Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 02, 2026 pp. 115-135
Open Access:

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Tengah Tuntutan Kuliah dan Pekerjaan

Adelia [1*]

[1]Universitas Islam Negri Alauddin Makassar

ARTICLE INFO

Article history:
Received July, 10, 2026
Revised July 14, 2026
Accepted July 30, 2026
Available online Agustus 10, 2026

Kata Kunci:
Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu; Dukungan Sosial, Manajemen Waktu;

Keywords:
Psychological Well-Being; Part-Time Working Students; Social Support; Time Management.

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Peran ganda yang dijalankan dapat menimbulkan konflik peran, stres, kelelahan fisik dan mental, serta penurunan prestasi akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu di tengah tuntutan kuliah dan pekerjaan, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, serta mengkaji strategi yang dapat digunakan untuk mempertahankannya. Penelitian menggunakan metode kajian literatur (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui penelusuran berbagai artikel ilmiah, buku, dan sumber akademik yang relevan serta dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses identifikasi, klasifikasi, sintesis, dan interpretasi terhadap hasil penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu dipengaruhi oleh kemampuan menerima diri, membangun hubungan positif, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri. Beban kerja yang tinggi, konflik peran, tekanan akademik, keterbatasan waktu istirahat, serta masalah finansial menjadi faktor penghambat kesejahteraan psikologis. Dukungan keluarga, teman, dosen, tempat kerja, motivasi intrinsik, kemampuan *coping*, resiliensi, manajemen waktu yang baik, serta lingkungan kerja yang positif menjadi faktor yang mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis. Kajian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu memerlukan dukungan dari berbagai pihak serta penguatan kemampuan adaptasi individu agar keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan dapat dipertahankan.

ABSTRACT

University students who engage in part-time employment face dual demands from academic responsibilities and work obligations, which may affect their psychological well-being. Balancing these roles may lead to role conflict, stress, physical and mental fatigue, and declining academic performance if not accompanied by effective adaptive abilities. This study aims to analyze the psychological well-being of part-time working students amid academic and occupational demands, identify the factors influencing their psychological well-being, and examine strategies for maintaining it. This study employed a library research method using a qualitative descriptive approach. The data were collected from relevant scientific journal articles, books, and other academic sources published within the last ten years. The data were analyzed using content analysis through the processes of identification, classification, synthesis, and interpretation of previous research findings. The findings indicate that the psychological well-being of part-time working students is influenced by self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. High workloads, role conflict, academic pressure, financial problems, and insufficient rest were identified as the major barriers to psychological well-being. Family support, peer support, lecturer support, workplace support, intrinsic motivation, coping abilities, resilience, effective time management, and a positive work environment were found to be important protective factors. This study concludes that maintaining the psychological well-being of part-time working students requires both individual adaptive capacities and supportive environments to achieve a balance between academic and work responsibilities.

*Corresponding author
E-mail addresses: aleaaaaa1006@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan dengan berbagai tuntutan perkembangan akademik, sosial, dan psikologis. Perubahan kondisi ekonomi, meningkatnya biaya pendidikan, serta kebutuhan untuk mengembangkan kompetensi kerja mendorong semakin banyak mahasiswa memilih bekerja paruh waktu di sela-sela aktivitas perkuliahan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa peran mahasiswa tidak lagi terbatas sebagai peserta didik, melainkan juga sebagai individu yang harus mampu menjalankan tanggung jawab profesional secara bersamaan. Kondisi tersebut memberikan peluang bagi mahasiswa untuk memperoleh pengalaman kerja dan meningkatkan kemandirian, namun pada saat yang sama menimbulkan tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Fenomena mahasiswa pekerja paruh waktu menjadi isu penting karena berkaitan erat dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang memengaruhi keberhasilan akademik maupun kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan, (Nashich & Palupi, 2020).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas kehidupan individu. Konsep ini menggambarkan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengembangkan potensi diri, menguasai lingkungan, serta mengambil keputusan secara mandiri. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan permasalahan secara adaptif, serta mempertahankan motivasi belajar meskipun berada dalam situasi yang penuh tuntutan. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan prestasi akademik. Penelitian mengenai mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, termasuk dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Mahasiswa yang menjalankan pekerjaan paruh waktu menghadapi tuntutan peran ganda yang sering kali menimbulkan konflik antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Jadwal kuliah yang padat, tugas perkuliahan, ujian, serta target pekerjaan harus diselesaikan dalam waktu yang relatif bersamaan sehingga meningkatkan tekanan psikologis. Keterbatasan waktu istirahat juga dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang berdampak pada kemampuan konsentrasi, produktivitas belajar, dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu rentan mengalami stres akademik apabila tidak memiliki kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu yang baik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan dua peran sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi, (Nurcahyani & Prastuti, 2021).

