



MANAJEMEN WAKTU MAHASISWA PEKERJA DALAM MENYEIMBANGKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK DAN PEKERJAAN PARUH WAKTU

Rahmayani Hamid¹, Sri Fajriani², Muthia Nurul Hasanah³, Nazhifa Putri
Athifa⁴, Chris Dayanti Br. Ginting^{5*}

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*E-mail: chris.dayan@unm.ac.id

Article History:

Received: 15-12-2025

Accepted: 27-04-2026

Abstrak

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan signifikan dalam mengatur waktu, membagi energi, serta menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Ketidakseimbangan dalam manajemen waktu sering berdampak pada stres, kelelahan, dan penurunan prestasi akademik. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis strategi manajemen waktu mahasiswa pekerja melalui pendekatan studi literatur terhadap penelitian yang diterbitkan pada rentang tahun 2018–2024. Literatur yang dikaji mencakup studi empiris dan teoretis mengenai *self-regulation*, manajemen waktu, produktivitas belajar, serta keseimbangan peran mahasiswa pekerja. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja cenderung menggunakan berbagai strategi untuk mengelola waktu, seperti perencanaan harian dan mingguan, prioritas tugas akademik, penggunaan teknik time blocking, serta pengaturan ritme belajar berdasarkan jadwal kerja. Selain itu, peran regulasi diri (*self-regulation*) ditemukan sebagai faktor utama yang memperkuat kemampuan mahasiswa dalam memonitor progres, mengendalikan distraksi, dan mempertahankan motivasi belajar meskipun memiliki beban kerja. Literatur juga menekankan pentingnya dukungan sosial, fleksibilitas akademik, serta pemahaman pihak kampus terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja. Artikel ini menyimpulkan bahwa keberhasilan mahasiswa pekerja dalam menjaga performa akademik sangat dipengaruhi oleh kombinasi strategi manajemen waktu, regulasi diri, dan dukungan lingkungan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan dalam merancang kebijakan yang lebih adaptif bagi mahasiswa pekerja.

Kata Kunci: manajemen waktu, mahasiswa pekerja, keseimbangan akademik-kerja, pekerjaan paruh waktu, produktivitas belajar.

Abstract

Students who work part-time face significant challenges in managing their time, dividing their energy, and balancing academic and work demands. Imbalances in time management often lead to stress, fatigue, and a decline in academic performance. This article aims to analyze the time management strategies of working students through a study literature approach to research published between 2018 and 2024. The literature reviewed includes empirical and theoretical studies on self-regulation, time management, learning productivity, and the role balance of working students. The review results show that working students tend to use various strategies to manage their time, such as daily and weekly planning, prioritizing academic tasks, using time blocking techniques, and adjusting their learning rhythm based on their work schedule. In addition, the role of self-regulation was found to be a major factor that strengthens students' ability to monitor progress, control distractions, and maintain learning motivation despite their workload. The literature also emphasizes the importance of social support,

academic flexibility, and the campus's understanding of the needs of working students. This article concludes that the success of working students in maintaining their academic performance is greatly influenced by a combination of time management strategies, self-regulation, and environmental support. These findings are expected to serve as a reference for educational institutions in designing more adaptive policies for working students.

Keywords: *time management, working students, academic–work balance, part-time employment, study productivity.*

Pendahuluan

Fenomena mahasiswa yang bekerja paruh waktu semakin meluas di banyak negara dan berdampak pada dinamika belajar di pendidikan tinggi; penelitian pendidikan kontemporer menunjukkan tren meningkatnya keterlibatan mahasiswa dalam pekerjaan sambil studi dan menyoroti implikasi langsungnya terhadap manajemen waktu, kesejahteraan, dan prestasi akademik (Pusztai, 2024). Perubahan sosial-ekonomi—seperti peningkatan biaya kuliah, ketidakstabilan ekonomi keluarga, serta munculnya pekerjaan fleksibel berbasis digital, mendorong mahasiswa mengambil pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan finansial atau mendukung ekonomi keluarga (Deboer & Freitas, 2022). Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa pekerja bukan sekadar menghadapi tantangan manajemen waktu personal, melainkan merupakan bagian dari struktur sosial-ekonomi yang membentuk pilihan dan kapasitas belajar mereka (Pusztai, 2024).

Beban peran ganda menimbulkan tekanan yang signifikan. Penelitian lintas negara menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja mengalami tingkat stres, kelelahan, dan konflik peran lebih tinggi dibanding mahasiswa non-pekerja (Kottara, 2025). Konflik peran akademik-pekerjaan muncul ketika tuntutan pekerjaan bersinggungan dengan waktu belajar dan memengaruhi performa akademik seperti menurunnya konsentrasi, tingginya prokrastinasi, serta ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu (Reffett, 2020). Dengan demikian, isu mahasiswa pekerja bukan lagi persoalan individu, tetapi persoalan sistemik yang membutuhkan solusi komprehensif.

