

Dinamika *Coping Strategi* pada Mahasiswa yang Bekerja sambil Kuliah

Shofy Vidia Lestari¹, B Junisyah Tri Anand², Eva Meizara Puspita Dewi³

Universitas Negeri Makassar, Indonesia³

Email Korespondensi: eva.meizara@unm.ac.id,

Article received: 10 April 2026, Review process: 12 Mei 2026,

Article Accepted: 22 Juni 2026, Article published: 06 Agustus 2026

ABSTRACT

The phenomenon of students pursuing higher education while working has become increasingly common in the context of higher education, including in Makassar City. The dual roles undertaken by students require a high level of adaptability in managing both academic and work demands simultaneously. This study aims to explore and understand the dynamics of coping strategies developed by students in managing these dual roles. This research employs a qualitative approach with a descriptive design. The subjects of the study are final-year students who study while working, selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews. The data were analyzed using open coding and axial coding, and the validity of the data was ensured through triangulation. The results indicate that the factors motivating the subjects to work include financial needs, family encouragement, and the desire for self-development. In carrying out dual roles, the subjects face role conflict, physical and mental fatigue, and increased academic pressure during the thesis completion phase. The coping strategies employed include problem-focused coping, such as prioritization and time management; emotion-focused coping, such as relaxation and sharing experiences; as well as social support from family and the surrounding environment. Despite facing various pressures, the subjects are able to maintain good academic performance and continue working, reflecting a dynamic process of adaptation and resilience. This study shows that the success of working students is not only determined by internal factors but also by the quality of social support and the flexibility of the academic environment.

Keywords: *Coping Strategy, Working Students, Dual Roles, Time Management, Descriptive.*

ABSTRAK

Fenomena mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja semakin umum ditemukan dalam konteks pendidikan tinggi, termasuk di Kota Makassar. Peran ganda yang diemban mahasiswa menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami dinamika coping strategy yang dikembangkan mahasiswa dalam menjalani dua peran tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester akhir yang kuliah sambil bekerja, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Data dianalisis menggunakan open coding dan axial coding, serta uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa faktor pendorong subjek bekerja meliputi kebutuhan finansial, dorongan keluarga, dan keinginan mengembangkan diri. Dalam menjalani peran ganda, subjek menghadapi konflik peran, kelelahan fisik dan mental, serta tekanan akademik yang meningkat pada fase penyelesaian skripsi. Strategi coping yang digunakan mencakup problem-focused coping berupa penetapan prioritas dan manajemen waktu, emotion-focused coping berupa relaksasi dan berbagi cerita, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terdekat. Meskipun menghadapi berbagai tekanan, subjek mampu mempertahankan prestasi akademik yang baik dan tidak berhenti bekerja, mencerminkan proses adaptasi dan resiliensi yang berkembang secara dinamis. Penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa pekerja tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh kualitas dukungan sosial dan fleksibilitas lingkungan akademik.

Kata Kunci: *Coping Strategy, Mahasiswa Pekerja, Peran Ganda, Manajemen Waktu, Deskriptif*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja/*part-time* merupakan realitas yang melibatkan pengalaman serta tuntutan yang berbeda-beda, seperti kewajiban mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, memenuhi target kerja, dan membagi waktu antara belajar, bekerja, serta kebutuhan istirahat. Meskipun menjalani peran ganda berpotensi menimbulkan tantangan, terdapat beberapa mahasiswa yang mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan melalui pengelolaan waktu, kedisiplinan, serta strategi belajar yang efektif, sehingga tetap mempertahankan hasil akademik yang baik. Bekerja menjadi beban ketika tuntutan pekerjaan terlalu berat, waktu istirahat kurang, lingkungan kerja tidak mendukung, atau seseorang merasa tidak dihargai, sehingga pekerjaan bisa menimbulkan stres, kelelahan, dan tekanan mental, sebaliknya bekerja menjadi sumber daya ketika pekerjaan memberi penghasilan, pengalaman, rasa percaya diri, relasi sosial, serta kesempatan berkembang.

