

Analisis Dampak Kuliah Sambil Bekerja terhadap Kualitas Belajar Mahasiswa di Kampus (Studi Literatur)

Khalisha Yumnanda ^{*1}

Desy Safitri ²

Sujarwo ³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

*e-mail : kalisayumna.work@gmail.com

Abstrak

Dipicu oleh tekanan finansial dan keinginan untuk menjadi mandiri, fenomena mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja semakin marak. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, artikel ini bertujuan untuk menganalisis dampak kegiatan kuliah terhadap kualitas belajar mahasiswa. Kajian literatur ini dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Lima jurnal ilmiah dikaji untuk mengetahui bagaimana durasi kerja, manajemen waktu, dorongan akademik, dan beban psikologis memengaruhi prestasi akademik. Hasil menunjukkan bahwa kuliah sambil bekerja tidak selalu berdampak buruk. Faktor-faktor seperti kemampuan manajemen waktu, dukungan kampus, jenis pekerjaan, dan motivasi intrinsik memainkan peran penting dalam menentukan apakah mahasiswa tetap dapat mempertahankan kualitas belajarnya. Analisis teori belajar, stres, dan beban kerja mendukung temuan bahwa strategi adaptif dapat memitigasi dampak negatif. Artikel ini menyarankan perlunya intervensi institusi pendidikan dalam menyediakan pelatihan manajemen waktu dan dukungan psikologis bagi mahasiswa pekerja.

Kata kunci: kuliah sambil bekerja, kualitas belajar, manajemen waktu, motivasi akademik, stres

Abstract

Students who work while they study are becoming more and more prevalent, primarily due to financial strains and a desire for autonomy. Based on a review of the literature from the last 10 years, this article attempts to examine the effects of studying while working on students' learning quality. A qualitative descriptive method was used. The impact of job duration, time management, academic motivation, and psychological stress on academic performance was investigated through an analysis of five scientific journals. The findings show that there are not necessarily drawbacks to working while learning. A student's ability to sustain the quality of their learning is greatly influenced by a number of factors, including job type, institutional support, time management abilities, and intrinsic drive. The conclusion that adaptive techniques can lessen adverse effects is supported by the examination of learning, stress, and workload theories. According to this article, educational institutions should offer working students psychological assistance and time management training.

Keywords: working students, learning quality, time management, academic motivation, stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa Indonesia, terutama mahasiswa pendidikan tinggi non-vokasi, semakin sering melakukan kuliah sambil bekerja. Tren ini muncul sebagai cara untuk bertahan dan beradaptasi dengan realitas hidup yang kompleks karena perubahan sosial dan tekanan ekonomi yang dihadapi siswa dan keluarga mereka. Lebih dari 30% mahasiswa di universitas negeri dan swasta di Indonesia terlibat dalam pekerjaan, baik secara formal maupun informal, menurut penelitian Susanti dan Mahendra (2022). Mereka bekerja sebagian besar untuk membantu ekonomi keluarga, membayar sekolah, atau memenuhi kebutuhan sehari-hari. Namun, orang lain memilih bekerja karena dorongan internal, seperti keinginan untuk menjadi mandiri secara finansial dan mendapatkan pengalaman kerja sebagai bekal untuk karier mereka di masa depan. Fenomena ini menunjukkan dinamika sosial yang unik di dunia pendidikan tinggi, di mana mahasiswa dipaksa untuk mengatasi tuntutan akademik dan ekonomi secara bersamaan.

Faktor-faktor yang memengaruhi keputusan mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah sangat beragam dan mencerminkan kompleksitas prinsip-prinsip individu dan keadaan

eksternal. Pratama dan Wulandari (2023) mengatakan bahwa dorongan untuk bekerja tidak hanya berasal dari tekanan finansial, tetapi juga dari keinginan untuk berkembang, memperluas jaringan profesional, dan memperoleh keterampilan kerja yang benar. Mereka yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung melihat pekerjaan mereka sebagai peluang untuk belajar di luar kelas. Kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah mereka sering meningkat ketika mereka menggabungkan pengalaman kerja dengan pembelajaran akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan bukan hanya alasan finansial; itu juga menunjukkan tingkat kematangan seseorang dalam memahami peran mereka sebagai pelajar dan pekerja.