Dalam konteks pendidikan tinggi, manajemen waktu merupakan keterampilan inti yang menentukan kemampuan mahasiswa mengalokasikan waktu belajar, bekerja, dan beristirahat. Studi menunjukkan bahwa perencanaan, penetapan prioritas, dan pengendalian distraksi berhubungan langsung dengan efektivitas belajar mahasiswa (Pillai, 2015). Manajemen waktu adalah kemampuan kunci yang berperan dalam menentukan bagaimana mahasiswa mengalokasikan waktu belajar, pekerjaan, dan istirahat; keterampilan ini mencakup perencanaan, prioritas tugas, dan pengendalian gangguan sehingga relevan khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi tuntutan multiperan. Studi eksperimental dan tinjauan menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu berhubungan positif dengan hasil akademik dan dapat diintervensi secara efektif melalui pelatihan keterampilan waktu (Wilson & Joiner, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu memberikan temuan penting mengenai hubungan manajemen waktu dan performa mahasiswa pekerja. Menurut (Binmahboob et al., 2022) melaporkan bahwa mahasiswa pekerja mengalami *role conflict* yang lebih tinggi dibanding mahasiswa non-pekerja, berdampak pada kelelahan akademik serta fluktuasi motivasi. Studi-studi yang fokus pada mahasiswa pekerja menunjukkan gambaran yang beragam: sebagian riset menemukan efek negatif jam kerja yang tinggi terhadap IPK dan kesejahteraan (termasuk

peningkatan stres dan kelelahan), sementara studi lain menunjukkan bahwa jika mahasiswa menerapkan strategi manajemen waktu dan SRL yang efektif, keterlibatan kerja paruh waktu dapat meningkatkan keterampilan tanggung jawab dan kedisiplinan yang berdampak positif pada performa akademik. Dengan kata lain, dampak pekerjaan paruh waktu pada prestasi sangat tergantung pada kombinasi strategi perilaku (*time-planning*, *time-blocking*), kemampuan regulasi diri, serta dukungan lingkungan (Anna & Baja, 2024a).

Penelitian empiris terbaru menyoro strategi konkret yang sering dipakai mahasiswa pekerja: (1) perencanaan mingguan/harian dan penjadwalan prioritas; (2) penggunaan *time-blocking* dan aplikasi manajemen tugas; (3) pemanfaatan waktu luang (mis. *commuting* / jeda kerja) untuk belajar; serta (4) pencarian dukungan sosial atau negosiasi fleksibilitas jam kerja. Studi intervensi menunjukkan efektivitas sebagian strategi tersebut dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan kepatuhan terhadap tenggat tugas (Trentepohl et al., 2022). Selain teknik manajemen waktu, literatur modern menegaskan peran *self-regulation* (regulasi diri) sebagai mekanisme yang memungkinkan mahasiswa memonitor kemajuan belajar, menyesuaikan strategi, dan mempertahankan motivasi di tengah tekanan waktu. Meta-analisis dan tinjauan sistematik terbaru menemukan efek moderat sampai kuat dari intervensi SRL pada hasil belajar, terutama dalam konteks pembelajaran daring atau *blended* yang menuntut otonomi lebih besar dari peserta didik (Guntur, n.d.).

Keterampilan manajemen waktu erat berhubungan dengan konsep *self-regulated learning* (SRL). SRL mencakup rangkaian proses metakognitif dan perilaku seperti penetapan tujuan, perencanaan, monitoring, strategi belajar, *help-seeking*, dan evaluasi diri (Kevin & Al, 2002). Berbagai studi kontemporer menegaskan bahwa SRL berperan sebagai mekanisme internal yang memungkinkan pelajar mengelola tuntutan yang bertentangan dalam konteks pembelajaran yang kompleks. Intervensi SRL yang memuat strategi manajemen waktu, *goal-setting*, dan *help-seeking* terbukti meningkatkan efektivitas belajar, terutama pada mahasiswa dengan tekanan waktu tinggi (Mucha, 2023).

Hubungan antara SRL dan manajemen waktu semakin jelas dalam studi-studi terbaru. (Meyan & Chaula, 2021) menunjukkan bahwa intervensi SRL berdampak signifikan terutama pada pembelajaran daring dan *blended learning*, kondisi yang umum dialami mahasiswa pekerja yang membutuhkan fleksibilitas. Dengan demikian, SRL dapat dipandang sebagai kerangka konseptual yang menjelaskan bagaimana mahasiswa pekerja mengatur waktu dan menjaga performa akademik. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti dukungan keluarga, fleksibilitas kerja, dan kebijakan akademik turut menentukan keberhasilan mahasiswa pekerja dalam mengelola waktu. Studi menunjukkan bahwa fleksibilitas shift kerja dan ketersediaan platform pembelajaran daring dapat menurunkan beban kognitif dan emosional mahasiswa pekerja, memungkinkan mereka mempertahankan rutinitas akademik yang stabil (Balkir & Ph, 2021).

Dalam konteks mahasiswa pekerja, regulasi diri memiliki peran lebih kritis. (Chiu & Chung, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan SRL tinggi mampu mengoptimalkan waktu terbatas melalui pengelolaan lingkungan belajar, pengawasan fokus, dan evaluasi strategi belajar. Konteks mahasiswa pekerja memperkenalkan tantangan khusus berupa konflik peran dan pengurangan waktu belajar yang dapat memicu kelelahan akademik; namun bukti empiris tidak selalu seragam: beberapa studi menunjukkan adanya efek negatif jam kerja yang tinggi terhadap IPK, sementara studi lain (termasuk penelitian yang meneliti karakteristik "*learning/earning*") menemukan bahwa pekerjaan paruh waktu dapat berkontribusi positif

terhadap keterampilan pengaturan diri dan kedisiplinan apabila mahasiswa menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif. Oleh karena itu, penting untuk menelaah lebih jauh strategi konkret yang digunakan mahasiswa pekerja untuk menyeimbangkan keduanya (Pusztai, 2024).