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah saat ini semakin banyak ditemukan, termasuk di Kota Makassar, dan tidak sedikit mahasiswa yang memilih bekerja karena kebutuhan biaya pendidikan dan biaya hidup yang semakin meningkat. Mahasiswa tidak hanya membutuhkan biaya untuk pembayaran semester, tetapi juga untuk kebutuhan lain seperti alat tulis, fotokopi, transportasi, dan kebutuhan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Syukur (2021) di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa mahasiswa menjalankan peran ganda karena tuntutan ekonomi yang begitu banyaknya, mulai dari kebutuhan mahasiswa sampai dengan kebutuhan perkuliahan, yang memperlihatkan bahwa alasan utama mahasiswa bekerja adalah untuk membantu memenuhi kebutuhan akademik dan kebutuhan pribadi mereka. Selain faktor ekonomi, bekerja juga memiliki makna lain bagi mahasiswa karena dapat menjadi cara untuk mengisi waktu luang secara produktif serta memperluas pergaulan, sehingga bekerja tidak hanya dipandang sebagai sumber penghasilan, tetapi juga sebagai pengalaman sosial yang memberi nilai tambah bagi mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kamaruddin, Adam, dan Alim (2022) pada mahasiswi strata satu Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa faktor

pendorong mahasiswa bekerja meliputi kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial dan kebutuhan harga diri, sehingga terlihat bahwa keputusan untuk bekerja tidak semata-mata karena uang, tetapi juga karena adanya kebutuhan akan pengakuan, rasa percaya diri, dan keinginan untuk mandiri. Namun, di sisi lain, bekerja sambil kuliah juga memiliki tantangan, dimana Wati dan Syukur (2021) menemukan adanya dampak negatif berupa tugas-tugas mahasiswa yang terbengkalai serta waktu untuk belajar yang berkurang, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja perlu mampu mengatur waktu dengan baik agar tanggung jawab akademik tidak terganggu.

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bukan hanya terjadi di perguruan tinggi negeri, tetapi juga di perguruan tinggi swasta. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Muliadi (2023) terhadap mahasiswa perguruan tinggi swasta, ditemukan bahwa motivasi mahasiswa bekerja meliputi tuntutan ekonomi, mencari pengalaman, mengisi waktu luang, serta meringankan beban orang tua. Mahasiswa dalam penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa mereka harus memilih skala prioritas, membagi waktu kuliah dan bekerja, melakukan komunikasi efektif, serta menjaga kesehatan sebagai bentuk respon *coping* dalam menjalani peran ganda (Hidayat & Muliadi, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa bekerja bukan sekadar aktivitas tambahan, tetapi menjadi bagian dari strategi bertahan dan pengembangan diri mahasiswa.

Penelitian oleh Hakim dan Hasmira (2022) mengenai strategi kuliah sambil bekerja menemukan bahwa mahasiswa yang mampu menyelesaikan studi tepat waktu umumnya memiliki fokus pada tujuan, menentukan skala prioritas, mengoptimalkan waktu, serta menjaga komunikasi di tempat kerja, sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan dua tanggung jawab sekaligus agar tidak mengorbankan salah satunya. Penelitian lain mengenai manajemen waktu mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu perlu memiliki sikap profesionalisme serta kontrol diri agar mampu menjalankan kedua peran tersebut secara efektif, dan tanpa manajemen waktu yang baik mahasiswa berisiko mengalami penurunan fokus akademik dan kelelahan psikologis (Hardani, 2024).

Penelitian mengenai mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja telah banyak dilakukan di berbagai daerah, dimana Oktaviani dan Adha (2020) meneliti motivasi mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda dan menemukan bahwa dorongan utama mahasiswa bekerja adalah keinginan untuk mandiri serta mengubah kehidupan menjadi lebih baik melalui pendidikan. Meskipun berbagai penelitian tersebut telah menggambarkan alasan dan strategi mahasiswa dalam menjalani kuliah sambil bekerja, sebagian besar masih berfokus pada motivasi dan faktor pendorongnya, dan belum banyak penelitian yang secara mendalam mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa pekerja *part-time* dalam keseharian akademiknya, seperti bagaimana mereka memaknai kelelahan, konflik peran, tekanan akademik, serta perubahan pola interaksi sosial selama menjalani dua peran tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