Pengelolaan waktu dan energi adalah salah satu masalah utama bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Mahasiswa sering mengalami kelelahan fisik dan mental karena jadwal kuliah mereka tidak konsisten. Lebih dari 60% mahasiswa yang bekerja, menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunita dan Sari (2021), mengalami kesulitan menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan mereka. Ini terjadi terutama saat ada tenggat waktu yang panjang atau ujian. Kelelahan jangka panjang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik karena menurunkan konsentrasi dan keinginan untuk belajar. Selain itu, stres dan kurang tidur berpengaruh pada kesehatan mental siswa; keduanya meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan kelelahan. Oleh karena itu, terlalu banyak kerja tanpa mengatur waktu yang baik dapat memengaruhi kualitas belajar.

Tidak selalu ada pola yang linier dalam hubungan antara prestasi akademik mahasiswa dan jumlah jam kerja. Studi Nugroho et al. (2022) menemukan bahwa siswa yang bekerja kurang dari 20 jam per minggu tidak cenderung mengalami penurunan signifikan pada indeks prestasi kumulatif (IPK), bahkan beberapa bahkan menunjukkan peningkatan karena lebih termotivasi untuk mengatur waktu dengan baik. Sebaliknya, siswa yang bekerja lebih dari 25 jam per minggu cenderung mengalami penurunan IPK, terutama jika jenis pekerjaan yang dilakukan tidak memiliki fleksibilitas yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa batas waktu kerja sangat penting agar siswa tidak kehilangan fokus pada tugas akademiknya. Untuk siswa yang ingin bekerja sambil mempertahankan prestasi akademiknya, jam kerja yang moderat dan pekerjaan yang tidak membutuhkan banyak tenaga fisik adalah kombinasi yang ideal.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Metode kajian pustaka juga digunakan. Sumber data berasal dari lima jurnal ilmiah yang telah diterbitkan selama sepuluh tahun terakhir dan terkait dengan subjek kuliah yang sedang diajarkan. Tema-tema utama yang dibahas dalam analisis adalah hubungan antara durasi kerja dan IPK; peran manajemen waktu; pengaruh motivasi akademik dan psikologis; dan strategi adaptasi yang digunakan mahasiswa pekerja. Sebagai bagian dari proses pengumpulan data, artikel ilmiah dipilih berdasarkan kata kunci dan relevansi topik. Setelah itu, artikel tersebut dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber dan menghubungkannya dengan teori pendidikan dan psikologi, validitas data diperkuat.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Teori Stres dan Coping (Lazarus & Folkman)

Lazarus dan Folkman (1984) menawarkan teori stres yang menyatakan bahwa stres berasal dari interaksi antara seseorang dan lingkungannya, terutama ketika kebutuhan lingkungan dianggap lebih besar daripada sumber daya atau kemampuan seseorang untuk menanganinya. Ketidakseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan sering menyebabkan stres bagi mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, untuk menjaga stabilitas emosional dan prestasi akademik siswa, teknik penanggulangan stres atau strategi coping menjadi sangat penting. Mahasiswa yang menggunakan pendekatan coping adaptif, seperti mencari solusi aktif, membuat jadwal yang realistis, dan mencari dukungan sosial, cenderung lebih mampu menangani tekanan.

Dalam kasus mahasiswa pekerja, strategi pengendalian masalah lebih efektif daripada strategi pengendalian emosi, menurut penelitian Handayani & Lestari (2023). Mahasiswa yang dapat mengambil tindakan konkret untuk menyelesaikan masalah, seperti mengatur ulang jadwal kerja atau berbicara dengan dosen tentang penyesuaian tugas, mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan hasil akademik yang lebih baik. Sebaliknya, menggunakan metode penghindaran, seperti menunda tugas atau menarik diri dari pergaulan, hanya akan menambah beban psikologis dan memperburuk hasil akademik. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa pekerja untuk memahami teori stres dan strategi coping yang efektif agar mereka dapat mempertahankan kualitas belajar mereka.