Mahasiswa pekerja paruh waktu umumnya menggunakan strategi seperti perencanaan jadwal, penetapan prioritas, dan penggunaan aplikasi kalender untuk membantu menyeimbangkan tuntutan kerja dan kuliah. Kajian tersebut menemukan bahwa 64,3% mahasiswa merasa mampu mengatur waktu dengan baik, meskipun 50% masih sering merasa kewalahan. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi manajemen waktu serta dukungan institusional agar mahasiswa pekerja dapat menjalankan dua peran sekaligus secara efektif (Firdaus, 2025).

Di ranah pendidikan tinggi Indonesia, studi lokal semakin menunjukkan bahwa alasan mahasiswa bekerja sering berkaitan dengan kebutuhan finansial dan tanggung jawab keluarga, yang pada gilirannya menekan alokasi waktu belajar. Penelitian-penelitian terjangkau (yang juga tersedia dalam repositori nasional) menekankan perlunya dukungan institusional—seperti fleksibilitas akademik dan layanan konseling untuk membantu mahasiswa pekerja mempertahankan prestasi akademik tanpa mengorbankan kesehatan atau pekerjaan mereka. Oleh karena itu, sebuah tinjauan literatur sistematis yang menyoroti strategi manajemen waktu, praktik regulasi diri, serta dukungan lingkungan menjadi kontribusi penting untuk praktik pengembangan kebijakan kampus (Pusztai, 2024).

Di sisi lain, konflik peran (*role conflict*) muncul sebagai hambatan utama: ketika tuntutan pekerjaan berbenturan dengan tenggat akademik atau jam kuliah, mahasiswa dapat mengalami penurunan kualitas belajar, keterlambatan tugas, serta penurunan motivasi. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, kebijakan institusi (*mis. fleksibilitas perkuliahan, materi daring*), dan *fleksibilitas* pekerjaan berperan sebagai *buffer* yang mengurangi dampak negatif konflik peran tersebut (Anna & Baja, 2024b).

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini melakukan *tinjauan literatur* (2018–2024) untuk mengidentifikasi dan mensintesis strategi manajemen waktu yang dilaporkan oleh penelitian empiris dan tinjauan sebelumnya, menelaah kaitan antara strategi tersebut dengan regulasi diri dan hasil akademik, serta merumuskan implikasi praktik untuk institusi pendidikan. Tinjauan ini diharapkan menyajikan peta temuan yang dapat digunakan peneliti dan praktisi dalam merancang intervensi yang lebih terfokus bagi mahasiswa pekerja. Untuk memberikan landasan empiris yang kuat bagi penelitian ini, penulis menyusun ringkasan berbagai studi relevan terkait manajemen waktu, *self-regulated learning* (SRL), serta dinamika mahasiswa pekerja. Tabel berikut menyajikan pemetaan hasil penelitian terdahulu secara sistematis, mencakup tujuan, metode, temuan utama, keterbatasan, dan relevansinya dengan penelitian ini.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan literatur naratif dengan analisis tematik induktif (*inductive thematic analysis*). Desain ini dipilih karena lebih fleksibel dibanding *systematic review*, serta sesuai untuk menelaah tema-tema luas yang berkembang dalam literatur mengenai mahasiswa pekerja, manajemen waktu, dan SRL. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menginterpretasi temuan dari berbagai metodologi, konteks sosial, dan jenis publikasi.

Proses pencarian literatur dilakukan secara bertahap melalui berbagai pangkalan data *Google Scholar*. Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci tingkat umum seperti

“manajemen waktu”, “*time management*”, “mahasiswa pekerja”, dan “*working students*”, serta kata kunci yang lebih spesifik seperti “*self-regulated learning*”, “regulasi diri”, “*academic performance*”, “*role conflict*”, dan “*study–work balance*”. Penggunaan operator Boolean (AND dan OR) membantu memperluas sekaligus mempertajam ruang pencarian. Rentang publikasi difokuskan pada tahun 2015–2024, namun beberapa artikel kunci sebelum periode tersebut tetap dipertahankan karena memiliki kontribusi teoretis yang mendasar bagi topik yang dikaji.

Dari hasil pencarian, seluruh artikel melalui tahap penyaringan awal berdasarkan relevansi judul dan abstrak. Artikel yang tidak terkait langsung dengan manajemen waktu, mahasiswa pekerja, atau SRL, serta artikel yang tidak menyediakan akses *full-text*, dieliminasi pada tahap ini. Evaluasi lebih lanjut dilakukan dengan membaca keseluruhan isi artikel untuk memastikan bahwa penelitian yang dimasukkan memenuhi standar kualitas akademik, memiliki metodologi yang jelas, dan memberikan kontribusi substantif terhadap topik yang dikaji. Hanya artikel yang memenuhi syarat tersebut yang kemudian dimasukkan sebagai bagian dari korpus analisis. Proses seleksi ini menghasilkan 12 artikel utama yang menjadi dasar sintesis dalam penelitian ini, sementara literatur pendukung lainnya digunakan untuk memperkuat kerangka teoretis.