mendeskripsikan dinamika *coping* strategi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan, mendeskripsikan, dan menjelaskan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat sebagaimana adanya (Sugiyono, 2019). Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena fenomena yang diteliti bersifat subjektif dan kontekstual sehingga tidak dapat dipahami secara memadai hanya melalui angka atau pengukuran statistik (Creswell, 2014). Subjek penelitian terdiri dari dua orang mahasiswa di Kota Makassar yang menjalani kuliah sambil bekerja secara paruh waktu, yaitu FZ (perempuan, 22 tahun) dan MFT (laki-laki, 23 tahun), yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berstatus sebagai mahasiswa aktif jenjang Sarjana, sedang menjalani kuliah sambil bekerja paruh waktu pada saat penelitian berlangsung, telah memiliki pengalaman bekerja minimal selama satu tahun, berusia 18 hingga 25 tahun, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela dan komunikatif. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri yang dilengkapi dengan pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa, lembar observasi untuk mencatat aspek nonverbal dan kondisi fisik partisipan, serta dokumentasi pendukung berupa jadwal kuliah dan kerja partisipan.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan berupa penyusunan pedoman wawancara dan identifikasi partisipan yang memenuhi kriteria, dilanjutkan dengan pelaksanaan wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur untuk menggali pengalaman partisipan secara leluasa (Creswell, 2014), kemudian observasi terhadap kondisi fisik, ekspresi, dan respons emosional partisipan selama wawancara berlangsung, serta pengumpulan dokumentasi pendukung sebagai pelengkap data (Sugiyono, 2019). Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif yang dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2019) melalui tiga tahapan utama yaitu reduksi data dengan melakukan *open coding* dan *axial coding* terhadap transkrip wawancara, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi yang diperkuat dengan analisis tematik sebagaimana dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2021), sedangkan keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik, *member check*, serta ketekunan pengamatan (Moleong, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden

Hasil penelitian ini diperoleh dari dua orang responden mahasiswa di Kota Makassar yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Deskripsi singkat kedua responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Responden

Identitas	Responden 1	Responden 2
Inisial	FZ	MFT
Usia	22 Tahun	23 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki
Pekerjaan	Mahasiswa dan Pekerja (Advertising)	Mahasiswa dan Pekerja (Mekanik PT Jujur Jaya Sakti)
Suku	Bugis	Bugis

Berdasarkan Tabel 1, responden dalam penelitian ini terdiri dari dua orang mahasiswa yaitu FZ, seorang perempuan berusia 22 tahun yang menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja di bidang advertising, dan MFT, seorang laki-laki berusia 23 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa aktif Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia sekaligus mekanik di PT Jujur Jaya Sakti, dimana kedua responden sama-sama berasal dari suku Bugis dan menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dalam keseharian dengan aktivitas yang cukup padat sehingga harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan, serta menghadapi berbagai tuntutan dari kedua peran tersebut yang terkadang menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental, namun keduanya tetap berupaya menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi.

Gambaran Aktivitas Ganda dalam Keseharian

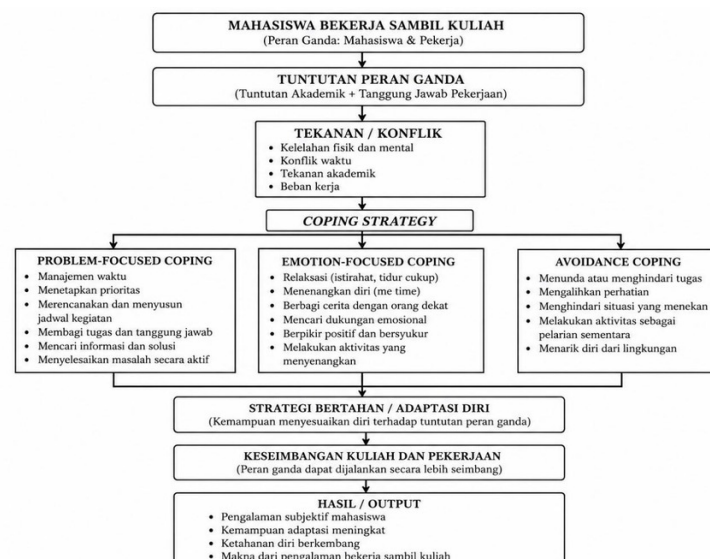
Berdasarkan hasil wawancara, FZ dan MFT menjalani dua peran utama dalam kesehariannya, yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja, dimana aktivitas kuliah dan pekerjaan dilakukan secara bersamaan dan menjadi bagian dari rutinitas yang terus dijalani, terlihat dari pernyataan FZ bahwa kesehariannya melibatkan kuliah, bekerja, dan keluar bersama teman-temannya (Wawancara FZ/020426/123-126), sementara MFT menggambarkan rutinitas hariannya dengan memulai pekerjaan pada pukul 08.00 sampai 16.30 WITA, kemudian setelah pulang dan Magrib langsung melanjutkan kuliah sampai pukul 22.00 WITA (Wawancara MFT/100426/60-65). Aktivitas ganda yang dijalani secara terus-menerus juga memberikan dampak nyata terhadap kondisi fisik kedua responden, sebagaimana FZ mengungkapkan bahwa aktivitas tersebut betul-betul melelahkan dan menghabiskan energinya (Wawancara FZ/02042026/150-151), sedangkan MFT mengakui bahwa terkadang ia harus mengerjakan tugas sampai pagi dan paginya kembali bekerja tanpa tidur (Wawancara MFT/100426/236-241), sehingga aktivitas ganda yang dijalani kedua responden tidak hanya mengganggu kondisi fisik tetapi juga mengurangi waktu istirahat yang seharusnya dibutuhkan untuk pemulihan.