2. Teori Beban Kerja (Workload Theory)

Menurut teori beban kerja yang dikembangkan oleh Sweller, kemampuan kognitif manusia untuk memproses data terbatas. Performa seseorang akan menurun ketika beban tugas melebihi kemampuan kognitif mereka. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering mengalami beban kognitif ganda dari pekerjaan dan dari kuliah yang dapat mengganggu produktivitas belajar, daya ingat, dan konsentrasi. Selain itu, jenis pekerjaan yang membutuhkan banyak tekanan fisik dan tidak fleksibel akan membatasi kekuatan mental yang diperlukan untuk belajar. Prasetya et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa yang bekerja lebih dari 25 jam per minggu mengalami penurunan hasil akademik, terutama dalam tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti laporan ilmiah atau presentasi. Berlebihan beban kerja juga dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan kronis, dan stres berkepanjangan, yang semua berdampak pada kemampuan belajar. Oleh karena itu, workload theory memberikan dasar yang kuat bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan batas toleransi beban kerja yang dapat diterima siswa agar kinerja akademik dan kognitif mereka tidak terganggu.

3. Manajemen Waktu dan Prestasi Akademik

Keberhasilan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sangat bergantung pada cara mereka mengatur waktu mereka. Jika siswa dapat mengatur dan mengatur waktu mereka dengan baik, mereka cenderung dapat menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu dan tetap memiliki waktu untuk bekerja. Ismawati et al. (2020) menemukan bahwa siswa yang menggunakan strategi manajemen waktu seperti membuat jadwal mingguan, menggunakan aplikasi pengingat, dan menggunakan metode belajar terfokus seperti Pomodoro cenderung memiliki IPK stabil di atas 3,0 meskipun mereka memiliki banyak tugas. Sebaliknya, siswa yang tidak dapat mengelola waktu cenderung mengalami masalah seperti keterlambatan akademik, prokrastinasi, dan stres. Lestari & Wijaya (2021) menemukan bahwa kurangnya perencanaan waktu berkorelasi langsung dengan kemungkinan tiga kali lebih besar bahwa siswa yang bekerja mengalami kelelahan akademik. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu sangat penting untuk keberhasilan akademik siswa selain untuk menjaga kesehatan mental mereka dan keseimbangan dalam hidup mereka. Institusi pendidikan harus secara langsung membantu pembangunan keterampilan ini melalui pelatihan atau pendampingan akademik.

4. Motivasi Intrinsik dan Regulasi Diri

Motivasi intrinsik sangat menentukan kekuatan dan ketahanan akademik mahasiswa pekerja. Pekerjaan cenderung menjadi sarana pengembangan diri daripada beban bagi siswa yang didorong oleh minat belajar, cita-cita profesional, atau keinginan untuk berprestasi. Menurut Husin Ali dan Mirzam Arqy (2024), siswa yang memiliki tujuan akademik jangka panjang memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengatasi tekanan kerja karena mereka memiliki motivasi internal yang kuat untuk terus belajar dan menyelesaikan studi mereka. Regulasi diri, atau pembelajaran yang dikontrol sendiri, sangat penting untuk mengimbangi tantangan kuliah dan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi strategi belajar mereka sendiri akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Mereka melakukan evaluasi kemajuan mereka dan menetapkan prioritas dengan sangat sadar metakognitif. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik dan kemampuan regulasi diri yang baik dapat mempertahankan prestasi akademik mereka dan membangun karakter dan disiplin yang berguna di dunia kerja.

5. Dukungan Sosial dan Teori Belajar Sosial (Bandura)

Dukungan sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan stabilitas akademik mahasiswa yang bekerja. Sudarsahmo et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa perantau yang bekerja dan memiliki dukungan kuat dari teman, keluarga, atau guru lebih mampu mengatasi tekanan dan menyelesaikan studi tepat waktu. Bentuk dukungan ini dapat berupa bantuan keuangan, fleksibilitas dosen dalam tugas mereka, atau sekadar tempat yang aman untuk bercerita. Universitas harus membangun sistem pendampingan dan konseling yang aktif dalam konteks ini agar mahasiswa pekerja tidak merasa terisolasi.

Teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura (1977) juga menjelaskan bagaimana siswa dapat mengamati model peran, juga dikenal sebagai "role model". Jika siswa melihat senior atau teman sebaya mereka melakukan dua tugas dengan baik, mereka akan lebih termotivasi untuk menggunakan strategi yang sama untuk komunikasi, pengambilan keputusan, dan manajemen waktu. Mahasiswa yang bergabung dalam komunitas akademik atau mengikuti program mentoring menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik, menurut studi oleh Dewi & Rinaldi (2023). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran vicariously (melalui pengamatan) sangat penting untuk mengubah siswa menjadi pekerja yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Durasi Kerja dan IPK

Studi oleh Putri et al. (2024) dan Rahma Amina et al. (2024) menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara durasi kerja dan prestasi akademik siswa. Mahasiswa yang bekerja lebih dari 20 jam per minggu memiliki IPK yang lebih rendah daripada mereka yang bekerja lebih sedikit. Durasi kerja yang panjang seringkali mengurangi waktu belajar yang berkualitas dan menyebabkan kelelahan mental dan fisik. Dalam situasi seperti ini, siswa tidak hanya kehilangan fokus selama kelas, tetapi mereka juga kesulitan menyerap informasi karena lelah. Ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya oleh Yuliana dan Kurniawan (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 25 jam per minggu memiliki kemungkinan 2,4 kali lebih besar mengalami keterlambatan studi. Oleh karena itu, menetapkan batas durasi kerja yang aman sangat penting untuk memastikan bahwa kehidupan akademik dan profesional mahasiswa seimbang.

Mahasiswa yang memiliki beban kerja yang tinggi juga memiliki dampak pada pola hidup mereka, terutama tentang bagaimana mereka tidur dan makan. Mahasiswa yang memiliki jadwal kerja yang tetap dan panjang cenderung mengorbankan waktu tidur mereka untuk menyelesaikan tugas akademik atau aktivitas pekerjaan lainnya. Studi oleh Wahyuni dan Setiadi (2023) menemukan bahwa mahasiswa pekerja yang tidur kurang dari 5 jam setiap malam mengalami stres akademik lebih tinggi dan penurunan konsentrasi. Selain itu, masalah tidur ini berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan jangka panjang, penurunan kekebalan tubuh, dan peningkatan risiko gangguan psikosomatik. Situasi ini sering menyebabkan siswa kehilangan keinginan untuk belajar dan bahkan kehilangan keinginan untuk menyelesaikan kuliah. Ini menunjukkan bahwa salah satu penyebab utama penurunan prestasi akademik adalah kualitas hidup yang buruk karena terlalu banyak bekerja.

Meskipun durasi kerja adalah yang paling penting, fleksibilitas pekerjaan juga sangat penting dalam menentukan dampaknya terhadap studi. Mahasiswa yang bekerja kurang dari 15 jam per minggu, terutama dalam pekerjaan yang tidak menuntut fisik dan fleksibel, cenderung mempertahankan atau bahkan meningkatkan prestasi akademiknya (Ardiansyah & Nuraini, 2023). Dengan waktu yang fleksibel, siswa dapat mengatur jadwal belajar mereka dengan lebih efisien dan tidak terlalu terlibat dengan aktivitas kampus. Pekerjaan freelance, asisten dosen, atau bisnis daring, misalnya, adalah pilihan yang sangat baik bagi mahasiswa karena memberikan waktu untuk bersantai dan tetap produktif secara akademik. Pekerjaan yang memungkinkan pengembangan keterampilan juga membantu mahasiswa memperoleh soft skills tanpa mengorbankan prestasi akademik mereka.

