



## Pengaruh Pekerjaan terhadap Kemampuan Menyeimbangkan Kuliah dan Pekerjaan pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi

Mouza Hasanah<sup>1\*</sup>, Citra Yasmin<sup>2</sup>, Dewi Jelita<sup>3</sup>, Jauzaa Fadhiilah<sup>4</sup>,

Innaya Lutfiah Salsabila<sup>5</sup>, Ikhah Malikah<sup>6</sup>

mouzahasana@gmail.com<sup>1\*</sup>, citrayasmin140606@gmail.com<sup>2</sup>, dewijelita79@gmail.com<sup>3</sup>,

jauzaafadhillah02@gmail.com<sup>4</sup>, innayalutfiahsalsabila@gmail.com<sup>5</sup>,

ikhahmalikhah@dosen.pancabudi.ac.id<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Manajemen

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Pembangunan Panca Budi

Received: 13 12 2025. Revised: 30 12 2025. Accepted: 06 01 2026.

**Abstract :** This study aims to determine the impact of work on the ability of students at Panca Budi Development University (UPP) to balance study and work. Qualitative methods were used through interviews with 10 students who work while studying. The results indicate that the students' primary motivations are to ease their family's financial burden and gain work experience. Students who have good time management skills and receive support from their campus and workplace are better able to maintain a balance between study and work.

**Keywords :** Balance, Working students, Time management.

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pekerjaan terhadap kemampuan mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi dalam menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan. Metode yang digunakan adalah kualitatif melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi utama mahasiswa adalah meringankan beban finansial keluarga dan memperoleh pengalaman kerja. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik serta mendapat dukungan dari kampus dan tempat kerja lebih mampu menjaga keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan.

**Kata Kunci :** Keseimbangan, Mahasiswa pekerja, Manajemen waktu.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah pelajar yang menuju dewasa, dari masa remaja akhir mereka. Di mana, karakteristik seseorang akan lebih menonjol dalam menghadapi masalah serta mengambil keputusan. Mahasiswa adalah pelajar yang aktif dibidang akademik, namun, dikarenakan adanya beberapa faktor yang tidak mendukung seperti kebanyakan yaitu perekonomian, maka tidak sedikit mahasiswa yang memilih jalan untuk bekerja sembari kuliah. Sehingga, para mahasiswa itu memiliki banyak sekali aktivitas-aktivitas, mau dari lingkungan kampus ataupun lingkungan pekerjaan. Para mahasiswa yang bekerja sambil

kuliah, adalah mahasiswa yang pastinya ingin selesai masa studinya dengan tepat waktu, sama seperti mahasiswa pada umumnya. Namun, di tengah kesibukan serta jadwal mereka yang padat bahkan bertabrakan, tidak membuat mereka menyerah, dan terus bangkit hingga semuanya selesai.

Menurut (Asbari et al. 2020) Fenomena mahasiswa yang memilih bekerja sambil menjalani perkuliahan merupakan realitas sosial-educational yang mendapat perhatian akademisi Indonesia. Para ahli menyoroti bahwa keputusan mahasiswa untuk bekerja seringkali dilandasi oleh motivasi ekonomi dan upaya peningkatan kemandirian serta akumulasi pengalaman kerja yang relevan dengan karier masa depan. Menekankan bahwa banyak mahasiswa-karyawan menempatkan pendidikan dan pekerjaan sebagai upaya perbaikan hidup keluarga; sukses menjalankan keduanya sangat dipengaruhi oleh kemampuan self-management yang mencakup pengaturan emosi, perilaku, dan pola pikir. Menurut (Utami 2017) Dari perspektif psikologis, menjelaskan bahwa bekerja sambil kuliah membawa dilema risiko yaitu perubahan pola aktivitas belajar yang dapat meningkatkan kemungkinan konflik peran antara tuntutan akademik dan tuntutan pekerjaan. Utami menyoroti bahwa pengambilan keputusan untuk bekerja memuat unsur pertimbangan risiko yang memengaruhi fokus dan kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kewajiban akademik.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, banyak sekali permasalahan yang dihadapi para mahasiswa sembari bekerja, di mana mereka harus selalu bisa mengatur jadwal yang berantakan, dan juga harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan tepat waktu. Permasalahan ini, sudah sangat sering terjadi. Dan menyikapi permasalahan ini, para mahasiswa pekerja harus bisa manage antar jadwal kuliah dan juga pekerjaan. Dalam era globalisasi dan persaingan ekonomi yang semakin ketat, mahasiswa di Indonesia sering kali dihadapkan pada tantangan ganda antara mengejar pendidikan tinggi dan memenuhi kebutuhan finansial. Salah satu fenomena yang semakin umum adalah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, yang dikenal sebagai "working students." Universitas Panca Budi, sebagai salah satu perguruan tinggi swasta di Medan, Sumatera Utara, tidak luput dari dinamika ini. Berdasarkan pengamatan awal di lingkungan kampus, banyak mahasiswa aktif terlibat dalam pekerjaan paruh waktu, baik di bidang jasa, ritel, maupun freelance, untuk mendukung biaya hidup dan pendidikan mereka. Namun, fenomena ini menimbulkan pertanyaan kritis: sejauh mana pekerjaan memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan?