Pekerjaan paruh waktu tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap kehidupan mahasiswa. Pengalaman bekerja dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, tanggung jawab, kemampuan memecahkan masalah, kedisiplinan, serta kesiapan memasuki dunia kerja setelah lulus. Penghasilan yang diperoleh juga membantu memenuhi kebutuhan ekonomi sehingga dapat mengurangi beban finansial keluarga. Pengalaman tersebut berpotensi meningkatkan rasa percaya diri dan pertumbuhan pribadi apabila mahasiswa mampu menyeimbangkan antara pekerjaan dan aktivitas akademik. Penelitian terdahulu menemukan bahwa karakter positif seperti *grit*, kesabaran, serta rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu sehingga individu lebih mampu bertahan menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalankan peran ganda, (Dwi Puspita Ningrum et al., 2025).

Berbagai penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu telah dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada hubungan antara satu variabel psikologis tertentu, seperti dukungan sosial, rasa syukur, kesabaran, atau regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Kajian yang mengintegrasikan berbagai dinamika tuntutan akademik dan pekerjaan dalam memahami kesejahteraan psikologis mahasiswa secara komprehensif masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji lebih

mendalam bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman menjalankan peran ganda, strategi yang digunakan dalam menghadapi berbagai tekanan, serta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, kebijakan perguruan tinggi, serta strategi pendampingan bagi mahasiswa pekerja paruh waktu agar mampu mempertahankan kesehatan mental dan keberhasilan akademiknya, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Konsep kesejahteraan psikologis berkembang sebagai salah satu kajian utama dalam psikologi positif yang menekankan pentingnya keberfungsian individu secara optimal, bukan sekadar terbebas dari gangguan psikologis. Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kondisi ketika seseorang mampu menerima dirinya, membangun relasi sosial yang sehat, mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, menguasai lingkungan, serta menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan. Kerangka konseptual tersebut menjadi relevan untuk mengkaji kehidupan mahasiswa pekerja paruh waktu karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan yang memerlukan kemampuan adaptasi secara berkelanjutan. Mahasiswa yang mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan sehingga mampu menjalankan kedua peran secara seimbang, (Anjani et al., 2020).

Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis yang berperan dalam membentuk sikap positif terhadap pengalaman hidup. Mahasiswa pekerja paruh waktu dituntut menerima berbagai keterbatasan, seperti berkurangnya waktu belajar, kelelahan fisik, maupun berkurangnya kesempatan mengikuti aktivitas kemahasiswaan. Penerimaan terhadap kondisi tersebut membantu individu mengurangi konflik batin serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama menjalankan dua peran sekaligus. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi mampu memandang tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri sehingga lebih mudah mempertahankan kesehatan mental di tengah tekanan yang dihadapi, (Safrilsyah et al., 2023).

Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) juga menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja. Dukungan keluarga, teman sebaya, dosen, maupun rekan kerja berkontribusi terhadap terbentuknya rasa aman, motivasi, dan keyakinan diri dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun pekerjaan. Kemampuan mengatur waktu, menentukan prioritas, serta mengambil keputusan secara mandiri memungkinkan mahasiswa menjalankan aktivitas kuliah dan pekerjaan secara lebih efektif. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa faktor-faktor tersebut berhubungan dengan kemampuan individu mengurangi stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun memiliki beban peran yang tinggi, (Ramli et al., 2022).

Tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) merupakan dimensi yang mendorong mahasiswa tetap memiliki motivasi untuk berkembang meskipun menghadapi berbagai keterbatasan. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu umumnya memiliki orientasi jangka panjang, seperti membantu kebutuhan ekonomi keluarga, membiayai pendidikan, memperoleh pengalaman profesional, atau mempersiapkan karier setelah lulus. Pengalaman bekerja memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, tanggung jawab, kemampuan menyelesaikan masalah, serta etos kerja yang tidak selalu diperoleh melalui proses pembelajaran di kelas. Pengalaman tersebut dapat menjadi sumber pertumbuhan pribadi apabila diimbangi dengan kemampuan mengelola tekanan dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik serta pekerjaan, (Titis Cesara Putri et al., 2024).

Berbagai penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti rasa syukur, kesabaran, *grit*, dukungan sosial, kemampuan *coping*, serta manajemen waktu. Sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antarvariabel, sehingga belum banyak memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa

dalam menjalankan peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui kajian yang mampu mengungkap dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja secara lebih komprehensif. Pemahaman tersebut penting sebagai dasar dalam merancang kebijakan perguruan tinggi maupun layanan pendampingan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa pekerja paruh waktu, (Dwi Puspita Ningrum et al., 2025).