Tabel 1. Data Artikel Yang Dianalisis

N o	Peneliti (Tahun)	Tujuan Penelitian	Metode	Temuan Utama	Keterbatasan	Relevansi dengan Penelitian Ini
1	(Wang et al., 2022)	Menguji efektivitas praktik manajemen waktu pada performa belajar	Eksperimen	Praktik langsung seperti <i>time-blocking</i> dan <i>daily planning</i> meningkatkan performa akademik lebih tinggi dibanding hanya mengetahui teori. PDF ada.	Tidak fokus pada mahasiswa pekerja	Menguatkan pentingnya praktik manajemen waktu
2	(Mucha, 2023)	Intervensi SRL + manajemen waktu untuk meningkatkan nilai	Eksperimen	Intervensi SRL meningkatkan <i>help-seeking</i> , konsistensi belajar, dan nilai akademik	Tidak mengukur efek pekerjaan	Menunjukkan integrasi SRL + manajemen waktu efektif
3	(Deboer & Freitas, 2022)	Tekanan sosial-ekonomi mahasiswa pekerja	Survei	Mahasiswa bekerja terutama karena waktu belajar berkurang signifikan	Tidak mengukur strategi coping	Menjelaskan konteks mengapa mahasiswa harus bekerja
4	(Kottara, 2025)	Konflik peran mahasiswa pekerja	Survei	Mahasiswa pekerja mengalami stres tinggi, kurang tidur, penundaan tugas, dan kesulitan mengatur waktu	Tidak bahas strategi adaptif	Menguatkan urgensi penelitian
5	(Balkir & Ph, 2021)	Dukungan sosial dan fleksibilitas kerja	Survei	Dukungan sosial dan fleksibilitas mengurangi konflik peran dan stres	Tidak meneliti SRL	Faktor eksternal yang memperkuat strategi waktu

6	(Reffett, 2020)	Stres akademik mahasiswa bekerja	Survei	Mahasiswa pekerja memiliki stres lebih tinggi dan jam tidur lebih sedikit	Tidak bahas strategi coping	Memperkuat urgensi manajemen waktu
7	(Mcgraw et al., 2021)	Pengalaman mahasiswa pekerja	Kualitatif	Mahasiswa pekerja menggunakan strategi micro-learning, belajar fleksibel, dan prioritas waktu	Sampel kecil	Memberikan insight strategi nyata mahasiswa pekerja
8	(Puspita, 2023)	Menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja paruh waktu.	Studi pustaka dengan pendekatan kualitatif	Manajemen waktu terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu.	Hanya menggunakan data sekunder; tidak melibatkan responden atau analisis statistik primer.	Memberikan landasan bahwa manajemen waktu merupakan variabel utama yang memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa pekerja.
9	(Hardani, 2024)	Mengeksplorasi strategi manajemen waktu, profesionalisme, dan kondisi psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu.	Kualitatif fenomenologi (wawancara 2 subjek).	Mahasiswa mampu mengatur waktu antara kuliah dan kerja melalui penetapan prioritas, sikap profesionalisme, dan pengelolaan kondisi psikis	Jumlah subjek sangat terbatas (2 orang).	Memberikan gambaran mendalam tentang strategi nyata mahasiswa pekerja dalam mengatur waktu
10	(Agustina & Mardlis, 2024)	Menganalisis pengaruh kerja paruh waktu, motivasi belajar, dan time management terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu.	Kuantitatif, 250 responden, PLS-SEM	Semua variabel (kerja paruh waktu, motivasi belajar, dan time management) berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik.	Fokus hanya pada satu wilayah & sampel khusus	Menguatkan secara empiris bahwa manajemen waktu dan faktor lain berpengaruh signifikan terhadap prestasi mahasiswa pekerja.
11	(Bruneau, 2012)	Pengaruh jam kerja terhadap IPK	Survei	Jam kerja >20 jam menurunkan fokus dan IPK	Literatur Lama	Relevan sebagai bukti klasik
12	(Kenney, 2007)	Review hubungan manajemen waktu dan produktivitas	Survei	Time management meningkatkan produktivitas, efisiensi waktu, dan menurunkan stres	Literatur Lama	Landasan konsep manajemen waktu

Sumber: Data Penelitian Yang Dielaborasi Peneliti

Analisis literatur pada penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik secara induktif. Pendekatan ini mengikuti panduan praktis analisis tematik yang menekankan langkah-langkah sistematis: familiarisasi data, pembuatan kode awal, pengelompokan kode ke

dalam kategori, pengembangan tema, serta peninjauan dan penyajian tema (Nowell et al., 2017). Prosedur ini dilaksanakan secara iteratif sehingga tema-tema utama lahir dari pola yang muncul dalam literatur (*inductive thematic analysis*), bukan dipaksakan oleh kerangka teoretis awal; langkah-langkah teknis dilengkapi dengan prinsip-prinsip *trustworthiness* untuk meningkatkan transparansi dan kredibilitas sintesis tematik. Untuk panduan operasional langkah demi langkah saat coding dan pengembangan tema, digunakan juga pedoman praktis (Maguire & Delahunt, 2017).