Menurut (Uhing, Lumunon, and Sendow 2019) Keseimbangan Kehidupan-kerja adalah sebuah kemampuan seseorang yang mana dapat mengatur waktu dengan baik untuk bisa menyeimbangkan antara pekerjaannya, kebutuhan pribadi serta keluarganya. Menurut (Khateeb Károly, 2021) Keseimbangan kehidupan bekerja menjadi tantangan yang semakin meningkat pada masa kini, dimana tantangan tersebut berangkat dari fakta bahwa sangat susah untuk menyeimbangkan kehidupan dan kerja secara langsung dan hal lain dalam kehidupan. Kemampuan menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain manajemen waktu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, motivasi diri, serta kondisi fisik dan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur jadwal secara terencana, mendapatkan dukungan dari keluarga, rekan kerja, dan dosen, serta memiliki motivasi tinggi biasanya lebih mudah mencapai keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik sering kali mengalami tekanan, kelelahan, bahkan penurunan prestasi akademik.

Dengan demikian, penyeimbangan dalam konteks penelitian ini dapat didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengelola, menyesuaikan, dan menjaga keselarasan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara efektif tanpa menimbulkan konflik, stres, atau gangguan terhadap performa di salah satu peran. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan kedua aspek ini bukan hanya menunjukkan kedewasaan dan tanggung jawab, tetapi juga mengembangkan kemampuan manajemen diri yang bermanfaat bagi kehidupan profesional dan pribadi di masa depan.

Menurut (Oktaviani et al. 2020) menjelaskan bahwa motivasi yang melatarbelakangi mahasiswa untuk menjalankan aktifitas kuliah sambil bekerja selain untuk menuntut ilmu sebagai tanggung jawab sebagai seorang akademisi, dengan bekerja mahasiswa dapat mendapatkan upah atau kepuasan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan pribadi tanpa harus meminta pembiayaan dari orang tua sekaligus sebagai upaya melatih diri untuk memiliki kualitas diri yang lebih baik. Menurut (Rohmawati et al., 2021) yang menjelaskan bahwa beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa menjalani kuliah sambil bekerja diantaranya karena persoalan pembiayaan studi yang terbatas dari orang tua, memenuhi kebutuhan pribadi sehari-hari tanpa merepotkan orang tua, mencari pengalaman lain dengan bekerja diluar perkuliahan, menyalurkan hobi dan beberapa alasan lainnya.

Berdasarkan wawancara yang kami lakukan, kebanyakan mahasiswa-mahasiswi di Universitas Pembangunan Panca Budi, mayoritas memiliki pekerjaan part-time seperti barista

di *coffe shop*, dan driver ojek online. Lebih lanjut dijelaskan bahwa beragam permasalahan yang muncul dalam dunia akademik lebih sering disebut dengan *academic burnout* yang merujuk pada gangguan kecemasan, stress, hingga kegagalan dalam menjalankan kewajiban akademik (Asrowi, Agus Tri Susilo 2020). Berdasarkan hasil penelitian dari (Ferdiawan et al. 2020) yang melakukan penelitian terkait dengan coping strategi pada mahasiswa yang bekerja membuktikan bahwa *academic burnout* rentang terjadinya pada mahasiswa bekerja membutuhkan strategi penanganan masalah dari setiap peran yang dijalankan, baik di lingkungan akademik maupun di lingkungan pekerjaan. Lebih lanjut dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa *academic burnout* yang rentan terjadi pada mahasiswa dapat diminimalisir dengan mekanisme pemecahan masalah yang berfokus pada sumber masalah serta diimbangi dengan dukungan psikologis untuk menguatkan setiap langkah dan meningkatkan kapasitas diri yang akan diambil dalam menyelesaikan setiap hambatan baik dalam menempuh proses Pendidikan maupun sedang menjalankan kewajiban dalam pekerjaan.

