Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

TANTANGAN DAN KESULITAN MAHASISWA UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI KULIAH SAMBIL BEKERJA

Masayu Zahra Beladina[1], Nur Intan Yulis[2], Syarifuddin Yunus[3]
[1,2,3]Universitas Indraprasta PGRI
[1]Zahramasayu007@gmail.com, [3]syarif.yunus@gmail.com

Abstract

This study aims to identify the difficulties and challenges faced by students who study while working. In the context of higher education, many students choose to work part-time or full-time to support their education and living expenses. However, the combination of academic and work demands often creates various difficulties that can affect their academic performance and mental well-being. The method used in this study was a survey with a questionnaire distributed to active students at Indraprasta PGRI University. The questionnaire consisted of five questions designed to explore students' experiences in managing time, coping with stress, and seeking support. The results showed that most respondents found it difficult to manage their time between studies and work, with the biggest challenges being physical fatigue and limited time to study. In addition, support from educational institutions, such as flexibility in class schedules and access to counseling services, also play an important role in helping students overcome these challenges. This study is expected to provide insights for universities in improving support for working students, as well as encourage further research into effective time and stress management strategies. By doing so, it is hoped that students can achieve a better balance between their studies and their work.

Keywords: *Challenge, difficulty, student, work, lecture.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesulitan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Dalam konteks pendidikan tinggi, banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu atau penuh waktu guna mendukung biaya pendidikan dan kebutuhan hidup. Namun, kombinasi antara tuntutan akademik dan pekerjaan seringkali menimbulkan berbagai kesulitan yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa aktif di Universitas Indraprasta PGRI. Kuesioner terdiri dari lima pertanyaan yang dirancang untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam mengatur waktu, mengatasi stres, dan mencari dukungan. Hasil

Article History
Received: February2025
Reviewed: February 2025
Published: February 2025
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI: Prefix DOI: 10.8734/SINDORO.v1i2.365
Copyright: Author
Publish by: SINDORO

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, dengan tantangan terbesar adalah kelelahan fisik dan waktu yang terbatas untuk belajar. Selain itu, dukungan dari institusi pendidikan, seperti fleksibilitas jadwal kuliah dan akses ke layanan konseling, juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak universitas dalam meningkatkan dukungan bagi mahasiswa yang bekerja, serta mendorong penelitian lebih lanjut mengenai strategi manajemen waktu dan stres yang efektif. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara studi dan pekerjaan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil akademik dan kualitas hidup mereka.
Kata kunci: Tantangan, kesulitan, mahasiswa, bekerja, kuliah.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu pilar penting dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Di era globalisasi ini, semakin banyak individu yang menyadari pentingnya pendidikan untuk meningkatkan kompetensi dan daya saing di pasar kerja. Namun, tidak jarang mahasiswa dihadapkan pada kenyataan bahwa mereka harus bekerja sambil menempuh pendidikan. Fenomena ini semakin umum terjadi, terutama di kalangan mahasiswa yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah, di mana biaya pendidikan menjadi beban yang signifikan (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, jumlah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah terus meningkat setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang berusaha untuk mandiri secara finansial, sekaligus mengejar gelar akademik. Namun, kombinasi antara tuntutan akademik dan pekerjaan seringkali menciptakan tantangan yang kompleks. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu atau penuh waktu sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mengelola stres, dan menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan (Smith & Jones, 2021).

Kajian literatur sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami penurunan kinerja akademik, yang dapat disebabkan oleh kelelahan fisik dan mental akibat pembagian waktu yang tidak seimbang (Brown, 2020). Selain itu, kurangnya dukungan dari institusi pendidikan, seperti fleksibilitas dalam jadwal kuliah dan akses ke layanan konseling, dapat memperburuk situasi ini (Davis, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam mengenai pengalaman mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan tersebut.