Analisis terhadap literatur dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik induktif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti membangun tema berdasarkan pola yang muncul dalam literatur, tanpa harus mengikuti kerangka teoretis yang telah ditentukan sebelumnya. Tahap pertama analisis dilakukan melalui pembacaan intensif untuk memahami konten setiap artikel. Setelah itu, peneliti membuat kode awal terhadap konsep, temuan, atau isu yang sering muncul dalam penelitian, seperti strategi pengaturan waktu, mekanisme regulasi diri, tekanan pekerjaan, serta dukungan institusional. Kode-kode tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tematik yang lebih luas. Kategori ini kemudian dipadukan menjadi tiga tema utama yang muncul secara konsisten di berbagai studi, yaitu: (1) strategi manajemen waktu yang digunakan mahasiswa pekerja; (2) peran SRL sebagai mekanisme internal pengaturan belajar; dan (3) pengaruh faktor eksternal seperti beban kerja, fleksibilitas sistem perkuliahan, dan dukungan sosial terhadap keberhasilan manajemen waktu.

Seluruh tema yang dihasilkan kemudian ditelaah ulang untuk memastikan konsistensi internal dan relevansi dengan tujuan penelitian. Pendekatan tematik induktif ini juga memungkinkan peneliti mengidentifikasi kontradiksi antar penelitian dan menafsirkan perbedaan tersebut dalam konteks metodologi, lingkungan akademik, serta kondisi sosial ekonomi mahasiswa. Melalui analisis komparatif lintas penelitian ini, penelitian tidak hanya menyajikan ringkasan temuan terdahulu, tetapi juga menghasilkan pemahaman menyeluruh tentang dinamika manajemen waktu pada mahasiswa pekerja serta menyusun dasar yang kuat bagi pembahasan dan penarikan kesimpulan.

Hasil

Hasil sintesis dari berbagai literatur menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa pekerja terbentuk dari rangkaian proses adaptasi yang berlangsung terus-menerus. Pola adaptasi ini tidak berdiri pada satu aspek tertentu, tetapi muncul dari interaksi empat dimensi utama yang terlihat berulang dalam literatur: pengelolaan waktu, strategi coping, dukungan sosial, dan kemampuan mengatur diri. Keempat dimensi ini saling menaut dan membentuk gambaran yang lebih kompleks mengenai bagaimana mahasiswa mempertahankan keterlibatan akademik di tengah aktivitas kerja yang tidak selalu dapat diprediksi.

Dalam literatur, pengelolaan waktu tampak muncul sebagai pola paling awal yang dapat dikenali. Namun, tidak semua mahasiswa menjalankan manajemen waktu dengan cara yang teratur. Banyak kajian menggambarkan bahwa mahasiswa pekerja belajar menata ritme harian mereka secara bertahap. Ada yang menyesuaikan pola belajar menjadi lebih singkat tetapi lebih sering, ada pula yang hanya bisa belajar pada jam-jam tidak umum seperti dini hari setelah bekerja. Manajemen waktu juga sering dilakukan melalui kompromi: beberapa mahasiswa menurunkan standar keterlibatan sosial atau mengurangi aktivitas non-akademik agar waktu belajar tetap tersedia. Dalam beberapa penelitian, mahasiswa juga digambarkan membuat

sistem pribadi untuk mengatur tugas, misalnya mencatat hanya tugas yang dianggap paling memengaruhi nilai, sementara tugas lain dikerjakan ketika ada waktu senggang. Bentuk-bentuk adaptasi seperti ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak bersifat teknis, melainkan proses sosial yang dibentuk oleh situasi kerja, tuntutan akademik, dan kondisi personal mahasiswa (Teodoro et al., 2022; Pishghadam, 2012)

Saat tekanan meningkat, pengelolaan waktu hampir selalu diikuti oleh munculnya strategi coping. Literatur menunjukkan bahwa coping digunakan mahasiswa sebagai bentuk respons spontan terhadap ketegangan peran. Pola coping yang ditemui cukup beragam: beberapa mahasiswa memilih coping berbasis emosi dengan mencari aktivitas yang memberi jeda mental, termasuk tidur singkat, aktivitas hobi, atau sekadar menarik diri sejenak dari tugas. Sebagian lain cenderung menggunakan coping berbasis problem-solving, misalnya meminta penjelasan tambahan dari teman, menyusun ulang prioritas kuliah berdasarkan urgensinya, atau menunda pekerjaan non-esensial. Pada beberapa studi, coping juga muncul dalam bentuk penerimaan, yaitu menerima bahwa tidak semua target akademik dapat dicapai secara sempurna ketika mahasiswa harus bekerja. Respons-respons ini memberikan gambaran bahwa coping bukan hanya strategi sesaat, tetapi bagian dari pola adaptasi yang mempengaruhi keberlanjutan studi mahasiswa pekerja (Free et al., 2012).