Konflik Antara Pekerjaan dan Perkuliahan

Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden menggambarkan adanya konflik yang muncul akibat tuntutan kuliah dan pekerjaan yang terjadi secara bersamaan, dimana FZ mengungkapkan bahwa banyaknya pekerjaan dan tugas kuliah di kampus membuatnya sedikit tertekan (Wawancara FZ/020426/40-46), sedangkan MFT mengakui bahwa ketika malam harinya ia harus kuliah sementara badannya masih berada di tempat kerja, secara otomatis muncul tekanan dalam dirinya (Wawancara MFT/100426/130-136). Kondisi ini menunjukkan bahwa konflik peran tidak hanya terjadi pada level fisik berupa benturan jadwal, tetapi juga pada level psikologis berupa tekanan yang dirasakan secara emosional ketika kedua tuntutan harus dipenuhi dalam waktu yang berdekatan.

Strategi Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden menggambarkan bagaimana mereka mengatur waktu dalam menjalani dua peran sekaligus agar tetap dapat seimbang, dimana FZ menerapkan skala prioritas dengan mengutamakan hal yang paling penting, misalnya ketika ada tugas penting di kampus dan sedang bekerja maka tugas kuliah yang akan diselesaikan terlebih dahulu, namun ketika pekerjaan juga penting maka pekerjaan yang diutamakan (Wawancara FZ/120426/134-136). Sementara itu, MFT memanfaatkan fleksibilitas sistem perkuliahan dengan melakukan penyesuaian jadwal, yakni dengan pindah ke kelas lain yang menyelenggarakan mata kuliah yang sama apabila ia masih harus bekerja pada jam kuliah yang seharusnya (Wawancara MFT/100426/110-118), sehingga strategi yang digunakan kedua responden mencerminkan kemampuan adaptasi yang berbeda namun sama-sama efektif dalam mempertahankan keberlangsungan kedua peran yang dijalani.



Gambar 1. Bagan Konseptual Dinamika Coping strategy Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah

Bagan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan, dan

kondisi tersebut menimbulkan berbagai tuntutan akademik dan tanggung jawab pekerjaan yang harus dipenuhi dalam waktu yang sama, yang kemudian memunculkan tekanan atau konflik peran berupa kelelahan fisik dan mental, konflik waktu, tekanan akademik, serta beban kerja yang dirasakan oleh mahasiswa. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai bentuk *coping strategy* sebagai upaya menyesuaikan diri terhadap situasi yang dialami, yang dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga bentuk yaitu *problem-focused coping* yang dilakukan dengan cara mengatasi sumber masalah secara langsung seperti melakukan manajemen waktu, menetapkan prioritas, merencanakan jadwal kegiatan, membagi tugas dan tanggung jawab, mencari solusi, serta menyelesaikan masalah secara aktif, kemudian *emotion-focused coping* yang dilakukan untuk mengelola emosi yang muncul akibat tekanan dengan melakukan relaksasi, menenangkan diri, berbagi cerita dengan orang terdekat, mencari dukungan emosional, berpikir positif, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan *avoidance coping* yang dilakukan dengan cara menghindari tekanan untuk sementara waktu seperti menunda tugas, mengalihkan perhatian, menghindari situasi yang menekan, atau menarik diri dari lingkungan. Ketiga bentuk *coping* tersebut membantu mahasiswa membangun strategi bertahan dan kemampuan adaptasi diri dalam menghadapi tuntutan peran ganda, sehingga pada akhirnya pengalaman menjalani kuliah sambil bekerja memberikan hasil berupa pengalaman subjektif mahasiswa, meningkatnya kemampuan adaptasi, berkembangnya ketahanan diri, serta munculnya makna dan pembelajaran dari pengalaman menjalani peran ganda tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua responden, yaitu FZ dan MFT, menjalani kehidupan sehari-hari dengan dua peran yang berjalan secara bersamaan, yakni sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja. Kondisi ini menjadikan rutinitas harian mereka jauh lebih padat dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan akademik. Pembagian waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kebutuhan istirahat menjadi tantangan utama yang harus dihadapi setiap harinya. Temuan ini sejalan dengan pandangan Sari dan Indrawati (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda rentan mengalami konflik peran, terutama ketika tuntutan dari kedua peran tersebut muncul secara bersamaan dalam waktu yang berdekatan.

