

Gambaran *Work-Life Balance* Mahasiswa yang Bekerja di Sektor FnB

An Overview of the Work-Life Balance Among Working Students in FnB Sector

Naila El Hamra¹, Puti Archianti Widiasih^{2*}

¹Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

12108015152@uhamka.ac.id, *2puti@uhamka.ac.id

Abstrack. *Students who carry out study activities while working need to have a work life balance. So that the balance between study life and work can run well. This research explains how work life balance is for students who study while working and whether students are able to carry out work life balance when faced with college assignments and work assignments simultaneously. This research method uses a qualitative research type with a phenomenological approach. The selection of participants used a purposive sampling method on a homogeneous sample. The participants were three students. Data collection techniques through observation and in-depth interviews. Data analysis uses coding, categorization and themes techniques. The results of this research explain that there are work-life balance strategies for students studying while working, there are various reasons why students want to study while working, and there are difficulties experienced by students when studying while working. Thus, each individual has a work life balance strategy when carrying out study activities while working.*

Keywords: *qualitative; students; work-life balance*

Abstrak. Mahasiswa yang menjalankan aktivitas kuliah sambil bekerja perlu memiliki *work life balance*. Agar keseimbangan antara kehidupan pada perkuliahannya dengan kerjanya dapat berjalan dengan baik. Penelitian ini menjelaskan bagaimana *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan mampukah mahasiswa melakukan *work life balance* saat dihadapi tugas kuliah dan tugas kerja bersamaan. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pemilihan partisipan menggunakan metode *purposive sampling* pada sampel homogen. Partisipannya adalah mahasiswa sebanyak tiga orang. Teknik pengambilan data melalui observasi dan wawancara mendalam. Analisis data menggunakan teknik pengkodean, kategorisasi dan tema. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa adanya strategi keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa kuliah sambil bekerja, berbagai macam alasan mahasiswa ingin kuliah sambil bekerja, dan terdapat kesulitan yang dialami mahasiswa saat kuliah sambil bekerja. Dengan demikian, setiap individu memiliki strategi *work life balance* saat menjalankan aktivitas kuliah sambil bekerja.

Kata kunci: *kualitatif; mahasiswa; work-life balance*

Pendahuluan

Bisnis makanan dan minuman cepat saji menjamur seiring adanya perubahan gaya hidup dan pola konsumsi di Masyarakat. Di Indonesia, sektor *food & beverage* (FnB) telah berkembang sangat pesat dengan pertumbuhan yang tercatat 5-7 persen sampai pada akhir 2023 (Maliha et al., 2023). Sejalan dengan pertumbuhannya yang pesat, sektor FnB juga membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat. Hal ini tercatat di Badan Pusat Statistik (BPS) dalam (Hendro et al., 2021) selama bulan Agustus 2018 – Agustus 2019 bahwa lapangan pekerjaan pada sektor FnB

semakin meningkat sekitar 0,50% bagi masyarakat. Dilihat dari presentase, terdapat peluang besar yang disediakan sektor FnB ini juga mampu menyinari mahasiswa yang sedang membutuhkan *income* tambahan maupun kegiatan lain selain kuliah. Sebab kualitas pekerja dipilih melalui latar belakang pendidikan dan pengalaman pekerja (Hendro et al., 2021).

Sebagai seorang mahasiswa berbagai kebutuhan dalam kehidupan sosialnya perlu dipenuhi (Maitri, 2023). Namun, tidak semua mahasiswa mempunyai tingkat ekonomi yang cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan hidupnya. Hal ini membawa mahasiswa untuk melakukan pekerjaan yang bermakna dan meningkatkan anggaran mereka. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia tahun 2020 tercatat bahwa terdapat 6,98% siswa yang berusia 10 sampai 24 tahun bersekolah sambil bekerja. Fenomena ini membuat peran mahasiswa sudah mulai bergerak ke arah lain, yang mana belajar tidak menjadi satu-satunya fokus dari tugas umum mahasiswa, namun juga terlibat dalam organisasi intra ataupun ekstra kampus bahkan juga banyak mahasiswa yang bekerja sambil menjalankan perkuliahannya (Metriana, 2014).

Menurut data *National Center for Education Statistics* (NCES) tahun 2007 terdapat 40% mahasiswa yang bekerja dengan waktu lebih dari 20 jam per minggu dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja sebanyak 20% fokus untuk kuliah selama 4 tahun (Planty, Hussar, & Snyder, 2009). Sehingga dari waktu ke waktu banyak orang yang bergantian mengambil kesempatan antara sekolah dan bekerja, dan beberapa orang juga mengejar keduanya secara bersamaan (Subandy & Jatmika, 2020). Ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Tetteh & Attiogbe, 2019) di Ghana dengan metode kuantitatif bahwa sekitar 90% dari mahasiswa menyatakan kesulitan dalam menggabungkan kedua tanggung jawabnya untuk kuliah dan bekerja. Sebab mahasiswa yang bekerja selain fokus pada perkuliahannya juga perlu fokus pada karir dan keluarga berbeda dengan mahasiswa yang belum bekerja umumnya akan lebih fokus pada perkuliahannya (Firmansyah, 2016).

