

Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu

Riyus Siti Jam'iat Sholeha¹, Nabila Alifia²

^{1,2,3} Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq

¹lehabaik183@gmail.com, ²nabiialalf05@gmail.com, ³faizinagus5555@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan, sehingga sering memicu konflik peran dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis work life balance serta upaya mengatasi konflik peran pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif, mengkaji berbagai sumber ilmiah terkait fenomena tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa konflik peran muncul akibat tuntutan ganda, manajemen waktu yang kurang efektif, dan tekanan akademik maupun pekerjaan. Dukungan sosial, strategi koping yang tepat, serta keyakinan diri terbukti dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif konflik peran. Keseimbangan antara studi dan pekerjaan tidak hanya berpengaruh pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen konflik dan penguatan work life balance agar mahasiswa dapat menjalani kedua peran secara optimal.

Kata Kunci: Work life balance; Konflik peran; Mahasiswa pekerja paruh waktu; Strategi mengatasi peran konflik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja bukanlah hal baru, mengingat kebutuhan manusia terus meningkat seiring berjalannya waktu. Bukan tanpa alasan mahasiswa memilih berkuliah sembari bekerja. Beragam alasan yang melatarbelakangi hal tersebut diantaranya ingin mendapatkan penghasilan agar dapat membiayai pendidikan serta kebutuhan sehari-hari, untuk mengurangi beban keluarga merupakan suatu alasan utama yang berkaitan dengan kondisi ekonomi mahasiswa yang membuat mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja. Selain itu, keinginan untuk mengisi waktu luang karena kuliah yang tidak full dan ingin hidup mandiri tanpa bergantung pada orang tua, serta ingin dapat melatih keterampilan personal untuk mencari pengalaman selama menjadi mahasiswa (Tarischa et al., 2023). Banyak kejadian mengenai mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, salah satunya mengenai kebutuhan hidup dan biaya pendidikan yang sangat tinggi. Berdasarkan informasi dari data Badan Pusat Statistik (2022), di Indonesia pada tahun akademik 2020/2021, rata-rata biaya kuliah mencapai 14,47 juta rupiah. Dengan meningkatnya level pendidikan, rata-rata total biaya yang perlu dikeluarkan untuk pendidikan juga semakin tinggi, sehingga banyak mahasiswa yang bekerja untuk meringankan beban pembayaran uang kuliah yang cukup tinggi (Hamara & Widiastih, 2024). Sehingga saat ini dengan banyaknya fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menjadikan banyaknya lowongan pekerjaan yang memberikan peluang bagi Mahasiswa untuk melakukan aktifitas non formal diluar perkuliahan untuk dapat menambah pendapatan (Ayu Wirati Adriati & Damayanti, 2023).

Pekerja paruh waktu atau yang biasanya dikenal dengan kerja Part Time merupakan suatu individu yang bekerja setengah dari jam kerja penuh, misalnya sebagai konsultan, asisten manager, barista atau posisi lain di sebuah perusahaan. Karyawan paruh waktu juga bisa bekerja harian dan mendapatkan imbalan sesuai dengan total jam atau hari mereka bekerja, atau bahkan berdasarkan jumlah produk atau layanan yang berhasil diselesaikan. Pekerjaan paruh waktu kini menjadi pilihan populer di kalangan orang muda, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Pekerjaan paruh waktu memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman berharga, baik dalam berinteraksi dengan orang lain, menghadapi berbagai situasi kerja, maupun mengembangkan kemampuan mengambil inisiatif dalam menyelesaikan tugas. Selain untuk mendapatkan penghasilan tambahan, pekerjaan paruh waktu juga berfungsi sebagai tempat untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan di dunia kerja. Dari menjadi pelayan di restoran dan barista di coffeshop hingga bekerja sebagai freelancer, pekerjaan paruh waktu menawarkan fleksibilitas waktu dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan yang bermanfaat bagi karir mahasiswa di masa depan (Ni Wayan Lasmi, 2024). Mahasiswa yang melakukan aktifitas kuliah sambil bekerja dapat diakui akan mendapatkan berbagai benefit, terutama dalam hal peningkatan pendapatan, mendapatkan pengalaman kerja dan melatih kemandirian (Lusi, 2021). Namun, disisi lain kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Memilih untuk menempuh pendidikan sambil bekerja tentunya membawa keuntungan dan risiko masing-masing.

Beberapa tantangan yang mungkin timbul akibat mengerjakan kedua aktivitas ini secara bersamaan adalah kesulitan dalam manajemen waktu serta meningkatnya potensi stres. Hal ini bisa berdampak pada performa dari mahasiswa saat menjalani pekerjaan paruh waktu. Mahasiswa yang bekerja mengalami beban tambahan dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki pekerjaan. Sementara mereka mengikuti perkuliahan di kampus, mahasiswa tersebut juga harus memenuhi tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas di kantor. Mahasiswa perlu menangani beragam tugas yang kompleks, mulai

dari memahami dan menguasai literatur akademis hingga berkonsultasi dengan dosen mengenai topik-topik dan tugas-tugas kuliah, serta harus mampu menyelesaikan semua pekerjaan tepat waktu dan memahami materi perkuliahan (Sari et al., 2023). Sedangkan, Sebagai seorang pekerja, individu memiliki tanggung jawab yang harus dipenuhi, seperti menjaga nama perusahaan serta menangani stres yang muncul selama bekerja, yang menuntut mahasiswa untuk menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan. Namun, ketika mahasiswa tidak mampu mengatur kegiatan kuliah dan kerja secara seimbang, akan muncul konflik peran di mana salah satu kegiatan harus dikorbankan. Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali mahasiswa dihadapkan pada pilihan-pilihan yang mengharuskan mereka untuk membuat keputusan cerdas dalam menghadapi konflik yang dinamakan konflik peran. Salah satu jenis konflik yang dialami individu adalah yang timbul dari perbedaan peran serta ambiguitas dalam tanggung jawab yang diembannya, yang disebut sebagai konflik peran (Anita, Budi Santosa, Hidayani Syam, 2024). Konflik peran terjadi ketika terdapat ketidakcocokan antara harapan-harapan yang terkait dengan suatu peran, di mana dua atau lebih harapan atau tekanan saling bertentangan sehingga menghalangi pelaksanaan peran lainnya (Zaenah & Kumara Adji Kusuma, 2022). Keadaan ketika tuntutan dan tanggung jawab di tempat kerja memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan dan tanggung jawab akademiknya.

