

STUDI KASUS MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Tesa Amilia Putri¹, Tryas Amanda Putri², Juniar Gasia Nova³, Alrefi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sriwijaya

Email:¹ tesaamiliaputri@gmail.com : ²tryasamandaputri17@gmail.com ;
³juniarmpa@gmail.com: ⁴alrefi@unsri.ac.id

Abstrak

Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja semakin banyak ditemukan, termasuk di Universitas Sriwijaya. Kondisi ini menuntut mahasiswa mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan strategi mahasiswa dalam menjalankan peran ganda tersebut. Metode yang digunakan ialah pendekatan kualitatif dengan studi kasus intrinsik, melibatkan tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 yang bekerja di bidang berbeda. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik, serta penurunan fokus belajar. Untuk mengatasinya, mereka menerapkan strategi seperti menentukan skala prioritas, mengoptimalkan waktu, menjaga komunikasi di tempat kerja, mempertahankan nilai kuliah, dan mengatur pola istirahat. Disimpulkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kuliah sambil bekerja dipengaruhi oleh disiplin, tanggung jawab, dan kesadaran terhadap kesehatan, yang membantu mereka tetap seimbang dalam kedua peran tersebut.

Kata Kunci: Bekerja, Mahasiswa, Strategi.

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan institusi ilmiah yang bertanggung jawab untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di jenjang yang lebih tinggi dari pendidikan menengah atas (Faturani, 2022). Perguruan tinggi menjadi tempat di mana mahasiswa tidak hanya dibekali ilmu pengetahuan tetapi juga dipersiapkan untuk mampu menghadapi berbagai perubahan sosial dan ekonomi di kehidupan nyata. Seiring berkembangnya tuntutan zaman, peran mahasiswa tidak lagi terbatas pada mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas akademik. Tetapi, mereka juga dituntut untuk siap bersaing di dunia luar yang penuh persaingan dan ketidakpastian. Situasi ini mendorong mahasiswa untuk mulai bekerja sambil kuliah untuk memenuhi kebutuhan finansial maupun menambah pengalaman praktis.

Bekerja merupakan suatu aktivitas yang dilakukan setidaknya selama satu jam secara terus menerus dalam satu minggu terakhir, dengan tujuan untuk mendapatkan pendapatan atau memberikan kontribusi terhadap perolehan keuntungan (Supartono et al., 2023). Mahasiswa yang menjalani pekerjaan dalam bentuk apa pun, baik formal maupun informal, termasuk dalam kategori pekerja aktif.

Salah satu alasan utama mahasiswa memilih untuk bekerja yaitu karena kondisi finansial yang kurang mencukupi, adanya dukungan dari orang terdekat, dorongan untuk mengembangkan diri, serta motivasi pribadi dalam mencari pengalaman kerja sejak dini (Happsari & Zikrinawati, 2025). Di samping itu, kenaikan biaya pendidikan dan kebutuhan hidup harian turut menjadi alasan kuat bagi mahasiswa, khususnya yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Bekerja dianggap sebagai alternatif untuk tetap melanjutkan pendidikan secara mandiri tanpa bergantung sepenuhnya terhadap orang tua, sekaligus sebagai kesempatan untuk belajar di luar kampus.

Tekanan yang dihadapi mahasiswa yang menjalani peran ganda ini berdampak pada penurunan prestasi akademik serta gangguan kesehatan fisik dan mental, terutama ketika keterbatasan waktu yang dapat menghambat penyelesaian tanggung jawab secara seimbang (Yulianto, 2025). Hal ini diperkuat oleh penelitian Safitri & Ningsih (2023) terhadap 28 mahasiswa dan wawancara 5 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai gejala psikologis seperti kelelahan, kesulitan membagi waktu, menurunnya interaksi sosial, sulit mengikuti kegiatan kampus, kurang konsentrasi saat kuliah, mudah sakit, dan berkurangnya fokus.