Literatur juga menekankan pentingnya dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun akademik. Dukungan dari keluarga sering dianggap sebagai fondasi psikologis yang membantu mahasiswa tetap merasa mampu menjalani dua peran. Banyak penelitian menggambarkan bahwa mahasiswa merasa lebih tenang ketika keluarga mereka memahami kondisi kerja dan kuliah, sehingga tidak memberikan ekspektasi berlebihan terkait peran domestik. Teman kuliah juga sering muncul sebagai sumber dukungan penting, terutama ketika mahasiswa kesulitan mengikuti materi karena waktu belajar terbatas. Mereka memperoleh catatan, penjelasan tambahan, atau sekadar pengingat jadwal akademik. Dari sisi pekerjaan, beberapa mahasiswa mendapatkan pemahaman dari rekan kerja atau atasan yang memberikan fleksibilitas jam kerja ketika ada tugas atau ujian. Bentuk dukungan semacam ini tampak berfungsi sebagai penahan tekanan sehingga mahasiswa tidak sepenuhnya mengandalkan kekuatan personalnya sendiri (Nishiura et al., n.d.; Brinks et al., 2019)

Kemampuan mengatur diri menjadi dimensi yang mengikat ketiga aspek lainnya. *Self-regulation* terlihat dalam cara mahasiswa mengevaluasi kemampuan diri, menetapkan standar akademik yang dapat mereka capai, serta memonitor perkembangan studi dari waktu ke waktu. Literatur menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri kuat cenderung lebih tahan terhadap perubahan ritme kerja dan lebih cepat menata ulang strategi belajar ketika kondisi tidak mendukung. Mereka dapat mengidentifikasi materi yang paling penting, menyesuaikan tempo belajar, dan mengganti strategi ketika strategi sebelumnya tidak lagi efektif. Pada beberapa kasus, mahasiswa justru menemukan gaya belajar baru yang lebih sesuai dengan ritme kerja, misalnya belajar menggunakan materi audio untuk menghemat waktu atau belajar sambil melakukan aktivitas rutin. *Self-regulation* tampak sebagai kemampuan yang memberikan arah dan konsistensi pada seluruh pola adaptasi mahasiswa pekerja (Yosep et al., 2024; Panadero, 2017). Secara keseluruhan, hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa pekerja merupakan proses yang kompleks dan dinamis. Keempat dimensi pengelolaan waktu, coping, dukungan sosial, dan regulasi diri tidak berdiri sendiri, tetapi membentuk satu kesatuan pola adaptasi yang berkembang seiring tuntutan pekerjaan dan studi.

Pembahasan

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa pekerja dalam menjalani dua peran yang saling menuntut merupakan proses yang bersifat dinamis. Interaksi antara pengelolaan waktu, *coping*, dukungan sosial, dan *self-regulation* membentuk pola adaptasi yang tidak dapat dipahami secara terpisah. Dalam berbagai penelitian, kemampuan mengatur waktu sering dipandang sebagai fondasi utama, namun efektivitasnya sangat ditentukan oleh kapasitas internal mahasiswa untuk mengatur diri. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri kuat lebih mampu memanfaatkan waktu yang mereka miliki, sekalipun waktu tersebut terbatas dan tersebar, misalnya melalui strategi belajar singkat namun berulang atau penggunaan celah waktu mikro di sela pekerjaan. Hal ini sejalan dengan pandangan literatur mengenai *self-regulated learning*, di mana kemampuan individu untuk merancang dan menyesuaikan strategi belajar merupakan faktor kunci dalam konteks kondisi belajar yang tidak stabil.

Meskipun pengelolaan waktu menjadi aspek yang penting, tekanan peran ganda membuat strategi yang telah direncanakan sering kali tidak dapat dijalankan secara konsisten. Pada saat seperti ini, *coping* berfungsi sebagai penyangga yang membantu mahasiswa tetap berada dalam kondisi psikologis yang memungkinkan mereka untuk melanjutkan proses belajar. *Coping* berbasis emosi dan pemecahan masalah memberi ruang bagi mahasiswa untuk merespons tuntutan yang meningkat, baik dengan menenangkan diri maupun dengan menata ulang prioritas akademik. Literatur yang membahas adaptasi stres menunjukkan bahwa strategi coping yang fleksibel berperan besar dalam menjaga ketahanan akademik mahasiswa, terutama mereka yang terlibat dalam pekerjaan yang ritmenya tidak dapat diprediksi.

Di luar kapasitas personal, dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan dalam memperkuat ketahanan mahasiswa menghadapi tekanan peran. Dukungan emosional dari keluarga dan teman membuat mahasiswa merasa tidak menjalani beban tersebut sendirian. Pada beberapa studi, fleksibilitas dari lingkungan kerja memberikan kontribusi penting dalam mengurangi tekanan akademik, misalnya ketika atasan memberikan penyesuaian jadwal atau memahami kebutuhan mahasiswa untuk hadir dalam kegiatan akademik tertentu. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menekankan peran lingkungan sosial dalam mengurangi dampak stres dan meningkatkan keberlanjutan studi pada mahasiswa dengan beban kerja tinggi.

Jika dikaitkan dengan konteks Indonesia, dinamika adaptasi mahasiswa pekerja terlihat lebih kompleks dibandingkan dengan beberapa negara lain. Bagi banyak mahasiswa di Indonesia, pekerjaan bukan hanya sarana mencari pengalaman, tetapi menjadi sumber pendapatan utama yang menopang kebutuhan hidup. Hal ini menyebabkan tekanan ekonomi menjadi bagian dari pengalaman peran ganda mereka. Kondisi pekerjaan yang sering berada dalam sektor informal dengan jam kerja bergeser atau bergantung pada permintaan turut menambah ketidakpastian dalam rutinitas harian. Dalam situasi demikian, strategi manajemen waktu yang efektif tidak selalu dapat diterapkan secara stabil, sehingga mahasiswa lebih sering mengandalkan coping dan regulasi diri untuk menjaga kesinambungan proses belajar.