Kesulitan dan keterbatasan akan selalu ada dalam menjalani kuliah dan bekerja secara bersamaan. Sejalan dengan pekerjaan pada sektor FnB menurut (Rottie, T. B., & Lucia, 2021) rata-rata jadwal bekerja di FnB dalam satu minggu adalah 5-6 hari dan terhitung 9 jam bekerja dalam satu hari. Faktanya tantangan terbesar bagi mahasiswa waktu belajar yang lebih sedikit karena tekanan pekerjaan, adanya persyaratan pekerjaan (jenjang karir) dan kesulitan pribadi (keuangan dan perencanaan yang buruk) telah menyulitkan mahasiswa belajar secara efektif untuk memenuhi harapan dari institusi akademiknya. Subandy dan Jatmika (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa seringkali merasa terbebani pada proses perkuliahan dengan tugas yang banyak dibarengi dengan adanya tugas dari pekerjaan, sehingga menimbulkan tekanan dan bahaya bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Dudija, 2011).

Dalam hal ini perlu adanya pencapaian keseimbangan kehidupan dan kerja atau biasa disebut *work life balance* pada mahasiswa agar dapat secara aktif mengambil peran sosial di

kehidupan kerja maupun pribadi (Sirgy & Lee, 2018). Penggunaan istilah *work life balance* dimulai pada akhir tahun 1970 yang mana hal ini untuk menyeimbangkan antara karir individu, kepentingan pribadi, keluarga dan masalah hidup lainnya (Harb & Keyrouz, 2022). Dalam (Greenhaus et al., 2003) *Work Life Balance* merupakan suatu keadaan individu yang mampu membagi waktu dan energi psikologis secara seimbang untuk kehidupan pekerjaan dan pribadi dengan memperoleh kepuasan yang baik diantara keduanya. *Work Life Balance* menjadi sebuah konsep yang menerapkan pemisahan prioritas yang sesuai antara aktivitas kerja seseorang seperti karir dengan ambisi pada satu sisi lain yang meliputi kepuasan, spiritual, kehidupan keluarga, bahkan waktu luang untuk menciptakan keseimbangan. Jika *work life balance* dapat dilakukan oleh setiap mahasiswa yang bekerja, tidak menutup kemungkinan dapat meniadakan pernyataan kesulitan apabila menggabungkan tanggung jawab antara kuliah dan bekerja.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan bahwa tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja serta mengetahui strategi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja untuk mencapai *work life balance*. Selain itu, manfaat penelitian ini untuk mengisi kekosongan dalam penelitian sebelumnya yang masih belum menjelaskan secara lebih dalam bagaimana *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan sebuah pendekatan yang berupaya untuk menjelaskan mengenai makna dari pengalaman hidup individu tentang suatu konsep atau gejala, konsep diri dan pandangan hidup individu. Data yang dikumpulkan dalam pendekatan fenomenologi difokuskan pada kedalaman informasi atas fenomena yang diteliti agar dapat terungkap dinamika fenomenanya. Studi fenomenologi menekankan pada penemuan fenomena yang menjadi fokus penelitian terlepas dari subjeknya. Adapun karakteristik partisipan dalam penelitian ini, sebagai berikut; (1) berusia 18-24 tahun, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) mahasiswa S1, serta (4) bekerja di sektor FnB.

Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan *purposive sampling* dengan lebih spesifik menentukan sampling menggunakan sampel homogen. Sampel homogen merupakan jenis sampel yang berfokus pada suatu kelompok yang sama (homogen). Pada penelitian ini, partisipan yang bersedia memberikan informasinya telah menyepakati persetujuan melalui *informed consent* yang telah diberikan. Peneliti mengambil 3 partisipan yang akan memberikan informasi, terdapat 1 laki-laki berinisial [D] yang bekerja sebagai *cook helper* di salah satu hotel di Jakarta, dan 2 perempuan berinisial [A] bekerja sebagai dibagian *kitchen, waiters*, kasir juga

sebagai *content creator* di salah satu restoran di Jakarta dan [S] bekerja sebagai *supervisor content* di salah satu restoran di Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan secara *online* dan *offline* menyesuaikan ketersediaan partisipan. Strategi pengambilan data yang dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. Teknik wawancara sebagai proses untuk mendapatkan keterangan dengan melakukan tanya jawab sambil bertatap muka atau layar antara pewawancara dan partisipan, dengan mengulik mengenai kehidupannya dalam beraktivitas. Teknik wawancara ini menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Setelah itu hasil wawancara dan observasi diolah oleh peneliti dalam bentuk verbatim dan dilanjutkan dengan proses pengkodean, kategorisasi, serta tema untuk memperoleh interpretasi data yang dapat dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini secara lebih rinci.