Mengamati beragam tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja, penting untuk mendorong adanya upaya dalam mencapai keseimbangan antara studi dan pekerjaan, yang sering disebut sebagai Work Life Balance. Work Life Balance sendiri adalah situasi di mana individu memiliki waktu yang cukup untuk menjaga harmoni antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti menghabiskan waktu dengan keluarga, memiliki waktu untuk bersantai, serta mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Menurut penelitian Lukman Cahyadi, 2020, istilah work-life balance berarti bahwa karyawan memiliki kebebasan untuk menggunakan jam kerja yang fleksibel guna menyeimbangkan tanggung jawab profesional dengan komitmen lainnya seperti keluarga, hobi, atau seni, bukan hanya terfokus pada pekerjaan mereka. Tekanan untuk seimbang antara waktu kuliah dan pekerjaan adalah tantangan yang berat bagi para mahasiswa, sehingga diperlukan usaha untuk mengurangi beban tersebut. Terlebih lagi, saat kemampuan adaptasi sangat diperlukan, ada strategi yang efektif yang dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan yang dirasakan baik di dunia perkuliahan maupun di tempat kerja. Menurut Fisher et al. (2009) Work Life Balance sebuah pemahaman positif tentang manfaat dan peningkatan, serta pandangan negatif mengenai konflik dan gangguan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi seseorang. Ini mencakup kemampuannya untuk membagi empat elemen stresor yaitu waktu, perilaku, ketegangan, dan energi, baik di dalam maupun di luar tempat kerja. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa keseimbangan kerja-hidup adalah kemampuan individu untuk menyeimbangkan perannya dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga keseluruhan keseimbangan hidup tetap terjaga. Mahasiswa yang sukses menyeimbangkan perannya dalam lingkungan kerja dan kehidupan pribadi, terutama terkait perkuliahan, serta memiliki keterlibatan psikologis dalam kedua aspek tersebut, bisa dianggap memiliki keseimbangan kerja-hidup. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan menjadi suatu kebutuhan penting bagi individu untuk menciptakan kehidupan yang bermakna dan berkualitas (Utami, 2017). Dalam konteks ini, sebuah penelitian yang dilaksanakan di Australia dan Selandia Baru menggunakan pendekatan kuantitatif menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-hidup berhubungan negatif dengan tuntutan pekerjaan dan tekanan psikologis (Brough et al., 2014). Sebaliknya, penelitian yang dilakukan di Nigeria menggunakan pendekatan kualitatif menemukan bahwa keseimbangan kerja-hidup individu berkaitan dengan adanya sumber stres yang mengharuskan individu merancang strategi penyelesaiannya (Hamara & Widiasih, 2024).

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu seringkali menghadapi tantangan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan studi. Ketidakseimbangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian oleh Astuti & Nurwidawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Surabaya (Astuti & Nurwidawati, 2022). Hal ini menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan bagi kesejahteraan mahasiswa. Penelitian oleh Ridwan (2023) menunjukkan bahwa work life balance berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Kepuasan kerja yang tinggi dapat mendorong motivasi dan performa mahasiswa dalam menjalani kedua peran yang mereka miliki (Ridwan et al., 2023). Di sisi lain, ketidakseimbangan antara studi dan pekerjaan dapat mengurangi kepuasan kerja dan memberikan efek buruk pada kesejahteraan mahasiswa. Penelitian oleh (Khadijah et al., 2024) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki pekerjaan paruh waktu sering mengalami tingkat stres akademik yang sedang hingga tinggi akibat tanggung jawab ganda antara studi dan pekerjaan, yang jika dibiarkan stres ini berdampak tidak hanya pada kinerja akademis, tetapi juga pada kondisi mental mahasiswa. Penelitian Yahya & Yulianto (2023) menemukan bahwa konflik peran ganda antara pekerjaan dan kuliah dapat menyebabkan burnout pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. Burnout ini ditandai dengan Kelelahan mental, dan menurunnya kinerja akademik.

Berdasarkan permasalahan diatas, karenanya diperlukan strategi atau upaya dalam mengatasi peran konflik yang dihadapi mahasiswa yang bekerja dan terjadinya Work Life Balance antara tanggungjawab kuliah dan tanggungjawab di pekerjaan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis hal tersebut. Konflik peran yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu adalah masalah yang rumit dan membutuhkan perhatian yang mendalam. Beragam faktor yang menyebabkan hal tersebut seperti tekanan akademis, pengaturan waktu, metode penanganan, dukungan dari lingkungan sosial, dan rasa percaya diri saling berhubungan dan berpengaruh terhadap keseimbangan kehidupan kerja mahasiswa. Penelitian oleh Palupi (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Mahasiswa yang menerima dukungan dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan cenderung lebih mampu mengelola stres dan mencapai keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Penting untuk dicatat bahwa mahasiswa yang melakukan pekerjaan paruh waktu menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelaraskan tanggung jawab akademis dan pekerjaan mereka. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan stres yang berhubungan dengan studi serta konflik antara peran yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan prestasi akademis mereka. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor seperti penggunaan strategi koping yang tepat, keyakinan diri yang tinggi, dan dukungan sosial

yang kuat dapat membantu mereka menghadapi hambatan tersebut (Naila El Hamra & Puti Archianti Widiasih, 2024). Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk dapat mengatasi konflik peran dan menyeimbangkan kehidupan kuliah dan bekerjanya.