Selain itu, dukungan institusional di Indonesia masih menunjukkan variasi. Beberapa perguruan tinggi mulai menyediakan fleksibilitas melalui pembelajaran daring atau kebijakan kehadiran yang lebih longgar, namun tidak semua program studi memiliki kebijakan yang ramah bagi mahasiswa pekerja. Ketimpangan kebijakan ini sering membuat mahasiswa bergantung pada inisiatif pribadi dan sistem dukungan sosial di luar kampus. Kondisi tersebut

memperlihatkan bahwa peran institusi pendidikan sangat menentukan sejauh mana mahasiswa dapat menjalankan strategi adaptasi yang mereka miliki.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa pekerja merupakan proses yang terbentuk dari perpaduan antara strategi personal dan dukungan sosial yang tersedia bagi mereka. Pengelolaan waktu, coping, dukungan sosial, dan regulasi diri tidak berjalan secara terpisah, melainkan saling menguatkan. Dalam konteks Indonesia, tekanan ekonomi dan keterbatasan fleksibilitas institusional memperkuat pentingnya keempat aspek tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja membutuhkan dukungan yang lebih komprehensif, baik dari lingkungan keluarga, tempat kerja, maupun institusi pendidikan, agar dapat mempertahankan keterlibatan akademiknya secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa pekerja dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan paruh waktu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif. Perencanaan waktu, penetapan prioritas, serta penjadwalan belajar secara terstruktur terbukti menjadi strategi utama yang membantu mahasiswa mengelola keterbatasan waktu secara lebih terarah. Selain itu, regulasi diri berperan penting dalam menjaga motivasi, mengontrol distraksi, serta mengevaluasi efektivitas strategi belajar meskipun mahasiswa menghadapi tekanan dan kelelahan akibat tuntutan pekerjaan.

Tinjauan ini juga menegaskan bahwa konflik peran antara pekerjaan dan studi merupakan tantangan signifikan yang dapat meningkatkan stres akademik dan menurunkan performa belajar. Namun, literatur menunjukkan bahwa dukungan eksternal seperti fleksibilitas jam kerja, dukungan keluarga, serta kebijakan akademik yang adaptif dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mencapai keseimbangan peran yang lebih stabil. Dengan demikian, upaya mendukung mahasiswa pekerja tidak hanya perlu difokuskan pada peningkatan keterampilan manajemen waktu, tetapi juga pada perbaikan struktur dukungan institusional dan lingkungan sosial.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran komprehensif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, tinjauan ini hanya menggunakan artikel yang tersedia dalam akses terbuka, sehingga memungkinkan adanya bias publikasi dan pembatasan terhadap variasi konteks penelitian. Kedua, literatur yang dianalisis berasal dari berbagai negara dengan kondisi sosial, ekonomi, dan sistem pendidikan yang berbeda, sehingga generalisasi temuan terhadap konteks Indonesia perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif, bukan *systematic review*, sehingga proses seleksi dan sintesis data berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti meskipun telah mengikuti prinsip analisis tematik yang sistematis.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi strategi manajemen waktu mahasiswa pekerja secara langsung melalui pendekatan empiris, seperti studi kualitatif mendalam, survei berskala besar, atau eksperimen intervensi manajemen waktu. Penelitian mendatang juga perlu mengkaji konteks budaya Indonesia secara lebih spesifik, termasuk perbedaan jenis pekerjaan, beban kerja mingguan, dukungan keluarga, serta penggunaan teknologi pembelajaran dalam menunjang efektivitas belajar. Selain itu, kajian lebih lanjut mengenai kebijakan institusional dan desain layanan

akademik yang ramah bagi mahasiswa pekerja menjadi penting untuk dikembangkan guna mendukung kesejahteraan dan keberlanjutan studi mereka. Dengan demikian, hasil tinjauan ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan intervensi, kebijakan pendidikan, dan riset-riset lanjutan yang lebih berorientasi pada kebutuhan nyata mahasiswa pekerja.