Pedoman pertanyaan yang diberikan pada partisipan meliputi beberapa pertanyaan dasar seputar kehidupan partisipan yang mampu mengelola *work life balance* pada kegiatan kuliah (kehidupan sehari-hari) dan kegiatan kerja. Berikut merupakan pedoman pertanyaan ; (1) sudah berapa lama anda kuliah sambil bekerja, (2) apa alasan yang mendasari anda untuk kuliah sambil bekerja, (3) siapa yang mendukung anda kuliah sambil bekerja, (4) mengapa anda memilih sektor FnB untuk bekerja, (5) apa tugas yang anda kerjakan selama bekerja di FnB, (6) berapa lama anda bekerja dalam sehari, (7) bagaimana dengan pekerjaan anda, apakah ada kesulitan selama menjalaninya, (8) berapa lama anda kuliah dalam seminggu, (9) bagaimana dengan perkuliahan anda, apakah berjalan dengan baik saat menjalankannya sambil bekerja, (10) apakah anda menemui kesulitan saat menjalankan aktivitas perkuliahan dan bekerja secara bersamaan, (11) bagaimana cara anda mengatasi kesulitan tersebut, (12) bagaimana strategi anda dalam mencapai *work life balance* saat kuliah dan bekerja, (13) apa hal yang paling berkesan selama anda menjalankan kegiatan kuliah sambil bekerja. Selain itu, pada panduan observasi peneliti memperhatikan ekspresi wajah saat partisipan menjelaskan kehidupannya, keadaan fisik partisipan, intonasi suara dan gerakan tubuh yang mampu mewakili penjelasan partisipan.

Pada penelitian ini analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi memiliki sifat yang mendalam dan mampu menginterpretasikan makna di balik apa yang diucapkan partisipan penelitian. Pada analisis ini memiliki tiga tahapan dalam menginterpretasikan informasi, sebagai berikut; (1) Mengidentifikasi *meaning unit*, ialah kata atau kalimat yang relevan dengan topik penelitian, (2) Menarik makna deskriptif dari *meaning unit*, serta dilanjutkan dengan menarik makna interpretative dari rumusan makna deskriptif, dan (3) Menggabungkan makna interpretatif dari semua subjek dan mengelompokkan makna interpretatif yang sama secara konseptual lalu memberi nama kategori tersebut.

Hasil

Alasan Mahasiswa dalam Memutuskan Kuliah sambil Bekerja

Koneksi yang luas mampu memberikan peluang pekerjaan bagi partisipan terutama ketika sudah lulus kuliah “[...] *biar dapet channel dan dapet koneksi ketika lulus ga susah-susah nyari pekerjaan sih*” (D-22 Desember 2023). Partisipan juga menyampaikan bahwa keputusannya untuk kuliah sambil bekerja karena pekerjaannya saat ini berkesinambungan dengan *passion* yang dimiliki sejak masa SMK sampai di perguruan tinggi sehingga partisipan merasa dapat mengimplementasikan ilmunya di dalam pekerjaannya tersebut “[...] *passion juga ya sejak SMK jadi sembari nyari koneksi sembari ngasah hard skill, yang dimana di dunia pekerjaan langsung teorinya lebih dua sampe tiga kali daripada di kampus [...]*” (D-22 Desember 2023). Partisipan juga menyampaikan bahwa kerja saat masih kuliah juga dapat menambah relasi dan memudahkan partisipan mendapat pekerjaan setelah lulus.

Selain itu, partisipan yang memutuskan kuliah sambil bekerja juga menginginkan dirinya memiliki penghasilan sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya yang dirasa kurang ketika hanya mendapatkan uang jajan dari orang tua serta “[...] *saya mau kerja nih kaya ingin punya uang sendiri [...]*” (A-22 Desember 2023). Saat menjadi mahasiswa harapan terbesar partisipan yang sudah beranjak dewasa salah satunya ingin membantu terkait perekonomian keluarga dan dapat membahagiakan orang tua dengan memberikan uang hasil kerjanya “[...] *mau ngasih uang ke orang tua pasti ada lah ya kaya harapan gitu [...]*” (A-22 Desember 2023). Partisipan pernah mengalami kendala keuangan saat hendak membayar biaya akhir semester sehingga mengambil keputusan untuk sambil bekerja saat kuliah karena merasa tidak enak dengan orang tua terhadap biaya kuliah yang tidak sedikit menurutnya “[...] *untuk bayar kuliah karena waktu itu saya sempet gabisa bayar akhir semester [...]*” (A-22 Desember 2023). Hal yang paling penting bagi partisipan untuk bekerja saat masih kuliah ialah ingin meringankan orang tua nya.