Dibalik berbagai tantangan tersebut, mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja tetap memperoleh sejumlah manfaat, seperti menambah wawasan dan pengalaman, membentuk sikap mandiri, serta memperluas relasi di dunia kerja (Norhidayah et al., 2025). Selain itu, mahasiswa yang terbiasa membagi waktu antara kuliah dan bekerja umumnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, karena mereka harus mengatur prioritas dengan cermat agar pekerjaan dan kegiatan akademik berjalan secara efektif. Karena, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu mengelola waktu, menjaga kedisiplinan, dan memperhatikan kesehatan fisik karena harus menyeimbangkan peran sebagai pelajar dan pekerja secara bersamaan (A. Putra et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, peneliti menemukan bahwa terdapat mahasiswa Universitas Negeri Sriwijaya yang menjalani perkuliahan sambil bekerja di berbagai sektor, baik formal maupun informal. Mahasiswa yang menjalani dua peran tersebut dituntut untuk mampu membagi waktu, menjaga konsentrasi, serta

bertanggung jawab terhadap komitmen di kedua aktivitasnya. Kondisi ini menyebabkan mereka harus mengalokasikan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan sekaligus pekerjaan. Akibatnya, sebagian mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan keduanya, sehingga fokus belajar menjadi terbagi dan tidak optimal. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ini juga terjadi pada Mahasiswa UNSRI, berikut nama mahasiswa di Universitas Negeri Sriwijaya yang kuliah sambil bekerja seperti pada tabel 1 di bawah ini.

No.	Nama Inisial	Tahun Masuk	Jurusan/Prodi	Pekerjaan
1.	M.E.P.	2022	Bimbingan Konseling	Tenaga Pendidik
2.	M.K.	2022	Bimbingan Konseling	Sales
3.	N.S.D.	2022	Bimbingan Konseling	Barista

Fenomena mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja menjadi sangat krusial karena banyaknya mahasiswa yang kini berjuang menyeimbangkan antara beban akademik dan tuntutan finansial. Menjalani kuliah sambil bekerja menuntut komitmen yang kuat dan tanggung jawab penuh atas pilihan tersebut, sehingga diperlukan adanya persiapan yang matang, khususnya dalam manajemen waktu dan keuangan, agar kedua peran tersebut dapat dijalankan secara seimbang dan tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal (Ningsih et al., 2021).

Oleh karena itu, strategi mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja perlu menjadi fokus pembahasan, karena mereka sering menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu, tenaga, dan prioritas antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Tanpa adanya strategi yang efektif, mahasiswa rentan mengalami stres, kelelahan, serta penurunan performa baik dalam studi maupun pekerjaan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat menerapkan strategi yang tepat, agar dapat menjaga keseimbangan peran ganda tersebut dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dianggap paling tepat untuk menggali berbagai fenomena sosial yang terjadi di masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan. Seiring dengan meningkatnya kompleksitas dunia pendidikan, metode ini berperan penting dalam memahami konteks, pengalaman, serta sudut pandang individu yang terlibat dalam proses pembelajaran (Putra, 2025). Melalui pendekatan kualitatif, peneliti berupaya memahami realitas sebagaimana adanya dalam kondisi yang alami, serta menggali

makna yang tersembunyi di balik pengalaman subjek penelitian untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Metode studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan yang jelas melalui pengumpulan data yang mendalam dan melibatkan berbagai sumber informasi. Penelitian ini dibatasi oleh konteks waktu dan tempat tertentu, di mana kasus yang dikaji dapat berupa program, peristiwa, aktivitas, atau individu (Habsy, 2017). Studi kasus berfokus pada satu objek yang dikaji secara mendalam untuk mengungkap realitas di balik fenomena tertentu (Assyakurrohim et al., 2022). Jenis studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus intrinsik, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap kasus yang bersifat unik dan khusus (Haryono, 2020). Adapun yang dimaksud ialah tidak mewakili kasus lain, melainkan menyoroti kekhasan dan keunikan dari kasus mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Universitas Sriwijaya.

Hasil

Menentukan Skala Prioritas

Berdasarkan hasil wawancara, setiap informan memiliki cara dan pertimbangan berbeda dalam menentukan prioritas antara kuliah dan pekerjaan. M.E.P, seorang guru di pondok pesantren swasta yang bekerja pada hari sabtu dan minggu menjelaskan bahwa dirinya lebih sering memprioritaskan kuliah ketika jadwal kerja sesekali dialihkan ke hari biasa sehingga berbenturan dengan perkuliahan. Ia menuturkan bahwa pihak tempat mengajarnya cukup memahami statusnya sebagai mahasiswa, sehingga memberikan kelonggaran ketika ia harus izin untuk menghadiri perkuliahan. Meskipun demikian, M.E.P mengaku sering merasa kesulitan dalam mengatur waktu karena menganggap semua hal memiliki tingkat kepentingan yang sama. Baginya, baik kuliah maupun pekerjaan merupakan tanggung jawab yang sama penting dan tidak dapat diabaikan.