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, serta mencari solusi yang dapat membantu mereka dalam mencapai keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Dengan memahami tantangan yang dihadapi, diharapkan pihak universitas dapat merancang program dukungan yang lebih efektif untuk mahasiswa, sehingga mereka dapat meraih kesuksesan baik di bidang akademik maupun profesional. Di akhir pendahuluan ini, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi mahasiswa yang bekerja, serta rekomendasi untuk meningkatkan dukungan akademik dan kesejahteraan mental mereka.

METODE

Penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi mahasiswa yang bekerja, serta rekomendasi untuk meningkatkan dukungan akademik dan kesejahteraan mental mereka. Metode penelitian yang digunakan dalam pemecahan permasalahan ini adalah survei dengan menggunakan kuesioner. Penelitian dilakukan di Universitas Indraprasta PGRI dengan melibatkan 20 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sebagai responden. Kuesioner yang disebarkan terdiri dari beberapa pertanyaan yang dirancang untuk mengidentifikasi pengalaman mahasiswa dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup aspek-aspek seperti frekuensi kesulitan dalam membagi waktu, tantangan yang dihadapi, tingkat stres akibat tuntutan dari pekerjaan dan kuliah, serta strategi yang digunakan untuk mengelola stres dan waktu.

Alat dan Bahan

Alat utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Kuesioner ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan topik penelitian dan telah diuji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Membuat judul.
2. Menyusun kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan pengalaman mahasiswa dalam kuliah sambil bekerja.
3. Menyebarkan kuesioner kepada 20 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di Universitas Indraprasta PGRI.
4. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI.
5. Mengolah hasil pengamatan dengan menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi mahasiswa.
6. Menyusun laporan hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh.
7. Membuat artikel ilmiah.

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

Teori Terkait Definisi dan Ciri-Ciri Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah

Dalam penelitian ini, beberapa teori digunakan untuk mendukung pemahaman tentang kondisi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah:

1. Teori Manajemen Waktu

   Menurut Covey (1989), mahasiswa yang sukses dalam mengelola waktu mereka cenderung memiliki keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Ciri-ciri mahasiswa yang baik dalam manajemen waktu termasuk kemampuan untuk merencanakan, memprioritaskan tugas, dan menghindari prokrastinasi.
2. Teori Stres dan Kesejahteraan

   Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola stres dengan baik memiliki ciri-ciri seperti kemampuan untuk beradaptasi, mencari dukungan sosial, dan menggunakan strategi koping yang efektif. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan dari pekerjaan dan studi.
3. Teori Pembelajaran Dewasa (*Andragogi*)

   Knowles (1980) menekankan bahwa mahasiswa dewasa memiliki karakteristik unik dalam proses pembelajaran mereka. Ciri-ciri mahasiswa yang bekerja sambil kuliah termasuk motivasi intrinsik yang tinggi, pengalaman hidup yang relevan, dan keinginan untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam konteks pekerjaan mereka.
4. Greenhaus dan Allen (2011) menjelaskan pentingnya keseimbangan antara kehidupan pribadi, akademik, dan profesional. Mahasiswa yang berhasil dalam mencapai keseimbangan ini memiliki ciri-ciri seperti kemampuan untuk menetapkan batasan yang jelas antara waktu kuliah dan waktu kerja.
5. Teori Motivasi

   Maslow (1943) dalam *Hierarchy of Needs* menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah seringkali termotivasi oleh kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti finansial, serta kebutuhan untuk mencapai aktualisasi diri melalui pendidikan. Ciri-ciri mahasiswa yang termotivasi termasuk ketekunan, komitmen terhadap tujuan akademik, dan keinginan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada 20 Mahasiswa Non Reguler jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Indraprasta PGRI. Penelitian ini dibuat dari kuesioner yang disebarkan kepada 20 mahasiswa, dengan 5 pertanyaan dirancang untuk menggali pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Kuesioner ini terdiri dari lima pertanyaan utama yang mencakup aspek pengelolaan waktu, tingkat stres, tantangan yang dihadapi, strategi manajemen, dan dukungan dari institusi pendidikan. Pertanyaan yang diajukan ditampilkan pada tabel berikut:

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

Tabel 1. Pertanyaan dari kuesioner yang disebar

No	Pertanyaan yang diajukan
1	Seberapa sering Anda merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?
2	Apa yang menjadi tantangan terbesar bagi Anda ketika menjalani kuliah sambil bekerja?
3	Seberapa sering Anda merasa stres akibat tuntutan dari pekerjaan dan kuliah?
4	Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengelola waktu dan stres Anda dalam menjalani kuliah sambil bekerja?
5	Seberapa besar dukungan yang Anda terima dari institusi pendidikan (seperti dosen, teman, atau layanan mahasiswa) dalam menjalani kuliah sambil bekerja?

1. Mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan

Pada pertanyaan pertama, "Seberapa sering Anda merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan?" Mendapatkan jawaban sebagaimana ditampilkan pada diagram berikut ini:

Gambar 1. Hasil kuesioner pada pertanyaan no.1

Tabel 2. Hasil jawaban dari pertanyaan pertama

Pilihan jawaban	Jumlah penjawab	Persentase
Sangat sering	4 Orang	20%
Sering	4 Orang	20%
Kadang-kadang	9 Orang	45%
Jarang	3 Orang	15%
Tidak pernah	-	-

Pertanyaan pertama menanyakan seberapa sering mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan. Hasil menunjukkan bahwa 45% responden merasakan kesulitan ini "kadang-kadang", sementara 40% lainnya merasakan kesulitan "sering" atau "sangat sering". Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara tuntutan akademik dan pekerjaan dapat menjadi beban yang signifikan bagi mahasiswa. Kesulitan

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

dalam manajemen waktu ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka.

Mahasiswa yang menjawab "kadang-kadang" umumnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup baik. Mereka mampu memprioritaskan tugas sesuai urgensinya, tetapi pada saat-saat tertentu, tekanan pekerjaan atau tugas kuliah yang mendadak tetap dapat menimbulkan stres. Mahasiswa pekerja merasa hanya kadang-kadang mengalami kesulitan, terutama ketika menghadapi beban kerja mendadak atau jadwal kuliah yang padat (Lee & Cho,2022).

Mahasiswa yang hanya kadang-kadang merasa kesulitan biasanya memiliki sistem pendukung, seperti keluarga, teman, atau rekan kerja, yang membantu mereka mengatasi tantangan dalam mengelola jadwal. Dukungan ini berperan penting dalam mengurangi tekanan serta dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengurangi efek stres akibat tuntutan ganda (Cohen & Wills 1985).

2. Tantangan terbesar ketika menjalani kuliah sambal bekerja

Pada pertanyaan kedua "Apa yang menjadi tantangan terbesar bagi Anda ketika menjalani kuliah sambil bekerja?" Mendapatkan jawaban sebagaimana ditampilkan pada diagram berikut ini:

Gambar 2. Hasil kuesioner pada pertanyaan no.2

Tabel 3. Hasil jawaban pada pertanyaan kedua

Pilihan jawaban	Jumlah penjawab	Persentase
Kelelahan fisik	4 Orang	20%
Tekanan akademik	1 Orang	5%
Waktu yang terbatas untuk belajar	11 Orang	55%
Komunikasi dengan dosen dan teman kuliah	2 Orang	10%
Keuangan /biaya kuliah	2 Orang	10%

Hasil dari pertanyaan ini menunjukkan berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Berikut adalah rincian dari jawaban yang diberikan oleh responden: 1) Kelelahan Fisik (20%). Sebanyak 4 orang (20%) melaporkan bahwa kelelahan fisik adalah tantangan terbesar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara tuntutan pekerjaan dan studi dapat menyebabkan kelelahan yang signifikan, yang