TINJAUAN LITERATUR

1. Work Life Balance

Menurut Lumunon et al. (2019) bahwa work life balance merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola waktu secara efektif dan menyesuaikan tanggung jawab antara pekerjaan, kehidupan keluarga, dan kepentingan pribadi. Greenhaus dan koleganya (2003) menjelaskan bahwa Work Life Balance adalah keadaan di mana individu dapat menyeimbangkan waktu dan energi mental dengan adil antara aspek pekerjaan dan kehidupan pribadi sambil meraih kepuasan di kedua sisi tersebut. Lockwood (2003) menyatakan bahwa Work Life Balance adalah kondisi yang seimbang antara dua tuntutan, yaitu pekerjaan dan kehidupan pribadi seorang individu. Keseimbangan kerja-hidup dianggap sebagai keadaan di mana individu dapat menjalani peran ganda antara karir dan kehidupan pribadi (Saina et al., 2021). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan work life balance menandakan kemampuan individu dalam mengintegrasikan aspek pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dalam hidup dan menjaga kualitas hidup yang positif (Cahyadi & Prastyani, 2020).

Pangemanan (2017) menjelaskan work-life balance sebagai suatu pengaturan yang seimbang dan efisien antara kegiatan pekerjaan dengan aktivitas lainnya, seperti urusan komunitas, keluarga, perjalanan, liburan, serta pengembangan diri seperti pendidikan dan pelatihan. Work-life balance merupakan keseimbangan antara dua tuntutan individu, yaitu pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang dianggap sangat penting untuk dijaga keseimbangannya. Seseorang yang memiliki work-life balance berarti ia dapat memenuhi kewajiban pekerjaan dan tanggung jawab keluarga serta kewajiban lain yang tidak terkait dengan pekerjaan (Ganaphati, 2019). Penelitian sebelumnya (Parkes & Langford, 2017; Astuti, 2020; Wendi, 2021) mengeksplorasi bagaimana work-life balance dapat berpengaruh pada hasil kinerja karyawan seperti kepuasan kerja dan menemukan bahwa work-life balance berpengaruh terhadap kepuasan kerja para karyawan dalam suatu organisasi (Ridwan et al., 2023).

Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan perannya antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, terutama di bidang pendidikan, serta memiliki keterlibatan mental dalam kedua aspek tersebut, dapat dianggap memiliki keseimbangan kerja dan kehidupan. Keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional menjadi suatu hal yang penting bagi individu agar dapat menghasilkan kehidupan yang bermakna dan berkualitas (Utami, 2017). Berdasarkan penelitian oleh Fisher et al. (2009), keseimbangan kerja dan kehidupan memiliki empat elemen utama, yaitu; (1) Waktu, pada elemen ini, ada lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk bekerja daripada untuk kegiatan lain di luar pekerjaan; (2) Perilaku, elemen ini merujuk pada tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan yang diinginkan, di mana individu percaya dapat meraih apa yang ingin dicapai baik dalam lingkungan kerja maupun dalam kehidupan pribadi; (3) Ketegangan, elemen ini mencakup perasaan cemas, tekanan, hilangnya kegiatan pribadi yang dianggap penting, serta kesulitan dalam mempertahankan fokus; dan (4) Energi, elemen ini berkenaan dengan kekuatan yang digunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Hamara & Widiasih, 2024).

Menurut penelitian oleh Fisher et al. (2009), keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi memiliki dua aspek utama, sebagai berikut; (A) Tuntutan (1) WIPL (Gangguan Kerja terhadap Kehidupan Pribadi) adalah aspek yang merujuk pada sejauh mana pekerjaan menghalangi kehidupan pribadi seseorang; (2) PLIW (Kehidupan Pribadi yang Mengganggu Pekerjaan) adalah aspek yang menunjukkan seberapa besar kehidupan pribadi seseorang dapat mengganggu pekerjaan mereka; dan (B) Sumber Daya (1) WEPL (Peningkatan Kehidupan Pribadi melalui Pekerjaan) adalah aspek yang menilai sejauh mana kehidupan pribadi membantu meningkatkan kinerja seseorang di dunia kerja; (2) PLEW (Peningkatan Pekerjaan melalui Kehidupan Pribadi) adalah aspek yang mengindikasikan sejauh mana aspek pekerjaan dapat memperbaiki kualitas kehidupan pribadi individu (Hamara & Widiasih, 2024).

2. Konflik Peran (*Role Conflict*)

Menurut Hartenian et al. (2011), peran dapat diartikan sebagai harapan mengenai tindakan sosial dan tanggung jawab yang diemban oleh karyawan dalam suatu organisasi, atau jabatan yang dipegang oleh individu dalam lingkungan organisasi tersebut. Sementara itu, konflik peran menurut Kopelman (dalam Waheed, 2013) digambarkan sebagai tingkat tekanan yang dirasakan seseorang ketika satu peran tidak dapat berkonvergensi dengan peran lainnya. Selain itu, konflik peran sebagaimana dijelaskan oleh Cooper (2014) mencakup perbedaan antara apa yang diharapkan dari peran dan keadaan di mana seorang individu diharuskan untuk melaksanakan dua atau lebih peran yang berbeda. Konflik peran dijelaskan sebagai keadaan di mana individu harus memenuhi ekspektasi untuk lebih dari satu peran sekaligus. Dalam konteks penelitian ini, konflik peran merujuk pada situasi yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, di mana mereka berusaha menangani tuntutan dan tekanan dari pekerjaan serta studi pada waktu yang bersamaan. Akibatnya, menjalankan tanggung jawab sebagai karyawan menjadi semakin menantang, disebabkan oleh beban yang dihadapi sebagai mahasiswa. Sebaliknya, menghadapi tantangan sebagai mahasiswa juga dipersulit oleh tekanan yang datang dari peran mereka sebagai pekerja. Situasi ini menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi salah satu peran karena adanya tuntutan dari peran yang lain.