N.S.D yang bekerja sebagai barista di sebuah kafe memiliki pandangan yang berbeda lagi dalam menetapkan prioritas. Ia menempatkan kuliah sebagai hal utama yang harus diutamakan, karena pekerjaannya bersifat fleksibel dan dijalankan dengan sistem shift. N.S.D menyadari pentingnya menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan, tetapi juga mengakui bahwa pengaturan waktu menjadi tantangan tersendiri. Ia sering mengalami kesulitan dalam mengatur pola tidur, makan, serta menyesuaikan jadwal antara kuliah dan kerja, terutama karena jarak dan akses yang cukup jauh antar lokasi kegiatan.

Sementara itu, berbeda dengan M.E.P dan N.S.D, M.K yang bekerja sebagai sales di perusahaan Yamaha justru lebih memprioritaskan pekerjaannya ketika jadwal kuliah dan kerja bertabrakan. M.K mengungkapkan bahwa:

“Kalau kuliah belum ado izin, izin dulu. Kalo misalnya ado kunjungan kacab, harus dateng, yo izin dulu. Atau misalnya ado nganter motor, kalo kito dewek yang nganterkan, kito yang dapet duit. Kalo nyuruh wong, wong yang dapet duitnyo.”
(wawancara langsung, bahasa tidak baku).

Dari ketiga pengalaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan menentukan skala prioritas sangat dipengaruhi oleh jenis pekerjaan, tingkat fleksibilitas, serta pandangan pribadi terhadap makna tanggung jawab.

Optimalisasi Waktu

Setiap informan memiliki cara berbeda dalam mengoptimalkan waktu agar kuliah dan pekerjaan tidak saling bertabrakan. N.S.D, yang bekerja sebagai barista di sebuah kafe, menjelaskan bahwa sistem kerja di tempatnya sangat mendukung mahasiswa. Berbeda dengan N.S.D, M.E.P mengandalkan sistem izin dan penggantian hari ketika jadwal kuliah bertabrakan dengan jam mengajar. Sementara itu, M.K yang bekerja sebagai sales di perusahaan Yamaha memiliki strategi berbeda, yaitu meminta hari kerja yang benar-benar bebas dari jadwal kuliah agar produktivitas tidak terganggu.

Ketiga informan juga menyampaikan bahwa kesulitan dalam menjaga fokus merupakan konsekuensi dari aktivitas ganda yang dijalani. M.K memilih untuk menghindari gangguan di tempat kerja dengan menjauh sejenak dari rekan kerja ketika ingin fokus mengerjakan tugas kuliah. N.S.D, menyebutkan bahwa kesibukan antara kuliah, kegiatan praktek lapangan perkuliahan, serta pekerjaan membuat tubuhnya mudah lelah dan sulit berkonsentrasi. Ia menyiasatinya dengan berdiskusi bersama atasan agar mendapatkan penyesuaian jam kerja ketika jadwal kuliah padat. Sementara M.E.P sering merasa pikirannya terbagi antara tanggung jawab mengajar dan tugas kuliah, sehingga hasil keduanya terasa kurang maksimal. M.E.P, mengungkapkan bahwa :

“Pasti pernah ngeraso susah fokus. Caro ngatasinyo, aku ngerjoke yang mano yang penting dulu, tapi pasti kepikiran lagi kuliah kepikiran kerjo. Kalo lagi kuliah ado gawe di tempat kerjo, jadi idak fokus sih kuliahnyo, cuma yo jalanin be. Aku blom nemu caro aku ngatasinnyo, jadi dak maksimal be semua yang aku gaweke.”
(wawancara langsung, bahasa tidak baku).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi waktu dilakukan melalui berbagai strategi, mulai dari penyusunan jadwal yang fleksibel, komunikasi dengan pihak tempat kerja, hingga kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan situasi.