2. Manajemen Waktu

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ismawati dkk. (2020) menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu sangat penting untuk keberhasilan siswa, yang harus melakukan pekerjaan dan menjadi pelajar. Mahasiswa pekerja di pendidikan tinggi memiliki keterbatasan waktu yang sangat besar. Oleh karena itu, strategi pengelolaan waktu yang efektif lebih dari sekadar keterampilan tambahan diperlukan. Mahasiswa yang dapat mengatur dan membuat jadwal kegiatan yang efektif biasanya memiliki prestasi akademik yang stabil dan bahkan lebih tinggi. Bagi mereka yang selalu melakukan perencanaan waktu yang ketat, IPK di atas 3,0 bukanlah hal yang mustahil. Studi tambahan yang dilakukan oleh Siregar dan Hasanah (2022) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki perencanaan akademik mingguan yang terorganisir memiliki kemungkinan dua kali lebih besar untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memengaruhi keberhasilan akademik secara keseluruhan dan efisiensi.

3. Motivasi Akademik dan Psikologis

Penelitian oleh Husin Ali & Mirzam Arqy (2024) dan Maharani dkk. (2024) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik (minat belajar dan tujuan pribadi) sangat mendukung prestasi mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang memiliki tujuan akademik jangka panjang lebih resilien terhadap tekanan kerja. Mereka menganggap pekerjaan sebagai sarana belajar dan membangun karakter, bukan hanya sebagai alat pemenuhan kebutuhan ekonomi. Sebaliknya, mahasiswa yang hanya terdorong oleh kebutuhan finansial cenderung lebih mudah mengalami stres, burnout, dan kelelahan mental yang berpengaruh pada kualitas belajar mereka. Faktor psikologis seperti kecemasan akademik, perasaan tidak kompeten, dan tekanan sosial juga dapat memperparah kondisi mahasiswa jika tidak diimbangi dengan dukungan emosional dan sosial yang memadai. Studi ini juga menggarisbawahi pentingnya self-efficacy dalam menghadapi tantangan kuliah sambil bekerja. Bagi mereka yang selalu melakukan perencanaan waktu yang ketat, IPK di atas 3,0 bukanlah hal yang mustahil. Studi tambahan yang dilakukan oleh Siregar dan Hasanah (2022) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki perencanaan akademik mingguan yang terorganisir memiliki kemungkinan dua kali lebih besar untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memengaruhi keberhasilan akademik secara keseluruhan dan efisiensi.

Strategi pengelolaan waktu yang efektif biasanya digunakan oleh siswa. Penggunaan agenda harian dan mingguan untuk mencatat tugas, pekerjaan, kuliah, dan waktu istirahat adalah metode yang populer. Mereka juga dapat menggunakan teknologi digital, seperti kalender Google, aplikasi pengingat tugas, atau aplikasi produktivitas seperti Notion, Trello, atau Todoist, untuk membuat rencana kerja yang fleksibel dan realistis. Metode Pomodoro, yang membagi waktu belajar menjadi 25 menit fokus dengan 5 menit istirahat, adalah salah satu teknik manajemen waktu yang telah terbukti dapat meningkatkan fokus dan retensi informasi (Ramdani & Zahra, 2021). Mahasiswa dapat mempertahankan rutinitas yang disiplin, efisien, dan adaptif terhadap perubahan jadwal atau beban kerja yang meningkat dengan menggabungkan strategi digital dan manual.

4. Strategi Adaptasi dan Dukungan

Mahasiswa lokal tidak memiliki masalah yang sama dengan mahasiswa perantau yang bekerja sambil kuliah. Mereka tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan dunia kerja, tetapi juga harus beradaptasi dengan kultur baru dan meninggalkan keluarga. Menurut Sudarsahmo dkk. (2024), mahasiswa perantau cenderung menggunakan strategi adaptasi seperti membangun support system, mengatur waktu dengan terencana, dan memilih jenis pekerjaan yang fleksibel yang tidak mengganggu kuliah. Mereka menyadari bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan cepat dan efektif sangat penting untuk keberhasilan akademik dan kelangsungan finansial. Oleh karena itu, mahasiswa yang sukses dalam perantauannya biasanya membangun jaringan dukungan pribadi melalui jejaring sosial yang dibangun secara sadar di dalam dan di luar kampus.