3. Hubungan antara Work Life Balance dan Peran Konflik

Mahasiswa yang melakukan pekerjaan paruh waktu sering kali berhadapan dengan dua tekanan utama: pendidikan dan pekerjaan. Keseimbangan antara studi dan pekerjaan dianggap krusial agar kedua peran tersebut dapat dilaksanakan secara efektif. Konflik peran muncul saat keterlibatan dalam satu peran mengganggu efektivitas di peran lainnya. Misalnya, jam kerja yang panjang dapat mengurangi waktu dan energi untuk tugas akademik, yang berakibat pada peningkatan stres dan penurunan performa belajar. Penelitian kualitatif oleh Hamra dan Widiasih (2024) menekankan bahwa mahasiswa yang bekerja memerlukan pendekatan untuk menyeimbangkan kehidupan kerja dan studi agar dapat melaksanakan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Literatur yang ada menekankan pentingnya pengaturan batas peran untuk mencapai keseimbangan antara dua peran tersebut. Menurut Penelitian Mochamad Abdi Redani Zaenha et, al (2024) menegaskan bahwa variabel work-life balance dan konflik peran secara kolektif memengaruhi kinerja akademik mahasiswa pekerja. Selain itu, penelitian yang dilakukan Hamra dan Widiasih (2024) juga menekankan adanya beragam strategi individu dalam menjaga keseimbangan saat tugas kuliah dan kerja saling bersamaan.

Secara keseluruhan, analisis literatur menekankan bahwa mahasiswa yang melakukan pekerjaan paruh waktu cenderung menghadapi konflik peran yang bisa menurunkan kinerja jika tidak terdapat strategi keseimbangan yang tepat. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan dipandang sebagai elemen krusial yang meredakan konflik peran, meningkatkan kesejahteraan, dan mempertahankan prestasi akademik para mahasiswa yang juga memiliki pekerjaan. Berdasarkan temuan yang bersifat global dan lokal, penguatan kebijakan dukungan serta pelatihan dalam pengaturan peran sangat dianjurkan untuk membantu mahasiswa menangani tuntutan ganda yang mereka hadapi. Dalam konteks Asia Tenggara, masih diperlukan penelitian empiris lebih mendalam, tetapi tren yang telah ada menunjukkan bahwa beban ganda belajar dan bekerja memerlukan perhatian yang serius (Naila El Hamra, 2024). Penelitian Naila (2024) menunjukkan bahwa pengawasan terhadap jam kerja, peningkatan kemampuan mengatasi masalah, dan penerapan model penjadwalan yang fleksibel dapat membantu menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan bagi mahasiswa. Pendekatan yang menyeluruh, yang mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan akademis, diperlukan agar konflik peran tidak membahayakan kesehatan serta prestasi mahasiswa yang bekerja (Juniari et al., 2024).

4. Strategi Mengatasi Peran Konflik

Menghadapi konflik peran yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu memerlukan penerapan berbagai strategi yang bertujuan untuk membantu mereka menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Salah satu strategi utama adalah membangun komunikasi yang terbuka dan jujur antara mahasiswa, pihak kampus, dan tempat kerja. Komunikasi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan hambatan yang mereka alami, sehingga dapat memperoleh dukungan yang tepat. (Fisher et al. 2023) mengemukakan bahwa pengelolaan secara seimbang antara tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*) dapat berkontribusi dalam mengurangi konflik peran dan meningkatkan *work-life balance*.

Selain itu, penting pula dilakukan penyesuaian kebijakan dari pihak organisasi atau tempat kerja agar lebih fleksibel, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan yang cukup untuk menyelesaikan kewajiban akademiknya. Artikel ini menyarankan agar organisasi merancang program evaluasi yang rutin, serta menyediakan fasilitas dan tunjangan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Pemberian insentif seperti gaji atau bonus berbasis kinerja, dan penerapan sistem kerja yang lebih fleksibel, dapat membantu menurunkan potensi konflik peran dan mendukung tercapainya keseimbangan antara studi dan pekerjaan.

Pada tingkat individu, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu serta membangun kedisiplinan dalam mengatur aktivitas harian. Kemampuan mengelola waktu secara efektif membantu mahasiswa menghadapi kendala dalam hal pengaturan jadwal dan menjaga fokus, serta dapat mengurangi stres yang muncul akibat konflik peran. Penelitian ini juga menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mengenali hambatan pribadi serta keterbukaan dalam menghadapi permasalahan, sebagai langkah awal untuk memperbaiki persepsi dan mengurangi ketegangan akibat peran ganda. (Fisher, Bulger, & Smith, 2023)

Lebih lanjut, peningkatan kesadaran akan pentingnya *work-life balance* dan *subjective well-being* juga menjadi aspek yang tidak kalah penting. Mahasiswa perlu dibekali pemahaman tentang cara menetapkan prioritas dan menyesuaikan ekspektasi mereka terhadap tuntutan peran yang dijalani. Hal ini dapat difasilitasi melalui kegiatan pelatihan, seminar, atau lokakarya yang berfokus pada pengembangan diri dan pengelolaan stres.