Kemampuan mengatur waktu menjadi faktor penting bagi mahasiswa pekerja. Dengan perencanaan yang baik, mahasiswa bisa membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan waktu istirahat. Selain itu, cara seseorang menghadapi tekanan atau stres disebut strategi koping (*coping strategy*). Lebih lanjut dijelaskan bahwa sebagai sebuah resiko dari pilihan yang diambil mahasiswa yang kuliah sambil bekerja telah memiliki pertimbangan yang cukup matang untuk menjalankan peran ganda tersebut, sekalipun dalam realisasinya berbagai permasalahan tentu tidak bisa dihindarkan, karena itu kemampuan *problem focused coping* yang meliputi perencanaan, tindakan dan upaya mencari dukungan menjadi sebuah prediktor dalam mengurangi *academic burnout* sebagai sebuah situasi yang tidak terhindarkan dalam menjalankan peran ganda tersebut (Sulyanti 2020). Secara umum, keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan dipengaruhi oleh kemampuan pribadi seperti manajemen waktu dan ketangguhan mental, serta faktor lingkungan seperti dukungan sosial dan kebijakan kampus yang mendukung. Jika kedua aspek ini berjalan dengan baik, mahasiswa dapat menjalankan dua tanggung jawab besar tersebut tanpa mengalami stres yang berlebihan, dan bahkan dapat memperoleh manfaat positif dari pengalaman kerja yang dijalani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, serta studi dokumentasi terhadap mahasiswa yang bekerja.

Partisipan terdiri atas mahasiswa aktif Universitas Pembangunan Panca Budi pada semester tiga hingga tujuh, baik laki-laki maupun perempuan, berusia 19–25 tahun, yang memiliki pekerjaan paruh waktu maupun penuh waktu. Seluruh proses penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Pembangunan Panca Budi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya banyak sekali permasalahan yang dihadapi para mahasiswa sembari bekerja, di mana mereka harus selalu bisa mengatur jadwal yang berantakan, dan juga harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan tepat waktu. Permasalahan ini, sudah sangat sering terjadi. Dan menyikapi permasalahan ini, para mahasiswa pekerja harus bisa mengatur jadwal kuliah dan juga pekerjaan. Manajemen waktu Penyeimbangan Kuliah & Pekerjaan adalah keterampilan yang sangat penting bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang memiliki tanggung jawab di luar perkuliahan. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik akan lebih mudah untuk menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, serta tetap memiliki waktu untuk belajar dan beristirahat (Ario 2019). Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal, menunda-nunda tugas, serta mengalami kelelahan fisik dan mental yang dapat berimbas pada prestasi akademik mereka.

Selain manajemen waktu, motivasi juga menjadi faktor kunci dalam pencapaian akademik mahasiswa. Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu untuk mencapai tujuan akademiknya (Rohmawati et al., 2021). Motivasi yang tinggi akan membantu mahasiswa untuk tetap fokus dalam belajar, menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik, serta meningkatkan daya juang dalam menyelesaikan studi. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki motivasi belajar cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi dalam belajar, kurang aktif dalam mengikuti perkuliahan, serta memiliki kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik mereka (Cindy, Nastiti, and Norbaiti 2020). Dalam konteks Universitas Pembangunan Panca Budi (UNPAB), hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja menyusun jadwal belajar dan bekerja secara mandiri dengan menyesuaikan waktu istirahat dan tanggung jawab akademik. Strategi umum yang mereka gunakan adalah *time blocking* (penjadwalan waktu untuk fokus pada satu kegiatan tertentu) dan pembuatan daftar prioritas (*priority list*) untuk menghindari penundaan tugas.

Pentingnya Dukungan Universitas Serta Pekerjaan dan tempat kerja merupakan aspek krusial dalam membantu mahasiswa pekerja mencapai keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Dukungan ini dapat berupa kebijakan kampus yang fleksibel, pemahaman dari dosen terhadap kondisi mahasiswa yang bekerja, serta toleransi dalam sistem perkuliahan. Universitas Pembangunan Panca Budi memberikan dukungan nyata dengan adanya kelas malam dan jadwal perkuliahan yang tidak terlalu padat akan mempermudah mahasiswa pekerja dalam mengatur waktu. Beberapa mahasiswa juga mengaku mendapat dukungan dari dosen berupa kelonggaran waktu dalam pengumpulan tugas ketika jadwal kerja padat.