Tabel 1.

Alasan Mahasiswa dalam Memutuskan Kuliah sambil Bekerja

Open Coding	Kategorisasi
Koneksi pekerjaan Passion	Relasi Setelah Lulus Kuliah
Penghasilan sendiri Bantu orang tua Biaya kuliah	Meringankan Orang Tua
Pengalaman Punya kesibukan Penghasilan sendiri	<i>Eksplora</i> Hal Baru

Sebagai mahasiswa, partisipan juga ingin mencari skill dan pengalaman sebagai tujuan utama untuk lebih menambah pengetahuan baru dalam dunia kerja serta mengeksplora hal-hal baru yang tidak berkesinambungan dengan jurusan kuliahnya “[...] *mau cari skill pengalaman tapi*

dimana itu juga bisa bikin bahagia aku sendiri [...] “[...] nambah pengalaman sama explore hal baru di dunia media karena kalo aku magang di dunia HR kan belum bisa ya [...]” (S-29 Desember 2023). Partisipan juga menjelaskan bahwa dirinya ingin memiliki kesibukan setelah memutuskan untuk keluar dari salah satu komunitas kampus yang sudah ia jalani dan mencoba kesibukan baru diluar dari kegiatan kampus “[...] pengen sibuk aja sih jadi kaya aku keluar dari teater aku punya kesibukan juga diluar kampus” (S-29 Desember 2023). Serta partisipan menjelaskan ingin memiliki penghasilan sendiri untuk menambah uang jajan “[...] pengen mencari penghasilan sendiri karena biar lebih enak aja kaya walaupun mau ngeluarin duit kaya ga mikir aja [...]” (S-29 Desember 2023). Partisipan menjelaskan bahwa kerja yang sedang ia jalankan bersamaan dengan kuliah sebagai salah satu momen untuk mengeksplorasi hal baru yang belum pernah ia temukan sebelumnya.

Kesulitan Mahasiswa dalam menjalankan Aktivitas Kuliah sambil Bekerja

Kuliah sambil bekerja tidak lepas kaitannya dengan aktivitas yang padat ketika dijalankan secara bersamaan. Partisipan mengalami fase menunda mengerjakan tugas kuliah saat dirinya juga dihadapkan dengan aktivitas kerjanya yang lumayan padat “[...] ketika saya udah cape dikerjaan saya menunda-nunda tugas [...]” (D-22 Desember 2023). Ketika tugas kuliahnya sering ditunda untuk dikerjakan tetapi partisipan tetap mencoba mengerjakan semampunya atau meminta bantuan temannya untuk mengerjakan tugasnya namun hal ini tetap berdampak pada proses pengumpulan tugas yang lewat dari deadline yang telah ditentukan oleh dosen “[...] ketika saya sudah ngerti ataupun temen mau bantu baru saya kerjakan walaupun biasanya lewat deadline sih” (D-22 Desember 2023). Partisipan juga sempat menggunakan hak absennya sebanyak 3 kali pada satu mata kuliah karena pekerjaannya “[...] ada satu dosen yang bolong tiga tetapi dia masih bisa memaklumi mahasiswanya walaupun dia masih sering membawa embel-embel fokus kuliah dulu jangan kerja” (D-22 Desember 2023). Sulit konsentrasi saat kurang istirahat karena aktivitas yang dijalankan secara bersamaan juga menjadi hal yang terlihat pada penjelasan partisipan “[...] ketika saya masuk malem terus paginya ada kelas ya jujur saya jadinya ga fokus sih [...]” (D-22 Desember 2023).

Tabel 2.

Kesulitan Mahasiswa dalam menjalankan Aktivitas Kuliah sambil Bekerja

Open Coding	Kategorisasi
Menunda tugas kuliah	Sulit Menentukan Kegiatan Utama
Mengumpulkan tugas lewat deadline	
Absen kuliah	
Sulit konsentrasi	
Telat datang	Tantangan Mengatur Waktu
Sulit ganti shift	
Waktu istirahat kurang	