Salah satu temuan penting dari penelitian Sudarsahmo dkk. adalah betapa besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap keberhasilan mahasiswa pekerja, terutama mahasiswa luar daerah. Faktor penting dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung adalah lingkungan kampus yang inklusif dan guru yang memahami bagaimana mahasiswa bekerja. Selain itu, teman sebaya dan keluarga di kampung halaman memberikan dukungan emosional yang memperkuat resiliensi siswa. Studi tambahan oleh Aisyah dan Pranata (2023) menemukan bahwa siswa yang bekerja sebagai karyawan memiliki jejaring sosial yang kuat mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan studi mereka tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa support system yang aktif melindungi pikiran dari tekanan multidimensi.

5. Analisis Teoritis

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres dianggap sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara kemampuan seseorang untuk menangani tuntutan lingkungan. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menghadapi tekanan ganda: tanggung jawab akademik dan tanggung jawab profesional. Strategi perlawanan yang adaptif biasanya digunakan oleh mereka yang bertahan dan berprestasi. Strategi ini terutama termasuk perlawanan yang berpusat pada masalah, yaitu upaya yang berfokus pada pemecahan masalah. Contohnya adalah siswa yang secara sistematis merencanakan jadwal mingguannya, menetapkan prioritas tugas mereka, dan meminta bantuan ketika diperlukan. Studi modern oleh Pradipta & Sulastri (2023) menunjukkan bahwa pendekatan perlawanan adaptif ini berkorelasi positif dengan tingkat resiliensi siswa pekerja, yang memungkinkan mereka untuk berprestasi di sekolah meskipun memiliki beban kerja yang berat. Pendekatan perlawanan yang berfokus pada emosi, seperti menarik diri, menyalahkan situasi, atau melampiaskan stres pada aktivitas yang tidak produktif, justru meningkatkan tekanan mental dan berdampak negatif terhadap siswa.

Dua jenis utama strategi coping adaptif adalah fokus masalah dan fokus emosi. Dengan menerapkan pendekatan perawatan masalah, mahasiswa pekerja lebih fokus dalam menyelesaikan masalah. Mereka dapat mengatasi masalah dengan menyusun ulang jadwal, berbicara tentang masalah dengan guru mereka, atau mengurangi jumlah jam kerja mereka secara bertahap. Tidak seperti perawatan emosional yang berfokus, yang sering menyebabkan pelarian emosional, seperti menunda tugas, menyalahkan situasi, atau menjauh dari lingkungan sosial. Strategi problem-focused lebih cenderung meningkatkan hasil akademik dan menurunkan stres, menurut penelitian oleh Handayani dan Lestari (2023). Selain itu, strategi ini meningkatkan persepsi kontrol terhadap situasi; ini sangat penting untuk membangun kepercayaan diri dan mempertahankan keinginan untuk belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan literatur dan analisis teori, dapat disimpulkan bahwa kuliah sambil bekerja tidak selalu berdampak negatif terhadap kualitas belajar siswa. Ini berlaku asalkan ada manajemen waktu yang baik, motivasi intrinsik yang kuat, dan dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan. Mahasiswa yang dapat menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaannya cenderung lebih tahan lama, lebih mampu mengembangkan soft skills, dan bahkan mungkin meningkat dalam prestasi akademik mereka. Selama waktu kerja yang lama lebih dari 20 jam per minggu terbukti berdampak negatif pada kesehatan mental dan IPK, terutama jika tidak diimbangi dengan rencana pekerjaan yang fleksibel dan pendekatan untuk menangani stres. Sebaliknya, siswa yang memiliki pendekatan untuk mengatur waktu, mendapatkan dukungan sosial, dan memiliki pekerjaan yang relevan dengan bidang studi cenderung menjalankan kedua tugas secara seimbang.