Strategi dalam mengatasi konflik peran pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu mencakup empat hal utama. Pertama, pentingnya membangun komunikasi yang terbuka antara mahasiswa, institusi pendidikan, dan tempat kerja untuk menyampaikan hambatan serta kebutuhan yang dihadapi. Kedua, perlunya penyesuaian kebijakan dari pihak organisasi agar lebih fleksibel dan mendukung keseimbangan antara peran akademik dan pekerjaan. Ketiga, pengembangan kemampuan manajemen waktu serta penguatan disiplin diri menjadi kunci untuk mengelola aktivitas harian secara efektif. Keempat, peningkatan kesadaran akan pentingnya *work-life balance* dan kesejahteraan psikologis diperlukan agar mahasiswa mampu menetapkan prioritas dan mengurangi stres akibat tuntutan peran ganda.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, diharapkan mahasiswa yang bekerja paruh waktu dapat meminimalisasi konflik peran yang mereka alami, sehingga mampu mencapai keseimbangan hidup yang lebih optimal dan meningkatkan kesejahteraan pribadi.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance

Keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan (*work-life balance*) pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor penting. Salah satunya adalah kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang mampu menyusun jadwal secara efektif cenderung lebih mudah menjalankan tugas akademik dan pekerjaan secara seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif belajar meski bekerja penuh waktu cenderung mengalami lebih sedikit konflik kerja-belajar, sehingga performa akademik mereka tetap baik (Rufaida & Prihatsanti, 2021).

Faktor lainnya adalah dukungan sosial dari keluarga, teman, atau rekan kerja. Dukungan ini dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, yang berkontribusi pada tercapainya keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Selain itu, kemampuan mengelola stres juga sangat penting. Mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik, seperti relaksasi atau manajemen waktu, akan lebih mampu menghadapi tekanan dari dua peran yang dijalani (Rufaida & Prihatsanti, 2021). Jenis pekerjaan juga berpengaruh terhadap keseimbangan ini. Pekerjaan yang fleksibel dan relevan dengan studi memberi manfaat ganda: pengalaman kerja sekaligus mendukung pembelajaran akademik. Terakhir, kebijakan dari institusi pendidikan yang memberikan fleksibilitas jadwal akan sangat membantu mahasiswa dalam mengatur waktunya dan menjaga keseimbangan hidup.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai konsep *work-life balance* serta cara mengatasi konflik peran yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengumpulkan berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku akademik, dan artikel terkait, yang membahas aspek-aspek penting seperti faktor penyebab konflik peran, dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa, serta strategi untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan studi.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian dengan kata kunci tertentu, seperti “*work-life balance mahasiswa*”, “*konflik peran mahasiswa pekerja paruh waktu*”, dan “*strategi mengatasi konflik peran*”, menggunakan berbagai basis data akademik seperti Google Scholar, Scopus, dan perpustakaan digital universitas. Sumber-sumber yang dianggap relevan kemudian diseleksi dan dianalisis secara kualitatif dengan mengelompokkan hasil temuan berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari literatur.

Analisis dilakukan secara deskriptif dan interpretatif untuk mengidentifikasi pola umum, tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, serta solusi dan strategi yang telah ditawarkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyusun sebuah kerangka konseptual yang komprehensif sebagai dasar pemahaman terhadap fenomena konflik peran dan *work-life balance* pada mahasiswa (Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. 2024).

Penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini memberikan keunggulan karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang suatu permasalahan kompleks tanpa harus melakukan pengumpulan data primer. Selain itu, pendekatan ini juga mempermudah dalam mengidentifikasi berbagai sudut pandang dan temuan dari penelitian terdahulu yang berguna dalam merumuskan rekomendasi dan strategi praktis bagi mahasiswa, institusi pendidikan, serta pihak-pihak terkait lainnya.

Dengan demikian, metode kualitatif berbasis studi literatur dipilih karena mampu menyajikan pemahaman yang mendalam, menyeluruh, dan berbasis pada bukti empiris dalam upaya meningkatkan keseimbangan hidup serta mengatasi konflik peran yang dihadapi mahasiswa pekerja paruh waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Ketidakseimbangan ini berpotensi memunculkan konflik peran yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kinerja mahasiswa baik di lingkungan kampus maupun tempat kerja. *Work-life balance* adalah kondisi di mana individu mampu mengatur waktu dan energinya secara proporsional untuk memenuhi tuntutan dari dua atau lebih peran yang dijalankan. Dalam kasus mahasiswa paruh waktu, peran sebagai pelajar dan pekerja sering kali saling bersinggungan sehingga menimbulkan tekanan, stres, bahkan kelelahan emosional. Konflik peran ini dapat dikategorikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu konflik berbasis waktu (*time-based conflict*), konflik berbasis tekanan (*strain-based conflict*), dan konflik berbasis perilaku (*behavior-based conflict*). Ketiganya terjadi ketika beban dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya (Sucianti & Sari, 2021).

Upaya mengatasi konflik peran tersebut memerlukan strategi yang tepat. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen waktu yang efektif, seperti membuat jadwal prioritas antara studi dan pekerjaan, agar tidak terjadi tumpang tindih aktivitas yang mengganggu keduanya. Selain itu, komunikasi yang terbuka dengan atasan maupun pihak akademik menjadi penting agar ada saling pengertian mengenai tanggung jawab masing-masing. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, maupun rekan kerja, juga terbukti berperan besar dalam mengurangi tekanan akibat konflik peran. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi dan stabil secara emosional. Strategi-strategi tersebut menunjukkan bahwa pencapaian *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu tidak hanya bergantung pada faktor individual, tetapi juga pada dukungan sistemik dari lingkungan mereka (Sucianti & Sari, 2021).