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja akademik. 2) Tekanan Akademik (5%). Hanya 1 orang (5%) yang menyebutkan tekanan akademik sebagai tantangan terbesar. Ini menunjukkan bahwa meskipun tekanan akademik ada, mungkin tidak dianggap sebagai tantangan utama dibandingkan dengan faktor lain. 3) Waktu yang Terbatas untuk Belajar (55%). Sebanyak 11 orang (55%) menyatakan bahwa waktu yang terbatas untuk belajar adalah tantangan terbesar mereka. Ini adalah persentase tertinggi, menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa kesulitan untuk menemukan waktu yang cukup untuk belajar di tengah tuntutan pekerjaan mereka. 4) Komunikasi dengan Dosen dan Teman Kuliah (10%). Dua orang (10%) melaporkan bahwa komunikasi dengan dosen dan teman kuliah menjadi tantangan. Hal ini mungkin mencerminkan kesulitan dalam menjalin interaksi yang efektif karena keterbatasan waktu. 5) Keuangan/Biaya Kuliah (10%). Dua orang (10%) juga menyebutkan masalah keuangan atau biaya kuliah sebagai tantangan. Ini menunjukkan bahwa aspek finansial tetap menjadi perhatian bagi mahasiswa yang bekerja untuk mendukung pendidikan mereka.

Analisis dan implikasi dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa:

- Waktu Terbatas sebagai Tantangan Utama: Mayoritas mahasiswa (55%) merasa bahwa waktu yang terbatas untuk belajar adalah tantangan terbesar. Ini menunjukkan bahwa mereka kesulitan untuk mengatur waktu antara pekerjaan dan studi, yang dapat berdampak pada kinerja akademik mereka.
- Kelelahan Fisik: Kelelahan fisik yang dialami oleh 20% responden menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan fisik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik.
- Aspek Komunikasi dan Keuangan: Meskipun tidak sebanyak waktu dan kelelahan, tantangan dalam komunikasi dan masalah keuangan tetap relevan dan dapat mempengaruhi pengalaman belajar mahasiswa.

Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan analisis ini adalah:

1. Manajemen Waktu: Universitas dapat menyediakan pelatihan atau *workshop* tentang manajemen waktu untuk membantu mahasiswa mengatur jadwal mereka dengan lebih efektif.
2. Dukungan Kesehatan: Menyediakan layanan kesehatan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi kelelahan fisik dan mental yang mereka alami.
3. Fleksibilitas Akademik: Memberikan opsi fleksibilitas dalam jadwal kuliah dan tugas akademik untuk membantu mahasiswa menyesuaikan dengan tuntutan pekerjaan mereka.
4. Bantuan Keuangan: Menawarkan program bantuan keuangan atau beasiswa untuk meringankan beban biaya kuliah bagi mahasiswa yang bekerja.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih baik dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat menjalani kuliah sambil bekerja, sehingga dapat meningkatkan kinerja akademik dan kualitas hidup mereka.

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

3. Seberapa sering mahasiswa merasa stres akibat tuntutan kerja dan kuliah.

Pada pertanyaan ketiga "Seberapa sering Anda merasa stres akibat tuntutan dari pekerjaan dan kuliah?" Mendapatkan jawaban sebagaimana ditampilkan pada diagram berikut ini:

Gambar 3. Hasil kuesioner pada pertanyaan no.3

Tabel 4. Hasil jawaban pada pertanyaan ketiga

Pilihan jawaban	**Jumlah penjawab**	**Persentase**
Sangat sering	2 Orang	10%
Sering	4 Orang	20%
Kadang-kadang	12 Orang	60%
Jarang	2 Orang	10%
Tidak pernah	-	-

Hasil dari pertanyaan ini menunjukkan frekuensi pengalaman stres yang dialami oleh mahasiswa. Berikut adalah rincian dari jawaban yang diberikan oleh responden:

1. Sangat Sering (10%)

   Sebanyak 2 orang (10%) dari total responden melaporkan bahwa mereka merasa stres "sangat sering". Ini menunjukkan bahwa ada sebagian kecil mahasiswa yang mungkin mengalami tekanan yang cukup tinggi dari kombinasi tuntutan akademik dan pekerjaan.
2. Sering (20%)

   Empat orang (20%) menyatakan bahwa mereka merasa stres "sering". Ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari lima mahasiswa mengalami stres secara rutin, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan kinerja akademik mereka.
3. Kadang-kadang (60%)

   Sebanyak 12 orang (60%) melaporkan bahwa mereka merasa stres "kadang-kadang". Ini adalah persentase terbesar, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres, tetapi tidak secara konstan. Hal ini mungkin mencerminkan fluktuasi dalam tingkat stres yang dialami tergantung pada beban kerja atau ujian.

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

4. Jarang (10%)

Dua orang (10%) merasa stres "jarang". Ini menunjukkan bahwa ada sebagian kecil mahasiswa yang mungkin memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres atau memiliki situasi kerja dan akademik yang lebih seimbang.

5. Tidak Pernah

Tidak ada responden yang melaporkan bahwa mereka tidak pernah merasa stres. Ini menunjukkan bahwa semua mahasiswa yang disurvei mengalami setidaknya beberapa tingkat stres akibat tuntutan dari pekerjaan dan kuliah.

Analisis dan Implikasi dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa:

- Tingkat Stres yang Signifikan: Mayoritas mahasiswa (60%) merasa stres "kadang-kadang", dan 30% merasa stres "sering" atau "sangat sering". Ini menunjukkan bahwa stres adalah masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.
- Fluktuasi Stres: Dengan banyaknya mahasiswa yang merasa stres "kadang-kadang", ini menunjukkan bahwa tingkat stres mereka mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, seperti periode ujian, tenggat waktu pekerjaan, atau perubahan dalam beban kerja.
- Kesejahteraan Mental: Tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Rekomendasi Berdasarkan analisis ini, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah:

1. Program Manajemen Stres: Universitas dapat mengembangkan program manajemen stres yang mencakup teknik relaksasi, konseling, dan dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa mengatasi stres yang mereka alami.
2. Fleksibilitas Akademik: Memberikan fleksibilitas dalam jadwal kuliah dan tugas akademik dapat membantu mahasiswa mengelola beban kerja mereka dengan lebih baik, sehingga mengurangi tingkat stres.
3. Peningkatan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa tentang pentingnya mengelola stres dan menyediakan sumber daya yang dapat membantu mereka dalam hal ini.
4. Dukungan Sosial: Mendorong mahasiswa untuk membangun jaringan dukungan sosial, baik di dalam maupun di luar kampus, untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi stres.

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

4. Strategi mahasiswa untuk mengelola waktu dan stres mahasiswa dalam menjalani kuliah sambil bekerja

Pada pertanyaan keempat "Strategi apa yang Anda gunakan untuk mengelola waktu dan stres Anda dalam menjalani kuliah sambil bekerja?" Mendapatkan jawaban sebagaimana ditampilkan pada diagram berikut ini:

Gambar 4. Hasil kuesioner dari pertanyaan no.4

Tabel 5. Hasil jawaban pada pertanyaan keempat

Pilihan jawaban	**Jumlah penjawab**	**Persentase**
Membuat jadwal harian	8 Orang	40%
Menggunakan aplikasi manajemen waktu	-	-
Berkomunikasi dengan atasan tentang waktu kerja	4 Orang	20%
Mengikuti kegiatan relaksasi seperti yoga atau meditasi.	-	-
Tidak ada strategi khusus	8 orang	40%