Aktivitas yang padat dan terus-menerus terbukti memberikan dampak nyata terhadap kondisi fisik maupun psikologis kedua responden. FZ mengungkapkan bahwa menjalani dua peran sekaligus terasa sangat melelahkan dan menguras energi secara keseluruhan, sementara MFT bahkan pernah mengalami kondisi kesehatan yang cukup serius hingga harus menjalani perawatan di rumah sakit pada awal masa perkuliahan. Selain itu, MFT juga mengakui bahwa gangguan pada waktu tidur menjadi hal yang kerap dialami, karena penyelesaian tugas kuliah sering kali berlangsung hingga dini hari dan keesokan harinya ia tetap harus hadir bekerja. Hal ini sesuai dengan temuan Happsari (2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu rentan mengalami kelelahan fisik dan tekanan psikologis sebagai konsekuensi dari besarnya beban aktivitas yang harus ditanggung secara simultan.

Konflik peran yang dialami kedua responden muncul terutama ketika tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik tidak dapat dihindari untuk berjalan bersamaan. FZ menggambarkan tekanan yang dirasakan ketika pekerjaan menumpuk di saat yang bersamaan dengan banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan. MFT mengalami hal serupa ketika jadwal lembur di tempat kerja berbenturan langsung dengan jam perkuliahan malam. Kondisi tersebut menciptakan tekanan ganda yang tidak hanya memengaruhi produktivitas, tetapi juga kestabilan emosi dalam menjalani keseharian. Pradana dan Casman (2020) mengemukakan bahwa *work-study* conflict merupakan situasi yang wajar dialami oleh mahasiswa yang bekerja, namun apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan kinerja akademik maupun kesejahteraan psikologis individu yang bersangkutan.

Dalam menghadapi tekanan dan konflik peran tersebut, kedua responden mengembangkan strategi pengelolaan waktu yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi masing-masing. FZ menerapkan skala prioritas sebagai pedoman dalam mengatur aktivitas hariannya, yakni dengan mendahulukan tugas yang paling mendesak, baik dari sisi akademik maupun pekerjaan, sebelum beralih ke aktivitas lainnya. Sementara itu, MFT memanfaatkan fleksibilitas sistem perkuliahan yang tersedia, yakni dengan berpindah ke kelas lain yang menyelenggarakan mata kuliah yang sama apabila jadwal lembur menghalanginya untuk hadir pada jadwal kuliah yang seharusnya. Pendekatan ini mencerminkan kemampuan kedua responden dalam beradaptasi secara kreatif terhadap keterbatasan yang ada. Covey (2004) menyatakan bahwa manajemen waktu yang efektif tidak hanya mencakup penyusunan jadwal, tetapi juga kemampuan menentukan prioritas dan mengendalikan kondisi tidak terduga agar tujuan tetap dapat dicapai.

Selain strategi pengelolaan waktu, kedua responden juga menunjukkan bentuk-bentuk *coping strategy* yang membantu mereka bertahan dalam menjalani dua peran sekaligus. MFT secara eksplisit menggambarkan kondisi emosionalnya dengan metafora ban mobil yang terus berputar meskipun berada di bawah tekanan, sebuah gambaran yang mencerminkan ketangguhan dan orientasi pada tujuan jangka panjang. Dukungan sosial dari orang tua, pasangan, serta atasan di tempat kerja juga disebutkan sebagai sumber kekuatan yang signifikan dalam proses bertahan. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan *coping* menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* yang diarahkan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* yang bertujuan mengelola respons emosional terhadap tekanan. Dalam penelitian ini, kedua bentuk strategi tersebut tampak digunakan secara bergantian oleh FZ maupun MFT, tergantung pada jenis tekanan yang tengah dihadapi pada suatu waktu tertentu.