Motivasi Kerja Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semangat kerja yang kuat berkorelasi positif dengan prestasi mahasiswa (Maharani et al., 2024; Riansyah, 2022; Safitri et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki motivasi dari dalam diri, seperti dorongan untuk menuntut ilmu dan berproses, cenderung lebih tahan dalam menjalani pekerjaan paruh waktu. Mahasiswa yang memiliki motivasi dari dalam diri mereka (ketertarikan pribadi) biasanya menunjukkan komitmen yang lebih tinggi terhadap pekerjaan mereka. Sementara itu, motivasi dari faktor luar (penghargaan finansial) juga memiliki peranan yang signifikan, namun dapat menimbulkan tekanan jika tidak seimbang dengan kegiatan akademik. Sebuah motivasi untuk bekerja sangat berpengaruh dalam menilai seberapa efektif seseorang dapat mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya. Karyawan yang memiliki dorongan dalam diri mereka biasanya lebih produktif, lebih terikat pada pekerjaan, dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik (Husen ali, 2023). Terdapat beberapa hal yang mengakibatkan mahasiswa termotivasi untuk kuliah sambil bekerja diantaranya adalah :

- a. **Kebutuhan Finansial atau Ekonomi** : Mahasiswa yang memiliki pekerjaan paruh waktu biasanya dipicu oleh kebutuhan ekonomi untuk membayar pendidikan dan mencapai kemandirian. Penelitian oleh Marshanda Hanna Tarischa (2023) mengungkapkan bahwa 65% dari mahasiswa terlibat dalam pekerjaan untuk meringankan beban keluarga serta menanggung biaya kuliah yang tinggi. Data dari BPS (2022) mendukung hasil ini dengan mengindikasikan bahwa rata-rata biaya pendidikan di Indonesia mencapai Rp14,47 juta setiap tahun. Selain faktor ekonomi, mahasiswa juga mendapatkan pekerjaan untuk memanfaatkan waktu luang dan mengakumulasi pengalaman kerja (Hamara & Widiasih, 2024). Dorongan ini sejalan dengan teori kebutuhan Maslow, di mana pemenuhan kebutuhan dasar menciptakan dorongan bagi individu untuk berperan dalam beberapa kapasitas. Namun, motivasi yang berkaitan dengan finansial sering kali berhubungan dengan peningkatan konflik peran, terutama jika pengelolaan waktu tidak optimal. Selain itu, Ketika masih menempuh pendidikan tinggi, harapan paling besar mahasiswa adalah dapat memberikan kontribusi terhadap kondisi keuangan keluarga serta membahagiakan orang tua melalui penghasilan dari kerja mereka.
- b. **Kemandirian dan Pengembangan Identitas Diri** : Upaya untuk mencapai kemandirian dan pembentukan identitas pribadi diakui sebagai dorongan utama bagi mahasiswa dalam menentukan pilihan untuk bekerja paruh waktu atau part time. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Meixner dan Rooney (2023) menunjukkan bahwa Mahasiswa melihat pekerjaan sebagai suatu cara untuk mengurangi ketergantungan kepada orang tua serta untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi. Harapan untuk hidup secara mandiri ini sejalan dengan tahap perkembangan psikososial mahasiswa yang sedang berada dalam proses pembentukan identitas sebagai orang dewasa. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Naila El Hamra (2024) yang dilakukan dengan wawancara langsung kepada mahasiswa S1 yang berkerja di sektor FnB bahwa Koneksi yang luas dapat membuka kesempatan kerja bagi individu, terutama setelah mereka menyelesaikan studi dan agar memiliki saluran dan jaringan sehingga setelah lulus, mencari pekerjaan tidak terlalu sulit. Pada hasil penelitiannya para partisipan juga mengungkapkan bahwa memilih untuk kuliah sambil bekerja disebabkan pekerjaannya saat ini terkait erat dengan minat yang telah mereka miliki sejak di SMK hingga di perguruan tinggi. Mereka merasa bisa menerapkan pengetahuan yang didapat dalam pekerjaan tersebut. Selain itu, passion juga sejak SMK, jadi sambil membangun koneksi dan mempertajam keterampilan praktis, karena di dunia kerja, aplikasinya jauh lebih banyak dibandingkan teori di kampus.” Para partisipan juga menambahkan bahwa bekerja saat masih di bangku kuliah dapat meningkatkan jaringan dan mempermudah mereka dalam mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Sebagai mahasiswa, juga ingin mencari skill dan pengalaman sebagai tujuan utama untuk lebih menambah pengetahuan baru dalam dunia kerja serta mengeksplor hal-hal baru yang tidak berkesinambungan dengan jurusan kuliahnya(Naila El Hamra & Puti Archianti Widiasih, 2024). Oleh karena itu, dengan tujuan mencapai kemandirian finansial dan dapat mengembangkan kapasitas diri yang dapat membangun jejaring atau koneksi dengan orang lain menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk memilih kuliah sambil bekerja, selain mendapatkan banyak pengalaman dan benefit juga bisa memberikan peluang besar untuk karir setelah lulus kuliah.

Tantangan dan Dampak Pekerjaan Paruh Waktu

Mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu sering menghadapi tantangan berupa konflik peran antara tanggung jawab akademik dan tuntutan kerja. Beban ganda ini dapat memicu stres, terutama ketika waktu dan energi tidak dikelola dengan baik. Salah satu tantangan utama adalah menjaga keseimbangan agar keduanya tidak saling mengganggu. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk berkembang dan belajar, cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan ini dan mampu mempertahankan performa akademiknya (Maharani et al., 2024; Riansyah, 2022; Safitri et al., 2023). Sebaliknya, mahasiswa yang terdorong oleh motivasi eksternal seperti kebutuhan finansial cenderung mengalami tekanan lebih besar, terutama jika pekerjaan tidak selaras dengan studi mereka (Husen Ali, 2023).