Sebagian besar mahasiswa (40%) mengaku tidak menggunakan strategi khusus dalam mengelola waktu dan stres. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung menjalani aktivitas sehari-hari secara spontan, tanpa perencanaan yang jelas. (Santrock,2011), menyebutkan kurangnya strategi pengelolaan waktu sering kali menyebabkan stres yang lebih tinggi dan ketidakefektifan dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Strategi membuat jadwal harian juga dipilih oleh 40% responden sebagai cara untuk mengatur waktu dan tugas mereka. Hal ini mencerminkan pentingnya perencanaan dalam mengelola beban kerja dan kuliah. Perencanaan jadwal harian secara efektif dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan produktivitas individu (Mace & Kratochwill,2020).

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

Sebanyak 20% responden menyatakan bahwa mereka memilih untuk berkomunikasi dengan atasan mereka untuk mendapatkan fleksibilitas waktu kerja. Strategi ini menunjukkan adanya kemampuan negosiasi yang baik untuk mengurangi konflik antara pekerjaan dan tanggung jawab akademik. Komunikasi efektif antara mahasiswa dan pemberi kerja terbukti membantu dalam menciptakan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) (Zhang et al. 2019).

5. **Seberapa besar dukungan yang Mahasiswa terima dari institusi pendidikan (seperti dosen, teman, atau layanan mahasiswa) dalam menjalani kuliah sambil bekerja.**

Pada pertanyaan kelima "Seberapa besar dukungan yang Anda terima dari institusi pendidikan (seperti dosen, teman, atau layanan mahasiswa) dalam menjalani kuliah sambil bekerja?" mendapatkan jawaban sebagaimana ditampilkan pada diagram berikut ini:

Gambar 5. Hasil kuesioner dari pertanyaan no.5

Tabel 6. Hasil jawaban dari pertanyaan kelima

Pilihan jawaban	**Jumlah penjawab**	**Persentase**
Sangat besar	3 Orang	15%
Besar	11 Orang	55%
Sedang	6 Orang	30%
Kecil	-	-
Tidak ada dukungan sama sekali.	-	-

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 55% responden merasa mendapatkan dukungan yang besar dari institusi pendidikan, sementara 30% merasa mendapatkan dukungan yang sedang. Dukungan ini sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan institusional dapat membantu individu mengatasi stres dan tantangan. Dukungan dari dosen, teman, dan layanan mahasiswa berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, universitas perlu terus meningkatkan program dukungan yang ada dan memastikan bahwa mahasiswa merasa didukung dalam perjalanan akademik dan profesional mereka.

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

Sebagian besar responden (55%) merasakan dukungan yang besar dari institusi pendidikan. Hal ini mencakup dukungan dari dosen yang memahami kondisi mahasiswa pekerja, bantuan teman dalam berbagi materi kuliah, serta layanan mahasiswa yang memberikan fleksibilitas akademik. Menurut Astin (1993) dalam teori *Student Involvement*, dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan kampus memiliki korelasi positif terhadap keberhasilan akademik dan keseimbangan hidup mahasiswa.

Sebanyak 30% responden menilai dukungan yang mereka terima berada pada tingkat sedang. Artinya, meskipun ada upaya dari institusi untuk membantu mahasiswa, dukungan tersebut belum sepenuhnya dirasakan optimal, terutama dalam situasi kritis seperti masa ujian atau *deadline* tugas. Tinto (2012) menyebutkan bahwa dukungan moderat sering kali terjadi karena kurangnya komunikasi antara mahasiswa dan pihak institusi, yang membuat kebutuhan khusus mahasiswa pekerja tidak terpenuhi dengan baik.

Dukungan Sangat Besar (15%) yang diberikan oleh responden yang merasa mendapatkan dukungan sangat besar adalah mereka yang memiliki akses ke dosen dan layanan mahasiswa yang proaktif dalam memberikan bantuan, seperti perpanjangan waktu tugas atau penyediaan bimbingan akademik secara fleksibel. Penelitian oleh Kuh et al. (2005) dalam *Student Engagement in Higher Education* menunjukkan bahwa tingkat dukungan yang sangat tinggi biasanya berasal dari institusi dengan kebijakan yang inklusif terhadap mahasiswa nontradisional, termasuk mahasiswa pekerja.