Bagi waktu
Mudah terdistraksi
Jam tidur berantakan

Kurang Fokus

Terlambat hadir juga menjadi salah satu kesulitan partisipan dalam mengatur waktu saat dihadapkan dengan aktivitas kuliah sambil bekerja “[...] *ada beberapa waktu dimana kuliahnya ngelebihin jam atau abis kelas saya harus kerkom dulu atau ngurus sesuatu dulu yang emang jadinya saya datengnya jadi telat atau saya telat datang kuliah karena kadang kan saya ada yang berangkat kerja dulu terus kuliah terus harus kerja lagi [...]*” (A-22 Desember 2023). Selain itu, partisipan yang memiliki jadwal kerja bentrok dengan tugas turun lapangan dari perkuliahannya sulit ganti shift dengan teman kerjanya yang sedang mendapatkan waktu libur “[...] *kadang ada tugas akhir ya jadi kadang ada beberapa yang harus ke perusahaan atau ke sekolah dan itungannya harus masuk gabisa libur dan kalo misalkan gitu kesulitannya kaya temen gabisa tukeran shift kerja [...]*” (A-22 Desember 2023). Serta partisipan mengalami cape pada fisiknya karena kurangnya waktu istirahat “[...] *saya pulang kan emang masih ada tugas yang belum selesai yang saya kerjakan di kerjaan ya jadi saya pulang ya harus tugas lagi gitu [...]*” (A-22 Desember 2023).

Dalam menjalankan dua kegiatan secara bersamaan juga ditemui adanya kesulitan membagi waktu mana yang lebih dulu dikerjakan yang dialami partisipan “[...] *bagi waktu antara deadline tugas kuliah sama deadline tugas kantor [...]*” (S-29 Desember 2023). Selain itu, partisipan merasa mudah terdistraksi saat pekerjaannya dikerjakan berbarengan dengan waktu kuliah “[...] *kadang ke distrak aja sih kalo lagi otw ke kampus terus aku lagi mobile harus balesin chat [...]*” (S-29 Desember 2023). Partisipan juga merasa bahwa jam tidurnya sering berantakan “[...] *jam tidur sih, jam tidurnya bener-bener kadang jam satu baru tidur jam dua baru tidur [...]*” (S-29 Desember 2023).

Strategi Work Life Balance Mahasiswa yang menjalankan Aktivitas Kuliah sambil Bekerja

Partisipan menerapkan skala prioritasnya dalam menjalankan aktivitas kuliah sambil bekerja yang mana dalam menjaga keseimbangan aktivitasnya tersebut partisipan mulai memberitahu kepada atasannya terkait jadwal kuliah yang dimiliki “[...] *saling terbuka sama atasan, saya ngasih tau schedule kuliah saya dan dia juga ngasih tau operasional yang ramennya hari apa [...]*” (D-22 Desember 2023). Lalu partisipan juga mulai menyicil tugas lebih dulu ketika dosen memberikannya agar bisa lebih ringan dikerjakan “[...] *memulai tugas duluan tanpa harus nunggu-nunggu sih misalnya baru dikasih tugas hari ini, sebisa mungkin sebelum berangkat kerja, dicicil dulu [...]*” (D-22 Desember 2023). Selain itu, partisipan coba mencukupi interaksi dengan kegiatan kampus agar tugasnya tidak terbengkalai karena banyak kegiatan “[...] *ngecukupin berinteraksi di kampus sih, walaupun waktu itu pernah jadi salah satu anggota BEM juga kan itu ya cukup fatal BEM itu ga kepegang*” (D-22 Desember 2023).

Selanjutnya dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan dan kerja partisipan mengatur waktu dan fokus pada hal yang sedang dikerjakan agar aktivitasnya dapat dilakukan secara bersamaan “[...] *saya mengatur waktu dengan baik kalo misalkan antara kegiatan kuliah saya harus bisa nempatin dimana saya emang harus fokus kuliah dan dimana saya bisa nempatin untuk fokus kerja [...]*” (A-22 Desember 2023). Partisipan juga menyicil tugasnya walaupun tidak sepenuhnya dapat diselesaikan “[...] *kalo misalnya saya memang bisa ngerjain kalo lagi di tempat kerja, ngerjain tugas tuh yaudah ngerjain kalo dirumah saya kerjain tapi kalo emang gabisa yaudah*” (A-22 Desember 2023).

Partisipan juga memanfaatkan waktu dengan membuat notes untuk deadline agar dapat lebih terperinci dan jelas aktivitas mana yang mau dikerjakan lebih dulu “[...] *aku bikin notes kaya deadline tugas kuliah ini segini terus deadline pekerjaan, deadline konten aku tanggal segini [...]*” (S-29 Desember 2023). Dengan adanya aktivitas yang mungkin membuat partisipan kurang menikmati waktu *hangout* sehingga partisipan memanfaatkan waktu luang untuk dirinya ataupun bersosialisasi dengan lingkungannya “[...] *saat ini aku memanfaatkan waktu luang kalo misalnya aku bener-bener lagi ada kesempatan hybrid nih aku bisa ke kampus dan bisa main sama temen-temen aku [...]*” (S-29 Desember 2023).