Di sisi lain, pekerjaan paruh waktu juga membawa dampak positif. Mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik—misalnya manajemen waktu dan teknik relaksasi lebih mampu mengelola beban tersebut dengan efektif. Pekerjaan yang fleksibel dan sesuai dengan bidang studi bahkan dapat mendukung pembelajaran akademik serta memberikan pengalaman kerja yang relevan (Rufaida & Prihatsanti, 2021). Dukungan institusi pendidikan, seperti kebijakan jadwal kuliah yang

fleksibel, juga menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa menyeimbangkan antara studi dan pekerjaan, sehingga tantangan tersebut tidak berkembang menjadi hambatan besar dalam pencapaian akademik.

Strategi Work-Life Balance dan Penanganan Konflik Peran

Mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu di tengah kewajiban akademiknya dihadapkan pada tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan belajar dan dunia kerja. Berdasarkan hasil telaah sistematis literatur, ditemukan berbagai strategi yang dapat diterapkan untuk membangun *work-life balance* sekaligus mengatasi konflik peran. Strategi yang paling umum digunakan adalah manajemen waktu yang efektif. Mahasiswa yang mampu mengatur jadwal secara terstruktur untuk kuliah, pekerjaan, dan waktu pribadi cenderung lebih mampu menghindari tumpang tindih aktivitas yang dapat menimbulkan stres (Fitria et al., 2022). Selain itu, penetapan prioritas menjadi faktor penting dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat ketika dihadapkan pada dua tuntutan yang sama-sama mendesak (Pratiwi, 2021). Tidak kalah penting, menjaga kesehatan mental dan fisik melalui kegiatan relaksasi seperti olahraga ringan, cukup tidur, dan melakukan hobi juga turut berkontribusi dalam menciptakan keseimbangan peran (Hapsari & Wulandari, 2022).

Dalam konteks komunikasi, kemampuan mahasiswa untuk berkomunikasi secara terbuka dan asertif baik dengan pihak kampus maupun tempat kerja memudahkan proses negosiasi dalam mengatur waktu dan ekspektasi (Sari & Wahyuni, 2020). Selain strategi tersebut, penanganan konflik peran juga banyak dibahas dalam literatur. Salah satunya adalah segmentasi peran, yaitu memisahkan secara psikologis antara peran sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja, sehingga beban emosional dari satu peran tidak mempengaruhi peran lainnya (Arumsari, 2022). Strategi lain yang tidak kalah signifikan adalah fleksibilitas jadwal. Mahasiswa yang bekerja di tempat dengan jam kerja fleksibel atau yang mengikuti sistem kuliah daring memiliki keleluasaan lebih dalam menyesuaikan waktu, sehingga konflik peran dapat diminimalkan (Ningsih, 2022).

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja juga menjadi salah satu penyangga penting dalam menghadapi tekanan peran ganda. Mahasiswa dengan sistem dukungan sosial yang baik cenderung lebih kuat secara emosional dan memiliki semangat yang lebih tinggi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Putri & Nurhayati, 2021). Terakhir, strategi koping yang adaptif juga turut menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menangani konflik peran. Mahasiswa yang menggunakan pendekatan pemecahan masalah (*problem-focused coping*) dan pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*) secara seimbang dapat menghadapi tekanan dengan cara yang lebih konstruktif (Fitriana & Susanti, 2022). Seluruh strategi ini menunjukkan bahwa pengelolaan peran ganda memerlukan kesadaran diri, perencanaan matang, serta dukungan lingkungan yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mukhsinah et al. 2024), mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang aktif bekerja menghadapi dua tantangan utama dalam kegiatan akademik mereka, yaitu keterbatasan waktu dan kelelahan fisik maupun mental akibat beban kerja. Untuk mengatasi hal ini, para mahasiswa menerapkan berbagai strategi koping yang pada dasarnya terbagi dalam dua jenis sebagaimana diklasifikasikan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *problem-focused* tercermin dari upaya konkret mahasiswa dalam mengelola waktu melalui penyusunan skala prioritas, pembuatan jadwal belajar dan kerja yang terstruktur, serta penggunaan teknik belajar seperti *pomodoro*, *spaced repetition*, dan *mind mapping* (Mukhsinah et al., 2024). Strategi ini digunakan untuk menyelesaikan atau meminimalkan sumber stres secara langsung dan sangat berguna ketika individu merasa memiliki kontrol atas situasi yang dihadapi.

Sementara itu, bentuk *emotion-focused coping* terlihat dari upaya mahasiswa menjaga keseimbangan emosional seperti mencari waktu istirahat, tidur lebih awal, serta melakukan komunikasi dengan dosen wali untuk memperoleh dukungan emosional dan akademik. Meskipun tidak selalu disebutkan secara eksplisit, tindakan tersebut merupakan bagian dari pengelolaan respon psikologis terhadap tekanan yang tidak dapat diubah secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). Penelitian (Mukhsinah et al. 2024) juga menekankan pentingnya dukungan sosial dari dosen dan lingkungan sekitar dalam memperkuat efektivitas strategi koping. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan pendekatan koping secara fleksibel dan adaptif, bergantung pada kondisi yang mereka alami. Pendekatan seperti ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.

KESIMPULAN

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu kerap mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kewajiban akademik dan pekerjaan. Kondisi ini seringkali memicu konflik peran yang berujung pada stres, kelelahan mental, bahkan penurunan prestasi belajar maupun kinerja kerja. Masalah ini terutama muncul ketika jam kerja yang padat bertabrakan dengan jadwal kuliah atau waktu mengerjakan tugas-tugas akademik. Beberapa faktor seperti ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik, tuntutan ekonomi yang mendesak, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar semakin memperparah keadaan. Berbagai penelitian membuktikan bahwa mahasiswa yang terampil dalam mengatur waktu dan menerapkan strategi penanganan stres yang tepat ternyata lebih mampu menyeimbangkan antara studi dan pekerjaan. Kunci keberhasilan dalam mengatasi masalah ini terletak pada kemampuan menciptakan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*). Beberapa aspek penting dalam

mencapai keseimbangan ini antara lain pengaturan jadwal yang fleksibel serta membangun komunikasi yang baik dengan pihak kampus maupun tempat kerja.