Komunikasi Di Tempat Kerja

Komunikasi yang efektif dapat memudahkan mahasiswa dalam menyesuaikan jadwal, meminta izin, serta menjelaskan tanggung jawab kuliah kepada pihak tempat kerja. M.E.P, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang bekerja sebagai tenaga kependidikan mengungkapkan :

“Aku tu yang penting komunikasi bae, olehnyo galak ado jadwal kuliah sama jadwal ngajar yang tabrakan itu walaupun jadwal ngajarnya sabtu minggu. Kito kan galak ado kegiatan jugo di hari itu, jadi kadang aku minta ganti hari atau dak izin bae. Aku ngadep pembinanyo kalau jadwal aku sudah keluar. Jadi nantik mereka nyamain jadwal ngajar aku samo jadwal kuliah aku tadi. Jadi walaupun kadang jadwalnyo lah di bikin terus jadwal kuliah aku keluar gek merkea ubah lagi jadwalnyo” (wawancara langsung, bahasa tidak baku).

komunikasi menjadi aspek penting bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya yang kuliah sambil bekerja. Kemampuan menjalin komunikasi yang baik dengan rekan kerja maupun atasan berperan besar dalam menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dan tanggung jawab di tempat kerja.

Pertahankan Nilai Kuliah

Berdasarkan hasil pengamatan dan catatan selama perkuliahan Narasumber terlihat berusaha menjaga performa akademik mereka. Di kelas, mereka tetap berpartisipasi dalam kegiatan perkuliahan, mencatat materi, dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Walaupun mereka kerap datang ke kampus setelah bekerja atau bekerja setelah ke kampus, mereka tetap mengikuti perkuliahan dengan sebaik mungkin. Bahkan salah satu narasumber telah mencapai tahap seminar proposal, sedangkan 2 lainnya rutin menjalani proses bimbingan skripsi sebagai langkah menuju penyelesaian studinya.

Selanjutnya, untuk memahami lebih dalam bagaimana mahasiswa Universitas Sriwijaya berstrategi dalam mempertahankan nilai kuliah sambil bekerja, berikut disajikan hasil wawancara dengan informan yang menjalani kedua peran tersebut secara bersamaan.

“Harus tetep bisa balance ketika ada jam kosong atau curi waktu untuk bisa sambil kerjain tugas, atau belajar. Kalau emang gaada, saat pulang dari kerja itu

begadang mengerjakan tugas/belajar, tapi kalau gakuat begadang biasanya tidur terus bangun jam 3 atau 4 pagi. Kalau lagi ada tugas numpuk aku biasanya liat deadline dulu, yang paling dekat yang aku kerjain duluan. Kerja tu mempengaruhi konsentrasi belajar tapi namanya kita kerja harus profesional. Kita gaboleh bawa masalah dari luar ke tempat kerja, jadi kadang konsentrasinya kepecah. Sejauh ini nilai kuliah juga aman saja sih. Harus banyak tanya sama teman-teman ataupun dosen biar gak ketinggalan update info. Kalau aku hal yang paling penting supaya nilai kuliah tetap aman harus punya strategi bagi waktu, sama harus fokus saja sih” (wawancara langsung bahasa tidak baku).

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Sriwijaya yang bekerja sambil kuliah tetap mampu mempertahankan nilai akademiknya berkat manajemen waktu, tanggung jawab, dan motivasi yang tinggi. Ketiganya menunjukkan bahwa kerja keras dan disiplin menjadi faktor utama dalam menjaga stabilitas nilai kuliah, sementara pekerjaan justru memberikan pengalaman tambahan yang memperkuat karakter dan kemandirian mereka.

Menjaga Pola Istirahat

Menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja membutuhkan stamina serta pengelolaan diri yang baik. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan menjaga pola istirahat yang teratur. Tidur cukup dan mampu mengatur waktu istirahat menjadi kunci agar tubuh tetap bugar dan pikiran tetap jernih untuk belajar maupun bekerja. Wawancara dilakukan pada tanggal 7 Oktober 2025. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mahasiswa Universitas Sriwijaya mengatur dan menjaga pola istirahatnya di tengah kesibukan kuliah dan bekerja, berikut disajikan hasil wawancara dengan beberapa informan yang menjalani kedua peran tersebut secara bersamaan.

“Gak tidur tu pernah, waktu itu memang lagi banyak-banyaknya kerjaan yang harus diselesaikan saat itu juga. Biar badan tetap fit aku sempetin waktu buat olahraga kayak gym atau yoga, aku minum vitamin juga wajib atau minimal makan sayur sama buah lah biar balance. Aku itu tipikal jarang sakit tapi sekali sakit itu bakal lama, karena saya punya darah rendah paling sering yg kambuh itu penyakit itu jadi siasatnya selalu bawa obat tambah darah. Biar tetap semangat aku berusaha membangun mood yang bagus tiap harinya. Terus kadang dengerin lagu yang asyik, makan enak, sering self reward juga” (wawancara langsung, bahasa tidak baku).