Minimnya dukungan kecil dan tidak ada dukungan sama sekali pada diagram tidak ada responden menunjukkan bahwa tidak ada responden yang merasakan dukungan kecil atau tidak ada dukungan sama sekali. Ini menandakan bahwa institusi pendidikan setidaknya telah memberikan perhatian kepada mahasiswa pekerja, meskipun belum sepenuhnya merata.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Dukungan dari institusi pendidikan dan lingkungan sosial sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Kesimpulan dari penelitian mengenai tantangan dan kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI yang bekerja sambil kuliah dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Tantangan Waktu dan Kelelahan: Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Kelelahan fisik dan mental menjadi tantangan utama yang mempengaruhi kinerja akademik mereka.
2. Dukungan Institusi Pendidikan: Dukungan dari institusi pendidikan, seperti fleksibilitas dalam jadwal kuliah dan akses ke layanan konseling, sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengelola stres dan mencapai keseimbangan antara studi dan pekerjaan.

Vol. 12 No 12 Tahun 2025
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI: 10.9644/sindoro.v3i9.252

3. Keterampilan Manajemen Waktu: Keterampilan manajemen waktu yang baik menjadi faktor kunci dalam keberhasilan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Mahasiswa perlu dilatih untuk merencanakan dan memprioritaskan tugas agar dapat memenuhi tuntutan dari kedua aspek tersebut.
4. Kesejahteraan Mental: Kesejahteraan mental mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola stres dan mencari dukungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya strategi koping yang efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan yang dihasilkan dari kombinasi studi dan pekerjaan.
5. Rekomendasi untuk Pihak Universitas: Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pihak universitas merancang program dukungan yang lebih efektif untuk mahasiswa yang bekerja. Ini termasuk pelatihan manajemen waktu, penyediaan layanan konseling yang lebih mudah diakses, dan bantuan keuangan untuk memenuhi kebutuhan dasar mahasiswa.

Dengan memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, diharapkan pihak universitas dapat meningkatkan dukungan akademik dan kesejahteraan mental mereka, sehingga mahasiswa dapat meraih kesuksesan baik di bidang akademik maupun profesional.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Astin, A. W. (1993). *What Matters in College? Four Critical Years Revisited.* San Francisco: Jossey-Bass.

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Pendidikan Tinggi 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Brown, L. (2020). Work-life balance challenges for students: A review of the literature. *International Journal of Student Affairs,* 12(2), 45-60.

Davis, R. (2019). Institutional support and student success: The role of counseling services. *Higher Education Review,* 15(1), 78-92.

Kuh, G. D., Kinzie, J., Schuh, J. H., & Whitt, E. J. (2005). *Student Success in College: Creating Conditions that Matter.* Jossey-Bass

Mace, F. C., & Kratochwill, T. R. (2020). Managing Student Stress Through Planning and Scheduling. *Journal of Counseling Psychology.*

Tinto, V. (2012). *Completing College: Rethinking Institutional Action*. University of Chicago Press.

Rukiyah, A. Y., & Yulianti, Lia. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.

Rohmawati, L. (2019). Pengaruh Pengawas dan Direksi Wanita Terhadap Risiko Bank Dengan Kekuasaan CEO Sebagai Variabel Pemoderasi (Studi Bank Umum Indonesia). *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(9), 26–42.

Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology.* McGraw-Hill.

Smith, J., & Jones, A. (2021). The impact of part-time work on academic performance among university students. *Journal of Educational Research*, 45(3), 123-135.

Zhang, H., Wang, J., & Sun, X. (2019). Effective Communication in Work-Study Contexts. *Higher Education Journal*.