Stres akademik menurut (Lin Ying Ming and Chen Farn Shing 2009) mengindikasikan bahwa ketika masalah akademik terkait, frustrasi atau masalah yang dihadapi hasilnya adalah ketidak mampuan untuk menyesuaikan diri, dan menyebabkan ketidak bahagiaan atau fenomena fisik dan mental yang bermasalah. Gejala stres akademik meliputi sakit kepala yang sering, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan mudah tersinggung, penurunan berat badan, gelisah kecemasan kurangnya konsentrasi dan gangguan tidur. Mahasiswa yang menghadapi tuntutan tugas, ujian dan proyek pekerjaan mereka sering merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi akademik sambil bekerja. Selaras dengan (Yusuf and Yusuf 2020) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal berasal dari sumber luar. Faktor internal adalah harsiness, self efficacy, optimism dan motivasi. Disamping itu faktor eksternal terdiri dari waktu, uang, Pendidikan dan stressor. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa UNPAB yang mampu mengelola stres dengan baik biasanya memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan rekan kerja, serta menggunakan strategi pengelolaan waktu secara disiplin. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki sistem dukungan dan manajemen waktu yang efektif cenderung mengalami kelelahan (*burnout*), mudah cemas, dan sulit fokus saat perkuliahan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi (UNPAB) yang bekerja sambil kuliah, dapat disimpulkan bahwa pekerjaan memiliki pengaruh yang nyata terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan peran antara kuliah dan pekerjaan. Sebagian besar mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu, menjaga fokus belajar, serta mengelola tekanan dari dua

tanggung jawab yang berbeda. Namun, mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, dukungan sosial dari universitas maupun tempat kerja, dan strategi pengelolaan stres yang efektif terbukti lebih mampu menjaga keseimbangan antara dunia akademik dan dunia kerja. Dukungan kampus melalui sistem perkuliahan fleksibel, kelas malam, serta pemahaman dari dosen juga membantu mahasiswa tetap berprestasi meskipun memiliki kesibukan bekerja.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ario, T. S. (2019). Problematika Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu "Part Time" Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 3.  
<https://eprints.ums.ac.id/82213/10/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Asbari, Masduki & Pramono, Rudy & Sihite, Otto & Imelda, Donna & Alamsyah, Virza & Kotamena, Fredson & Setiawan, Samuel & Purwanto, Agus. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management : Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. Edumaspul: Jurnal Pendidikan. 4. 253-263.  
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.363>
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). *Academic Burnout* pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(1), 123–130. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Cindy, Triane, Rizky Nastiti, and Norbaiti. (2020). *Implikasi Motivasi Belajar Dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa STIE Indonesia Banjarmasin*. Vol. 10. <http://journal.stiei-kayutangi-bjm.ac.id/index.php/jibk/article/view/642>
- Ferdiawan, Rachmat & Raharjo, Santoso & Rachim, Hadiyanto. (2020). Coping Strategi Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. 7. 199. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.22786>
- Irdiana Indah Rohmawati, Cicilia Dyah Sulistyaningrum Indrawati, Patni Ninghardjanti. (2021). Pengaruh Kerja Paruh Waktu dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa FKIP UNS Angkatan 2017. *Informasi Dan Komunikasi* 5(2). <https://doi.org/10.20961/jikap.v5i2.50314>
- Khateeb, Fatima. (2023). Work Life Balance- A Review Of Theories, Definitions And Policies. *Journal, Cross-cultural Management*. XXIII(1):27–55.
- Lin, Y.M. & Chen, F.S.. (2009). Academic stress inventory of students at universities and

- colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*. 7. 157-162. [http://www.wiete.com.au/journals/WTE&TE/Pages/Vol.7, No.2 \(2009\)/8-03-Lin-Y.M.pdf](http://www.wiete.com.au/journals/WTE&TE/Pages/Vol.7, No.2 (2009)/8-03-Lin-Y.M.pdf).
- Oktaviani, Siska, Ahmad Syafi Adha, Widya Gama, and Mahakam Samarinda. (2020). Analisis Motivasi Kuliah Sambil Bekerja Pada Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. 14(2): 153–57. <https://doi.org/10.26877/mpp.v14i2.5965>
- Sulyanti. (2020). Strategi Coping Dalam Bidang Akademik Mahasiswa. *Social Landscape Journal* 1–19. <https://doi.org/10.56680/slj.v1i2.13963>
- Uhing, Yantje, R. R. Lumunon, and G. M. Sendow. (2019). “Pengaruh Work Life Balance, Kesehatan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Tirta Investama (Danone).” *Jurnal EMBA* 7(4):4671–80. <https://doi.org/10.35794/emba.7.4.2019.25410>
- Utami, Ni Made Sintya Noviana. (2017). Pengaruh *Self Management Ability* terhadap *Psychological Well-Being* Penderita DM Tipe 2.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 6(2): 1590–1602. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1081>.
- Yusuf, N. M. ., & Yusuf, J. M. . (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche* 165 *Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>