024). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Banda Aceh. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 68–75. <https://doi.org/10.24815/skpi.v2i1.28862>