Menjaga pola istirahat menjadi salah satu tantangan terbesar bagi mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menjalani kuliah sambil bekerja. Aktivitas yang padat sejak

pagi hingga malam membuat mereka harus pandai mengatur waktu agar tidak kelelahan. Ketiganya menyadari bahwa istirahat yang cukup berperan penting dalam menjaga fokus belajar dan kinerja di tempat kerja.

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa ketiga mahasiswa memiliki kesadaran yang sama mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan pola istirahat. Mereka menyadari bahwa tubuh yang lelah tidak hanya menghambat pekerjaan, tetapi juga menurunkan fokus belajar.

Pembahasan

Menentukan Skala Prioritas

Dalam kehidupan mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus sebagai pekerja dan pelajar, kemampuan dalam menentukan skala prioritas menjadi aspek penting agar keduanya dapat berjalan seimbang. Pengorganisasian waktu merupakan proses mengatur secara terstruktur dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menganalisis berbagai kegiatan agar rencana yang telah disusun dapat terlaksana dengan efektif (Syelviani, 2020). Berdasarkan teori tersebut, pengorganisasian waktu berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menempatkan prioritas sesuai dengan kebutuhan dan tanggung jawab yang dimilikinya, sehingga tidak ada satu aspek pun yang terabaikan.

Berdasarkan hasil wawancara, setiap informan memiliki cara dan pertimbangan berbeda dalam menentukan prioritas antara kuliah dan pekerjaan. M.E.P memprioritaskan kuliah, N.S.D mengutamakan kuliah karena sistem kerja fleksibel, sedangkan M.K cenderung memprioritaskan pekerjaan karena manfaat ekonominya. Kesimpulannya, kemampuan menentukan skala prioritas dipengaruhi oleh jenis pekerjaan, fleksibilitas waktu, dan pandangan pribadi terhadap tanggung jawab.

Optimalisasi Waktu

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata optimalisasi berasal dari kata optimal yang berarti terbaik atau tertinggi. Dengan demikian, optimalisasi dapat diartikan sebagai proses untuk meningkatkan atau memaksimalkan sesuatu agar mencapai hasil yang ideal dan efektif. Secara umum, optimalisasi merupakan upaya untuk memperbaiki, meningkatkan, atau merancang suatu hal agar berfungsi dengan cara yang paling baik dan efisien (Sari et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus sebagai pekerja dan pelajar, optimalisasi waktu menjadi strategi penting agar keduanya dapat berjalan beriringan tanpa saling mengganggu. Kemampuan ini menuntut mahasiswa untuk mengelola waktu dengan disiplin, fleksibilitas, serta kesadaran terhadap prioritas setiap aktivitas yang dijalani.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memiliki strategi berbeda dalam mengoptimalkan waktu, seperti menyusun jadwal kerja sesuai kuliah, memanfaatkan waktu luang untuk tugas, dan menyesuaikan aktivitas harian agar tidak saling berbenturan. N.S.D mengatur jadwal shift, M.E.P mengganti hari kerja jika bentrok, sedangkan M.K memilih hari kerja bebas kuliah. Semua informan menyadari pentingnya keseimbangan waktu agar tidak menurunkan fokus dan produktivitas.

Komunikasi Di Tempat Kerja

Dunia kerja merupakan suatu lingkungan yang mencakup berbagai aspek seperti ekonomi, sosial, profesionalisme, dan interaksi antar individu. Kualitas seseorang dalam bekerja tidak semata-mata diukur dari bagaimana ia menjalankan tugas atau tanggung jawabnya, melainkan juga dari bagaimana ia membangun hubungan sosial dengan rekan sejawat. Hal tersebut tercermin melalui pola komunikasi yang ditunjukkan, yakni melalui sikap yang ramah, hangat, dan menciptakan suasana kerja yang menyenangkan (Adinda & Kusumadinata, 2023).

Bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, kemampuan berkomunikasi menjadi modal penting. Komunikasi pada dasarnya adalah proses saling bertukar informasi antara satu orang dengan orang lain, yang hanya bisa berjalan dengan baik jika pesan disampaikan dengan jelas dan diterima tanpa menimbulkan kesalahpahaman (Fitriano et al., 2020). Komunikasi yang efektif dapat memudahkan mahasiswa dalam menyesuaikan jadwal, meminta izin, serta menjelaskan tanggung jawab kuliah kepada pihak tempat kerja.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara, mereka aktif menjaga komunikasi dengan atasan dan rekan kerja untuk menyesuaikan jadwal serta menghindari kesalahpahaman. M.E.P berkoordinasi dengan pembina, M.K menjaga komunikasi informal agar tetap diterima di lingkungan kerja, sedangkan N.S.D menjalin komunikasi terbuka untuk saling menggantikan jadwal. Komunikasi efektif membantu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Pertahankan Nilai Kuliah

Di perguruan tinggi, mahasiswa dibimbing untuk menjadi individu berintelektual, kritis, analitis, serta beretika baik. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan menampilkan karakter dalam hal tanggung jawab (Susilawati & Zwastikawati, 2020). Nilai kuliah sering kali menjadi cerminan dari seberapa besar tanggung jawab dan keseriusan mahasiswa dalam menempuh pendidikan. Bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, mempertahankan nilai bukanlah hal yang mudah. Mereka harus pandai mengatur waktu, menjaga semangat belajar, dan tetap fokus pada tujuan akademik meskipun tenaga serta pikiran terbagi antara pekerjaan dan perkuliahan.

Berdasarkan hasil pengamatan, Ketiga informan menunjukkan komitmen tinggi dalam menjaga prestasi akademik meskipun memiliki kesibukan kerja. M.E.P. tetap disiplin mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas di sela-sela pekerjaan hingga berhasil mencapai tahap seminar proposal. M.K. berusaha mempertahankan nilai kuliah dengan hadir tepat waktu dan mengerjakan tugas secara konsisten, bahkan menganggap pengalaman bekerja sebagai sarana belajar tanggung jawab dan disiplin. Sementara itu, N.S.D. menyeimbangkan waktu antara kuliah dan kerja dengan memanfaatkan jam kosong untuk belajar atau menyicil tugas, meskipun terkadang harus menghadapi kelelahan fisik. Secara keseluruhan, ketiganya menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu, tanggung jawab, dan kedisiplinan menjadi faktor utama yang membantu mahasiswa pekerja tetap mempertahankan prestasi akademik di tengah padatnya aktivitas.

Menjaga Pola Istirahat

Pola hidup sehat penting diterapkan setiap individu sebagai upaya menjaga kebersihan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kebugaran. Kebiasaan hidup sehat berlaku bagi seluruh lapisan masyarakat, sebab setiap orang memiliki risiko terserang penyakit, termasuk kalangan mahasiswa. Mahasiswa sendiri tergolong kelompok yang memiliki mobilitas tinggi dan sering beraktivitas di luar rumah, sehingga lebih rentan terhadap berbagai gangguan Kesehatan (Karlina & Fitriani, 2022). Menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja membutuhkan stamina serta pengelolaan diri yang baik. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan menjaga pola istirahat yang teratur. Tidur cukup dan mampu mengatur waktu istirahat menjadi kunci agar tubuh tetap bugar dan pikiran tetap jernih untuk belajar maupun bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga informan menyadari pentingnya tidur cukup dan beristirahat teratur. M.E.P menghindari begadang sebelum kerja, M.K menjaga postur tubuh dan waktu istirahat, sedangkan N.S.D menebus kurang tidur dengan istirahat di akhir pekan. Kesadaran menjaga kesehatan menjadi strategi penting agar tetap mampu menjalankan kedua peran dengan baik.

Kesimpulan

Mahasiswa yang menempuh peran ganda sebagai pekerja sekaligus pelajar menghadapi berbagai tantangan yang cukup besar, baik dalam pengelolaan waktu, menentukan prioritas, dan menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik serta pekerjaan. Terdapat 5 aspek utama yang memengaruhi proses tersebut agar tetap berjalan seimbang, di antaranya yaitu kemampuan menentukan skala prioritas, optimalisasi waktu, komunikasi di tempat kerja, kemampuan mempertahankan nilai kuliah, dan menjaga pola istirahat. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan

baik dan memiliki strategi prioritas yang jelas terbukti lebih mampu menyeimbangkan peran akademik serta pekerjaan.