Faktor motivasi juga terbukti memainkan peran penting dalam mempertahankan komitmen kedua responden terhadap studi maupun pekerjaan. MFT, yang memulai kuliah jauh setelah bekerja dan bahkan mendaftar tanpa sepengetahuan keluarga, menunjukkan tingkat otonomi dan tekad yang tinggi dalam mengejar pendidikan. Kebanggaan orang tua, cita-cita untuk bisa mendidik keluarga kelak, serta kesadaran bahwa biaya perkuliahan berasal dari hasil kerja

kerasnya sendiri menjadi pendorong yang kuat untuk tidak mudah menyerah. FZ, di sisi lain, tetap berupaya menjaga hubungan sosial meskipun keterbatasan waktu menjadi hambatan nyata. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik yang kuat mampu menjadi penyangga psikologis ketika kondisi fisik dan tekanan peran sedang berada pada titik yang paling berat. Bandura (1997) melalui konsep *self-efficacy* menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri akan mendorong munculnya inisiatif dan ketekunan dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam situasi yang melibatkan tuntutan ganda seperti kuliah sambil bekerja.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman mahasiswa yang kuliah sambil bekerja bukan sekadar soal pembagian waktu secara teknis, melainkan menyangkut proses adaptasi yang berlangsung terus-menerus, melibatkan aspek fisik, emosional, dan psikologis secara sekaligus. Kedua responden tidak hanya bertahan, tetapi juga menunjukkan kemampuan nyata untuk menemukan ritme dan strategi yang memungkinkan mereka menjalankan kedua peran secara bersamaan. Dukungan lingkungan, baik dari keluarga, tempat kerja, maupun institusi pendidikan yang fleksibel, terbukti menjadi faktor eksternal yang turut menentukan keberhasilan proses adaptasi tersebut. Penelitian ini memperkuat pandangan Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa yang mampu mengintegrasikan kemampuan manajemen waktu dengan strategi *coping* yang adaptif akan memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan tanpa harus mengorbankan salah satunya.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika *coping strategy* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berlangsung sebagai proses adaptasi yang terus-menerus, dimana kedua responden (FZ dan MFT) menjalani dua peran utama secara bersamaan sebagai mahasiswa aktif sekaligus pekerja dan menghadapi berbagai tekanan baik dari sisi akademik maupun pekerjaan yang tidak jarang berbenturan pada waktu yang sama sehingga memunculkan konflik peran, kelelahan fisik, dan gangguan psikologis sebagai konsekuensi nyata, namun masing-masing responden mampu mengembangkan strategi pengelolaan waktu yang personal dan adaptif seperti penerapan skala prioritas dan pemanfaatan fleksibilitas sistem perkuliahan serta menggunakan strategi *coping* yang dinamis mencakup *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* melalui dukungan sosial dari orang-orang terdekat, dengan motivasi intrinsik yang kuat dan dukungan lingkungan baik dari keluarga, tempat kerja, maupun institusi pendidikan menjadi faktor penentu keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda untuk lebih mengenali pola aktivitas dan batas kemampuan diri serta membangun strategi pengelolaan waktu yang terencana, bagi perguruan tinggi untuk memberikan dukungan melalui sistem pembelajaran yang

lebih fleksibel, dan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan kajian baik dari segi jumlah responden maupun keberagaman latar belakang.

DAFTAR RUJUKAN

- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-70187-4>
- Covey, S. R. (2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change* (Rev. ed.). Free Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Hakim, A. R., & Hasmira. (2022). Strategi mahasiswa dalam menyelesaikan studi tepat waktu melalui kuliah sambil bekerja. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 30–37.
- Happsari, A. A. (2024). Pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi stres akademik selama kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 27993. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27993>
- Hardani. (2024). Manajemen waktu mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Katalis Pendidikan*, 1(3), 254–261.
- Hidayat, A., & Muliadi. (2023). Dinamika mahasiswa perguruan tinggi swasta yang bekerja sambil kuliah: Studi fenomenologis. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 2(1), 45–56.
- Kamaruddin, S. A., Adam, A., & Alim, A. (2022). Strategi kemandirian mahasiswa strata satu Universitas Negeri Makassar yang bekerja konvensional di Sulawesi Selatan, Indonesia. *Prosiding Konferensi Nasional Sosiologi IX APSSI 2022*, 477–483.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Oktaviani, D., & Adha, M. M. (2020). Motivasi mahasiswa kuliah sambil bekerja pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(2), 123–132.
- Pradana, A. A., & Casman, C. (2020). *Work-study conflict* pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Bionursing*, 2(1), 39–44.
<https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.1.51>
- Sari, K., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Empati*, 7(1), 416–421. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20251>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Wati, S., & Syukur, M. (2021). Mahasiswa pengemudi ojek online (Grab) Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 1(2), 30–40.