Tabel 3.

Strategi Work Life Balance Mahasiswa yang menjalankan Aktivitas Kuliah sambil Bekerja

Open Coding	Kategorisasi
Memberitahu <i>schedule</i> kuliah	Skala Prioritas
Mulai mengerjakan tugas duluan	
Mencukupi interaksi di kampus	
Mengatur waktu	Manajemen Waktu
Fokus pada hal yang dikerjakan	
Nyicil tugas	Memanfaatkan Waktu
Membuat notes untuk deadline	
<i>Quality time</i> dengan teman dan keluarga	

Pembahasan

Fenomena yang terjadi saat ini banyak mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja dengan berbagai alasan dan faktor yang ditemui. Pada penelitian ini hasil yang ditemukan dari informasi beberapa partisipan menjelaskan bahwa partisipan menjalankan kuliah sambil bekerja karena menginginkan koneksi pekerjaan lebih luas yang mana saat mahasiswa sudah mulai bekerja di masa perkuliahannya tidak menutup kemungkinan akan mendapatkan peluang untuk bisa lanjut bekerja di tempatnya setelah lulus kuliah, apalagi saat pekerjaannya tersebut linier dengan *passion* yang dimiliki mahasiswa. Hal ini sejalan dengan harapan mahasiswa yang telah lulus dan dapat melanjutkan bekerja di tempat bekerjanya saat kuliah dengan memiliki posisi dan gaji yang baik untuk kebutuhan hidupnya, karena persaingan untuk mendapatkan pekerjaan pada posisi yang perlu adanya klasifikasi minimal S1 yang mesti terpenuhi (Subandy & Jatmika, 2020).

Kesempatan mendapatkan pekerjaan akan lebih mudah jika mahasiswa sudah lulus atau memiliki latar belakang pendidikan tinggi.

Selain itu, dalam (Dudija, 2011) alasan mahasiswa kuliah sambil bekerja untuk membiayai kehidupan sehari-harinya dikarenakan sering kali tidak cukup dengan uang saku yang diberikan orang tua. Hal ini berkaitan dengan hasil pada penelitian ini, partisipan menjelaskan keinginannya untuk merasakan penghasilan sendiri sebagai salah satu bentuk tambahan uang jajan diluar dari uang yang telah diberikan oleh orang tuanya. Seringkali mahasiswa yang membutuhkan uang jajan lebih karena adanya tuntutan yang dimilikinya untuk memenuhi kebutuhan yang lebih besar dari pemasukan yang didapatkan. Bersamaan dengan alasan lain yang peneliti dapatkan bahwa partisipan menginginkan suatu pengalaman dan kesibukan lain diluar dari aktivitasnya sebagai seorang mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa yang bekerja hanya untuk mencari pengalamannya saja dan mengisi waktu luang saat melakukan kuliah dan bekerja secara bersamaan.

Saat ini banyak ditemukan mahasiswa yang juga memiliki tanggung jawab dalam bekerja, hal ini terjadi karena adanya pengaruh dari kekurangan biaya pendidikan (Cahyadi & Prastyani, 2020). Dalam Dudija (2011) juga menyatakan hampir 15% biaya institusi pendidikan mengalami kenaikan setiap tahunnya sehingga mahasiswa bekerja untuk membantu perekonomian keluarga dan membayar uang kuliah dengan biaya yang tidak murah. Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa partisipan yang kuliah sambil bekerja ingin membantu orang tuanya pada perekonomian keluarga, berharap dengan uang hasil kerjanya dapat membahagiakan orang tua, serta membantu meringankan orang tua dalam membayar biaya kuliah. Sebab ada masa dimana partisipan sempat tidak dapat membayar uang semesteran karena terkendala biaya yang menghruskan dirinya untuk bekerja saat masih kuliah.

Kuliah sambil bekerja bukanlah hal mudah yang dapat dijalankan secara bersamaan. Banyak mahasiswa yang kesulitan menjalankan keduanya. Menurut Dudija (2011) bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan merasakan tekanan dan bahaya saat merasa terbebani dalam proses perkuliahan dengan tugas yang banyak. Dari hasil penelitian ini banyak sekali ditemukan kesulitan-kesulitan yang dialami partisipan. Partisipan merasa sering menunda tugas kuliah karena cape dengan aktivitas bekerjanya sehingga hal ini juga mempengaruhi ketepatan partisipan dalam mengumpulkan tugas sesuai deadline. Selain itu, dari ketiga partisipan juga masing-masing menjelaskan telah memakai kesempatan absen di kuliahnya untuk bekerja. Sebuah aktivitas tidak tentu selesai tepat waktu, sehingga ketika individu memiliki aktivitas selanjutnya akan mengganggu ketepatan waktu datang individu tersebut. Hal ini terjadi pada partisipan yang menjelaskan sulit bagi waktu saat ada aktivitas kuliah yang selesainya lebih lama ini membuat partisipan telat datang ke tempat kerjanya. Pada point kesulitan membagi waktu membuat partisipan juga memiliki waktu istirahat yang kurang sehingga tidak efektif dan sulit konsentrasi saat partisipan menjalankan aktivitas lain.