Hasil temuan menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menjalani peran ganda tersebut sangat bergantung pada disiplin, tanggung jawab, motivasi dan kesadaran diri terhadap kesehatan fisik maupun mental. Mahasiswa yang memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, dapat menjalani peran ganda ini secara konsisten. Mereka mampu menempatkan prioritas sesuai dengan kebutuhan serta menunjukkan sikap profesional di tempat kerja tanpa mengabaikan tugas-tugas perkuliahan.

Selain itu, mahasiswa yang disiplin dalam menjalankan rutinitas hariannya cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan dan bebas tugas yang berat. Mereka dapat memanfaatkan waktu luang dengan produktif, menyelesaikan kuliah tepat waktu dan mempertahankan IPK dengan stabil. Kesadaran terhadap kesehatan fisik dan mental juga menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa pekerja. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja turut berperan dalam memberikan motivasi serta membantu mahasiswa mengatasi stres akibat tuntutan ganda. Dengan demikian, keberhasilan mahasiswa dalam menjalani peran sebagai pelajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik semata, tetapi juga oleh keterampilan manajemen waktu, pengendalian diri, kedisiplinan, serta dukungan sosial yang membantu mereka mempertahankan keseimbangan hidup secara menyeluruh

Pengakuan

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi yang berharga selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan sejak tahap awal hingga akhir penyusunan penelitian ini. Dukungan tersebut sangat membantu dalam penyempurnaan isi dan arah penelitian. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah bekerja sama dalam proses penyusunan penelitian ini, baik dalam kegiatan pengumpulan data, analisis, maupun diskusi yang memperkaya hasil penelitian.

Referensi

- Adinda, R. Q., & Kusumadinata, A. A. (2023). Teknik Komunikasi Dalam Dunia Kerja. *Karimah Tauhid*, 2(1), 360–368. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i1.8033>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Faturani, R. (2022). Kekerasan Seksual di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 480–486. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052155>
- Fitriano, A., Chandra, R., Gunawan, A., Jovita, Risliana, & Sari, I. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Disiplin Kerja Dan Komunikasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. National Super. *Jurnal Warta*, 14(1), 1–208. <https://doi.org/10.46576/wdw.v14i1.544>
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Happsari, A. A., & Zikrinawati, K. (2025). Pengalaman Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dalam Menghadapi Stres Akademik selama Kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 14673–14681. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27694>
- Haryono, C. G. (2020). *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi* (1st ed.). CV jejak anggota IKAPI.
- Karlina, E., & Fitriani, E. (2022). Perilaku Sehat Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 5(4), 599–608. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i4.696>
- Ningsih, R. F., Mastura, A., & Surya, I. I. (2021). Sosialisasi Pentingnya Persiapan Kuliah Sambil Bekerja Di Smk Muhammadiyah 3 Tangerang Selatan. *DEDIKASI*, 1(1).
- Norhidayah, N., Fadhila, M., & Mulyani. (2025). Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04), 09–18. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12490>
- Putra, A., Jarudin, J., & Solina, W. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Hambatan Prestasi Belajar Mahasiswa BK yang Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa X). *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 1(2), 124–130. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v1i2.83>

- Putra, E. M. (2025). Konsep Umum Penelitian Kualitatif Pada Ranah Pendidikan. *Dahzain Nur*, 15(1), 10–17. <https://doi.org/10.69834/dn.v15i1.282>
- Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2). <https://doi.org/10.33627/es.v6i2.1395>
- Sari, A. I., Syaifuddin, M., & Andriani, T. (2023). Optimalisasi Manajemen Strategis Prasarana Pendidikan. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 1(4), 814–822. <https://doi.org/10.38035/jim.v1i4.126>
- Supartono, Sukardi, Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 7(1).
- Susilawati, W. O., & Zwastikawati, O. F. (2020). Pengaruh Pemahaman Konsep Tanggung Jawab Terhadap Karakter Tanggung Jawab Pada Mahasiswa PPKN. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.31571/pkn.v4i1.1582>
- Syelviani, M. (2020). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *JURNAL ANALISIS MANAJEMEN*, 6(1), 66–75. <https://doi.org/10.32520/jam.v6i1.1028>
- Yulianto, E. (2025). Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok. *Indonesia Journal Economic, Finance, Business and Management*, 02(02).