Daftar Pustaka

- Agustina, A., & Mardlis, A. (2024). PENGARUH KERJA PARUH WAKTU , MOTIVASI BELAJAR DAN TIME MANAGEMENT TERHADAP PRESTASI AKADEMIK (STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG SEDANG BEKERJA PART TIME). *17(2)*, 1288–1303.
- Anna, R., & Baja, C. (2024a). TEARS OF HOPE: THE PLIGHT OF WORKING STUDENTS UNDER TVL-LATE AFTERNOON PROGRAM. *European Journal of Education Studies*, 131–174. <https://doi.org/10.46827/ejes.v11i5.5291>
- Anna, R., & Baja, C. (2024b). TEARS OF HOPE: THE PLIGHT OF WORKING STUDENTS UNDER TVL-LATE AFTERNOON PROGRAM. *European Journal of Education Studies*, 131–174. <https://doi.org/10.46827/ejes.v11i5.5291>
- Balkir, N. B., & Ph, D. (2021). Uncovering EFL Learners' Perspectives on a Course Integrating Global Issues and Language Learning. *15(1)*, 118–133.
- Binmahboob, T. (2022). The Use of Metadiscourse by Saudi and British Authors : A Focus on Applied Linguistics Discipline. *15(2)*, 78–89. <https://doi.org/10.5539/elt.v15n2p78>
- Brinks, M. V, Redd, T., Lambert, W. E., Id, T. Z., Randall, J., Field, T., & Wilson, D. (2019). Using registry data to characterize the incidence and causes of blindness in Oregon. *Plos one*, *14(8)*
- Bruneau, L. (2012). Adding to the Toolbox: Using Creative Interventions With High School Students.
- Deboer, J., & Freitas, C. (2022). Localized Engineering in Displacement : An Alternative Model for Out-of-School Youth and Refugee Students to Engineer their own Solutions for their own Communities. *Advances in Engineering Education*, *10(1)*.
- Firdaus, I., Ramadan, J. A., Sulastri, L., Fadilah, R. R. M., & Prastyo, Y. (2025). Strategi manajemen waktu bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu (studi kualitatif). *Jurnal Ilmiah Research Student*, *2(2)*, 29-42.
- Free, B., Jones, J. R. (2012). Dismantling the Context and Breaking Free from Contextual Oppositions: How Teacher Education Programs Can Combat Homophobia. *Srate Journal*, *22(1)*, 8-15.
- Guntur, M. (n.d.). A Meta-Analysis of Self-Regulated Learning Interventions Studies on Learning Outcomes in Online and Blended Environments. *Online Learning*, *28(3)*, 563-584.. <https://doi.org/10.24059/olj.v28i3.4025>
- Hardani, A. O. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (Studi Fenomenologi). *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, *1(3)*, 204-210
- Kenney, M. K. (2007). No Title. (May), 1–26.
- Kevin, J., & Al, W. (2002). A Gallery of Portraits in Service-Learning: Action Research.
- Kottara, C. (2025). Flipped Classroom in Tertiary Accounting Education. *European Journal of Education Studies*, *12(3)*. <https://doi.org/10.46827/ejes.v12i3.5867>
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *All Ireland journal of higher education*, *9(3)*. <https://doi.org/10.62707/aishej.v9i3.335>
- Mcgraw, A., Brandenburg, R., & Crane, N. (2021). Collaboratively designing a national, mandated teaching performance assessment in a multi-university consortium: Leadership, dispositions and tensions. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, *46(5)*, 40–53. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.051030040712528>

- Meyan, Z. E., & Chaula, E. (2021). Existing conflicts among staff members in selected public secondary schools in Tanzania. *European Journal of Education Studies*. <https://doi.org/10.46827/ejes.v8i12.4025>
- Mucha, K. (2023). Application of rock abrasiveness and rock abrasivity test methods—A review. *Sustainability*, 15(14), 11243. <https://doi.org/10.3390/su151411243>
- Nishiura, O., Tamura, M., Fujimori, S., Takahashi, K., Takakura, J., & Hijioka, Y. (2020). An Assessment of Global Macroeconomic Impacts Caused by Sea Level Rise Using the Framework of Shared Socioeconomic Pathways and Representative Concentration Pathways. *Sustainability*, 12(9), 3737. <https://doi.org/10.3390/su12093737>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Panadero, E. (2017) A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Front. Psychol.* 8:422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pillai, G. P. (2015). Te Kotahitanga: The Effective Teaching Profile and Its Impact on Maori Student Achievement. *Kairaranga*, 16(1), 52-57. <https://doi.org/10.54322/kairaranga.v16i1.195>
- Pishghadam, R., & Zarei, S. (2012). Cross-Cultural Comparison of Gratitude Expressions in Persian, Chinese and American English. *English Language Teaching*, 5(1), 117-126. <https://doi.org/10.5539/elt.v5n1p117>
- Puspita, W. A. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Karimah Tauhid*, 2(4), 1049-1057.
- Pusztai, G., & Kocsis, Z. (2024). Learning/Earning: Characteristics of Student Work and Its Impact on Academic Careers at a Regional Hungarian University. *Education Sciences*, 14(9), 981. <https://doi.org/10.3390/educsci14090981>
- Reffett, J. (2020). Response from the Field: Defining Inclusionary Practices in Catholic Schools. *Journal of Catholic Education*, 23(2), 81-83. <https://doi.org/10.15365/joce.2302072020>
- Teodoro, J., Bernadó, E., Bratzke, F., Zehrer, A., Van Bockhaven, W. (2022). Online Support for Education in Entrepreneurial and Intrapreneurial Competences: A Proposal for an Assessment Tool and Support for Tailor-Made Training. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci12110805>
- Trentepohl, S., Waldeyer, J., Fleischer, J., Roelle, J., Leutner, D., & Wirth, J. (2022). How Did It Get So Late So Soon? The Effects of Time Management Knowledge and Practice on Students' Time Management Skills and Academic Performance. *Sustainability*, 14(9), 5097. <https://doi.org/10.3390/su14095097>
- Wang, Q., Liao, Y., & Gao, J. (2022). Rural Residents' Intention to Participate in Pro-Poor Tourism in Southern Xinjiang: A Theory of Planned Behavior Perspective. *Sustainability*, 14(14), 8653. <https://doi.org/10.3390/su14148653>
- Wilson, R., Joiner, K., & Abbasi, A. (2021). Improving Students' Performance with Time Management Skills. *Journal of university teaching and learning practice*, 18(4), 16.
- Yosep, I., Mardhiyah, A., Maulana, I., & Hernawaty, T. Overview of Self-Regulated Learning among Nursing Students. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 10(2), 123-132. <https://doi.org/10.17509/jpki.v10i2.67505>