Saran

1. Disarankan bagi mahasiswa untuk mempertimbangkan secara menyeluruh sebelum memutuskan untuk bekerja sambil kuliah. Untuk menjaga kualitas pembelajaran, siswa harus secara sadar menilai motivasi mereka, kondisi fisik dan mental mereka, dan

- kemampuan mereka untuk mengatur waktu. Mereka juga harus memilih pekerjaan yang relevan dengan studi mereka dan tidak menghabiskan terlalu banyak waktu dan energi.
2. Institusi pendidikan harus membuat kebijakan akademik yang fleksibel, yang mencakup opsi kuliah daring, sistem kuliah malam, dan layanan bimbingan manajemen waktu, konseling psikologis, dan mentoring sebaya. Agar mahasiswa dapat memperoleh uang tanpa keluar dari ekosistem akademik, institusi pendidikan harus menawarkan program kerja kampus, juga dikenal sebagai kerja kampus.
 3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh durasi kerja, jenis pekerjaan, dan dukungan sosial terhadap prestasi akademik dan psikologis siswa di berbagai program studi, peneliti harus melakukan penelitian empiris langsung terhadap siswa yang bekerja sambil kuliah dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., & Ahmadi, M. A. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja dan Manajemen Waktu Terhadap Kerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa. *Jurnal Media Akademik*, 2(12).
- Aisyah, R., & Pranata, Y. (2023). Jejaring Sosial dan Dukungan Teman Sebaya dalam Ketahanan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 45–57.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fatimah, N., & Lubis, A. H. (2022). Strategi Coping dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 13–22.
- Fauziah, R., & Lestari, S. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(1), 55–64.
- Handayani, T., & Lestari, D. M. (2023). Efektivitas Coping Strategies terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 141–153.
- Harahap, S., & Gunawan, A. (2022). Dukungan Sosial dan Prestasi Akademik Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Pendidikan dan Masyarakat*, 11(1), 25–37.
- Hidayat, M., & Rachmawati, S. (2023). Komunitas Kampus sebagai Dukungan Psikososial Mahasiswa. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 4(2), 60–74.
- Husin Ali, H., & Mirzam Arqy, M. (2024). Pengaruh Motivasi Intrinsik terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 20–34.
- Ismawati, I., Ilham, M., & Nia, M. (2020). Manajemen Waktu Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Online Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 5(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lestari, F., & Wijaya, Y. (2021). Hubungan Perencanaan Waktu dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Pendidikan*, 6(2), 101–112.
- Maharani, M., et al. (2024). Pengaruh Motivasi Intrinsik terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Prasetya, R., Lazuardi, T., & Amelia, R. (2024). Beban Kognitif dan Penurunan Kinerja Akademik Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Kognitif dan Pendidikan*, 7(1), 91–105.
- Pratama, D., & Wulandari, Y. (2023). Kemandirian Mahasiswa Pekerja dalam Perspektif Pendidikan Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 9(2), 33–47.
- Puspitasari, D., & Arifin, H. (2023). Evaluasi Diri dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(1), 88–96.
- Putri, R. A., Fernanda, A., Permata, M., & Saliyanto, S. (2024). Analisis Dampak Bekerja Paruh Waktu Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3).
- Rahmawati, I., Utami, R. P., & Widodo, A. (2023). Hubungan Jenis Pekerjaan dengan Hasil Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesia*, 5(1), 75–89.
- Ramdani, A., & Zahra, F. (2021). Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Meningkatkan Konsentrasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Intervensi*, 4(1), 18–30.
- Setyawan, B., Nugraha, D., & Liana, V. (2021). Fleksibilitas Kuliah Online untuk Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(2), 114–126.

- Siregar, A. D., & Hasanah, U. (2022). Pengaruh Perencanaan Akademik Terhadap Ketepatan Waktu Penyelesaian Tugas. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 5(3), 120–132.
- Sudarsahmo, R. P., Laksmiwati, I. A. A., & Aliffiati. (2024). Kuliah Sambil Bekerja pada Kalangan Mahasiswa Perantau di Kota Denpasar. *Jurnal Sunari Penjor*, 8(2), 134–146.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Tanaka, Y. (2021). Supporting Working Students: Work-Study Programs in Japanese Universities. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 43(4), 410–425.
- Wahyuni, M., & Setiadi, H. (2023). Pengaruh Pola Tidur terhadap Konsentrasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa*, 3(2), 39–52.
- Wibowo, S., & Laila, H. (2024). Implementasi Kebijakan Kampus Inklusif bagi Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Tinggi*, 2(1), 14–27.
- Wulandari, A., & Setiawan, D. (2022). Pelatihan Manajemen Waktu dan Dampaknya terhadap Retensi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 77–88.