Dengan berbagai alasan dan kesulitan yang dialami mahasiswa, perlu adanya keseimbangan kehidupan dan kerja atau biasa disebut *work life balance* agar tercipta kehidupan yang bermakna dan berkualitas (Utami, 2017). Ditemukan dalam penelitian ini partisipan telah membuat skala prioritas dengan mengkomunikasikan jadwal kuliahnya kepada atasan agar partisipan dapat jadwal kerja yang tidak bentrok dengan kuliahnya, lalu partisipan mulai mengerjakan tugas yang telah diberikan dosennya lebih dulu dengan menyicil agar tidak terlalu berat dikerjakan saat mendekati deadline pengumpulan, serta partisipan mencukupi interaksi di kampus karena partisipan sempat merasa gagal ketika juga menjalani kegiatan kampus bersamaan dengan kerja dan kuliah yang berdampak pada tugasnya dalam kegiatan kampus tidak dapat terpenuhi. Selanjutnya partisipan dapat mengatur waktunya antara aktivitas kehidupan terlebih kuliah dan kerjanya yang mana partisipan mampu mengatur waktu dan fokus saat sedang menjalankan aktivitasnya diperkuliahan maupun aktivitas dipekerjaannya. Partisipan juga mengatur waktu dalam mengerjakan tugas dengan menyicilnya yang mana saat ada waktu istirahat di tempat kerja, partisipan mengerjakan tugas dikit demi sedikit untuk meringakan. Selain itu, partisipan juga memanfaatkan waktu dengan membuat suatu notes deadline yang terlebih dulu dikumpulkan serta memanfaatkan waktu yang diisi dengan *quality time* bersama teman dan keluarganya.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh oleh (Tetteh & Attiogbe, 2019) di Ghana dengan metode kuantitatif ditemukan bahwa sekitar 90% dari mahasiswa menyatakan kesulitan dalam menggabungkan kedua tanggung jawabnya untuk kuliah dan bekerja. Karena adanya tantangan besar bagi mahasiswa, mereka memiliki waktu belajar yang lebih sedikit karena tekanan pekerjaan serta adanya persyaratan pekerjaan (jenjang karir) dan kesulitan pribadi terkait keuangan sehingga menyulitkan mahasiswa untuk belajar secara efektif dalam memenuhi harapan dari institusi akademiknya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, adanya kontribusi baru yang ditemui pada penelitian ini yang mana penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif sehingga informasi yang dihasilkan lebih mendalam. Selain itu, partisipan menyatakan sulit menggabungkan dua aktivitas antara kuliah dan bekerja secara bersamaan namun dapat diatasi dengan menjaga keseimbangan aktivitas tersebut seperti membuat skala prioritas, mengatur waktu, dan memanfaatkan waktu luang untuk menikmati kehidupannya.

Selain itu, pada jenis universitas yang mana mahasiswa di universitas swasta mempunyai keseimbangan kehidupan kerja yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di universitas negeri karena adanya perbedaan kurikulum diantara keduanya. Pada penelitian ini menemui kontribusi baru yang nyatanya *work life balance* pada mahasiswa universitas swasta dan mahasiswa universitas negeri sama-sama mempunyai keseimbangan kehidupan kerja yang tinggi yang mana terlepas dari perbedaan kurikulum tetapi cara mahasiswa dalam menjalani aktivitas kehidupan terkait perkuliahan dan aktivitas kerjanya terbilang cukup sama mulai dari menentukan *deadline*

tugas yang akan dikerjakan, menyicil tugas yang diberi dosen, dan fokus pada hal yang sedang dikerjakan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya gambaran *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat dilihat dari alasan dan kesulitan yang dialami namun mampu diatasi dengan menjaga keseimbangan kedua aktivitas tersebut. Selanjutnya dapat mengetahui bagaimana strategi yang digunakan mahasiswa untuk mencapai *work life balance* saat kuliah sambil bekerja. Dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif sebagai bentuk terobosan baru untuk mencapai informasi lebih dalam, terkait bagaimana *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Selain itu, didapatkan temuan pada penelitian ini bahwa *work life balance* mahasiswa baik di universitas negeri maupun universitas swasta memiliki tingkat yang sama terlepas dari kurikulum pembelajarannya yang berbeda.