Untuk menghindari konflik peran, mahasiswa bisa menerapkan cara seperti manajemen waktu, penetapan prioritas, dan penjagaan kesehatan mental. Support sosial dari keluarga, teman, dan lembaga pendidikan juga sangat bermanfaat dalam mengurangi stress. Kebijakan fleksibel tempat kerja dan kampus, seperti jam kerja disesuaikan atau kuliah daring, menawarkan ruang bagi mahasiswa untuk memenuhi tanggung jawab ganda. Intrinsic motivasi, seperti keinginan untuk berkembang, telah terbukti lebih kuat daripada motivasi eksternal seperti kebutuhan ekonomi. Strategi holistik yang melibatkan aspek individu dan sistemik bisa membantu mahasiswa mencapai keseimbangan yang lebih baik. Selain itu, penggunaan strategi koping yang tepat, yaitu manajemen waktu dan prioritas, dapat mengurangi dampak negatif konflik peran. Mahasiswa juga harus meningkatkan keyakinan diri dan keterampilan interpersonal untuk berhadapan dengan tantangan di kedua ranah. Upaya preventif dan kuratif dalam mengatasi konflik peran, yaitu konseling dan pelatihan manajemen stres, dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan dengan lebih baik. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalankan kedua peran secara optimal tanpa mengorbankan salah satu aspek kehidupan mereka.

Oleh karena itu, untuk menjaga keseimbangan antara kuliah dan bekerja bukan hanya soal mengatur waktu, tapi juga tentang bagaimana mengelola energi, sifat, dan perasaan individu mahasiswa dalam kedua hal tersebut. Inti dari work life balance meliputi pengaturan waktu, sikap, tingkat stres, dan energi, yang semuanya perlu diatur secara seimbang supaya nggak satu aspek jadi terganggu. Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menyeimbangkan peran mereka biasanya merasa lebih puas dengan pekerjaan dan merasa lebih bahagia secara psikologis. Jadi, penting bagi mahasiswa, kampus, dan tempat kerja untuk bersama-sama menciptakan suasana yang mendukung hal ini. Dengan strategi yang tepat untuk mengatasi konflik peran serta dukungan yang cukup bagi mahasiswa yang kerja sambil kuliah agar bisa menjalani keduanya dengan baik. Singkatnya, menjaga work life balance dan mampu mengelola konflik peran adalah kunci keberhasilan mahasiswa yang pengen sukses di akademik dan juga di dunia profesional. Dengan demikian, mahasiswa dapat meraih manfaat maksimal dari pengalaman kuliah sambil bekerja, baik dari segi akademik maupun pengembangan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, koreksi, dan masukan yang sangat berarti dalam menyempurnakan kajian ini. Tak lupa, kami haturkan terima kasih kepada rekan-rekan sejawat serta mahasiswa pekerja paruh waktu yang menjadi inspirasi utama dalam penulisan artikel ini melalui berbagai pengalaman dan refleksi yang mereka bagikan.

Kami juga berterima kasih kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan fasilitas serta akses terhadap sumber literatur yang relevan, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga tulisan ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang manajemen konflik dan keseimbangan kehidupan kerja bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda. Semua kritik dan saran yang membangun akan sangat kami apresiasi demi kesempurnaan karya ilmiah di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Budi Santosa, Hidayani Syam, M. A. (2024). Upaya Mengatasi Konflik Peran Pada Maha Siswa Kerja Paruh Waktu Di Prodi Bk Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 15(1), 37–48.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122–144.
- Ayu Wirati Adriati, I., & Damayanti, G. A. R. (2023). Gaya Hidup, Work-Life Balance, Internal Locus Of Control Terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja Part-Time Di Kota Denpasar. *JUIMA : Jurnal Ilmu Manajemen JUIMA : Jurnal Ilmu Manajemen*, 13(2), 86–103.
- 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>
- Hamara, N. El, & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran Work-Life Balance Mahasiswa yang Bekerja di Sektor FnB An Overview of the Work-Life Balance Among Working Students in FnB Sector. *Journal Wacana*, 16(2), 110–121.

Juniari, R. A. D., Indiworo, R. H. E., & Dharmaputra M. Fadjar. (2024). Pengaruh Konflik Peran, Work Life Balance, dan



- Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 2500–2508.
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang. 5, 3626–3633.
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Naila El Hamra, & Puti Archianti Widiasih. (2024). Strategi Koping Dan Work Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 44–53. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i2.1179>
- Ridwan, A., Hadi Saputra, P., Endah Ramayanti, N., Studi Manajemen, P., Muhammadiyah Kalimantan Timur, U., & Studi Akuntansi, P. (2023). Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Kepuasan Kerja Mahasiswa Paruh Waktu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Bisman (Bisnis Dan Manajemen): The Journal of Business and Management*, 3(2), 419.
- Sari, O. S. I., Komalasari, S., & Musfichin. (2023). Hubungan Resiliensi Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al Husna*, 4(1), 15–28. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i1.6339>
- Tarisha, M. H., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Self Regulated Learning Mahasiswa Bekerja : Peran Kemampuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 48–55.
- Zaenha, M. A. R., & , Kumara Adji Kusuma, R. A. (2022). Pengaruh Stress Kerja, Work Life Balance Dan Konflik Peran Terhadap Kinerja Karyawan. 1(12), 2439–2450.