Namun ditemukan juga alasan mahasiswa kuliah sambil bekerja berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai masalah keuangan, meringankan beban orang tua, mencari pengalaman baru, menambah relasi, dan ingin memiliki penghasilan sendiri. Selain itu, temuan lanjutan yang didapatkan terkait kesulitan yang dialami mahasiswa saat menjalankan kuliah sambil bekerja yaitu sering menunda tugas karena cape, sering mengambil kesempatan absen kuliah untuk bekerja, kurang waktu istirahat, dan sulit ganti *shift*. Temuan lain bahwa *work life balance* yang diterapkan juga mampu menciptakan kondisi psikologis yang baik karena dapat mengelola *stress* pada aktivitas yang padat dan membangun kendali diri dalam mengatur waktu agar tidak ada aktivitas yang bentrok dan dapat dilakukan sesuai dengan jadwalnya. Serta membangun orientasi individu dalam menjalankan aktivitas dan tanggung jawabnya melalui penentuan skala prioritas.

Implikasi

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada partisipan penelitian yang kurang meluas dan tema penelitian yang kurang digali lebih dalam. Saran pada penelitian yang akan datang, agar peneliti dapat mengembangkan sampel yang lebih luas dengan informasi yang mendalam. Selain itu, dapat mengembangkan teori dan tema yang dapat menghasilkan terobosan baru untuk melengkapi penelitian sebelumnya. Serta memberikan pandangan psikologis yang lebih mendalam sesuai dengan fakta di lapangan.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas berkah, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan artikel dengan judul "Gambaran *Work Life*

Balance Mahasiswa Yang Bekerja Di Sektor FnB". Dengan selesainya artikel ini penulis menyadari bahwa ada orang-orang baik yang berjasa dibalik selesainya artikel ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah banyak membantu proses penulisan ini. Terkhusus terima kasih kepada 3 pihak partisipan [D], [A], dan [S] yang telah bersedia memberikan informasinya dengan sangat baik.

Daftar Pustaka

- 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>
- Dudija, N. (2011). Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.464>
- Firmansyah, Y. (2016). Komperatif faktor work life balance (studi pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja di kota bandung). *Manajemen Dan Bisnis (Performa)*, 13(2), 99–117.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Harb, A., & Keyrouz, N. (2022). A Strategic Assessment and Evaluation of the Major Determinants of Work-Life Balance for University Student Workers in Lebanon. *Macro Management & Public Policies*, 4(3), 29–38. <https://doi.org/10.30564/mmpp.v4i3.5043>
- Hendro, A. D., Khiat, D., Wibisono, R. S., Nike, R., & Mahendradani, R. (2021). Identifikasi Kriteria Pekerja Informal terhadap Pemilik Usaha Makan-Minum di Jakarta. *Indonesian Business Review*, 4(2), 114–133. <https://doi.org/10.21632/ibr.4.2.114-133>
- Maitri, W. S. (2023). Gaya Hidup, Work-Life Balance, Internal Locus of Control Terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja Part-Time Di Kota Denpasar. *Jurnal Lentera Bisnis*, 12(3), 857. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v12i3.962>
- Maliha, D. W., Sari, M. N., Kahar, A., Septrizarty, R., & Asrilsyak, S. (2023). Kajian Literatur: Fenomena Viral Brand dan Dampak Pada Pembelian Mixue. *Journal on Education*, 06(01), 7334–7339.
- Metriana, M. (2014). Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self Efficacy dan Status Kerja Terhadap Prestasi Akademik Antara Mahasiswa Bekerja dan Mahasiswa Tidak Bekerja (Studi pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro). *Skripsi*, 1–63.
- Planty, M., Hussar, W. J., & Snyder, T. D. (2009). The Condition of Education, California. *Government Printing Office*, 539.
- Rottie, T. B., & Lucia, R. H. (2021). Kegiatan Operasional Di Departemen Food And Beverage Service Hotel Four Points By Sheraton Manado. *Doctoral Dissertation, Universitas Katolik De La Salle Manado*.
- Sirgy, M. J., & Lee, D. J. (2018). Work-Life Balance: an Integrative Review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229–254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>
- 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>
- Tetteh, E. N., & Attiogbe, E. J. K. (2019). Work-life balance among working university students in Ghana. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, 9(4), 525–537. <https://doi.org/10.1108/HESWBL-08-2018-0079>
- Utami, D. S. (2017). Membangun Work - Life Balance (WLB) Melalui Nilai - Nilai Keislaman Untuk Mencapai Quality Of Work - Life (QWL). *Temu Ilmiah Nasional Psikologi Islami III, January 2012*, 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/236852577>