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis umumnya memiliki strategi adaptasi yang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Strategi tersebut meliputi kemampuan mengatur waktu, menetapkan skala prioritas, membangun komunikasi yang baik dengan lingkungan sosial, serta menerapkan mekanisme *coping* yang adaptif. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa mengurangi dampak negatif dari konflik peran sekaligus mempertahankan performa akademik dan produktivitas kerja. Penelitian juga menunjukkan bahwa karakter personal, seperti *grit* atau kegigihan, berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa pekerja karena mendorong individu untuk tetap berkomitmen terhadap tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai hambatan, (Dwi Puspita Ningrum et al., 2025).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dosen, maupun rekan kerja dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat keyakinan bahwa berbagai tuntutan yang dihadapi dapat diselesaikan secara efektif. Lingkungan sosial yang suportif juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh bantuan, informasi, maupun motivasi ketika menghadapi kesulitan dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Penelitian terbaru menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa pekerja paruh waktu, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Kajian mengenai mahasiswa pekerja paruh waktu masih memperlihatkan sejumlah kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sehingga lebih banyak menjelaskan hubungan antarvariabel daripada menggambarkan pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalankan peran gandanya. Padahal, pengalaman setiap mahasiswa dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan, beban akademik, kondisi ekonomi, serta lingkungan sosial yang berbeda-beda. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai kesejahteraan psikologisnya, mengatasi konflik peran, serta membangun strategi adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Kajian internasional juga menegaskan bahwa pengalaman mahasiswa yang bekerja masih menjadi bidang penelitian yang relatif kurang dieksplorasi, khususnya terkait kesejahteraan psikologis dan konflik antara dunia kerja serta Pendidikan, (Johansson & Hart, 2023).

Pemahaman yang mendalam mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu memiliki implikasi yang luas bagi berbagai pihak. Perguruan tinggi dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai dasar dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling, program pendampingan kesehatan mental, serta kebijakan akademik yang lebih adaptif terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja. Hasil penelitian juga dapat menjadi rujukan bagi dosen, konselor, maupun pengelola perguruan tinggi dalam menyusun strategi pencegahan stres akademik, meningkatkan resiliensi mahasiswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas pengalaman belajar sekaligus mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu di tengah tuntutan kuliah dan pekerjaan dengan mengacu pada dimensi kesejahteraan psikologis menurut model Ryff. Kajian ini berupaya mengidentifikasi dinamika pengalaman mahasiswa dalam menjalankan peran ganda, menjelaskan faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat kesejahteraan psikologis, serta mengungkap strategi yang digunakan mahasiswa untuk mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan

pekerjaan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi positif, sekaligus menjadi landasan empiris bagi penyusunan kebijakan dan program pendampingan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu, (Johansson & Hart, 2023).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode kajian literatur dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu melalui penelaahan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Kajian literatur tidak hanya berfungsi sebagai proses pengumpulan informasi, tetapi juga sebagai metode penelitian yang sistematis dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, menginterpretasikan, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan pemahaman konseptual yang utuh mengenai fenomena yang dikaji. Sumber data penelitian diperoleh dari artikel ilmiah, buku, prosiding, dan dokumen akademik yang memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis, mahasiswa pekerja paruh waktu, tuntutan akademik, serta keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya dalam focus dan penyusunan sintesis ilmiah yang dapat menjelaskan perkembangan teori, hasil penelitian terdahulu, serta kesenjangan penelitian yang masih memerlukan kajian lebih lanjut, (Zed, 2022).

Sumber data penelitian berasal dari literatur ilmiah yang meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, prosiding, serta dokumen ilmiah lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, mahasiswa pekerja paruh waktu, psikologi positif, dan tuntutan peran ganda dalam lingkungan pendidikan tinggi. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui pangkalan data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, Crossref, DOAJ, dan repositori perguruan tinggi untuk memperoleh referensi yang memiliki relevansi, validitas, serta kualitas akademik yang memadai. Literatur yang digunakan diseleksi berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas sumber, kelengkapan informasi, serta tahun publikasi sehingga data yang diperoleh mampu memberikan landasan teoritis dan empiris yang kuat dalam mendukung analisis penelitian. Proses seleksi tersebut bertujuan menghasilkan sintesis literatur yang objektif, mutakhir, dan sesuai dengan fokus kajian yang ditetapkan, (Uma sekaran, 2015).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahapan reduksi data, pengelompokan informasi berdasarkan tema, interpretasi, serta penyusunan sintesis terhadap berbagai hasil penelitian yang telah dipilih. Analisis diarahkan untuk mengidentifikasi konsep kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis, dampak tuntutan akademik dan pekerjaan, serta strategi adaptasi yang digunakan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif, kritis, dan sistematis dengan membandingkan berbagai perspektif teoretis maupun temuan empiris sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Prosedur analisis tersebut diharapkan mampu menghasilkan kesimpulan yang memiliki dasar ilmiah dan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan penelitian maupun praktik di bidang psikologi Pendidikan, (Widodo et al., 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

Fenomena mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir seiring dengan perubahan kondisi ekonomi, meningkatnya biaya pendidikan, serta kebutuhan mahasiswa untuk memperoleh pengalaman kerja sebelum memasuki dunia profesional. Aktivitas bekerja tidak lagi dipandang semata-mata sebagai upaya memperoleh penghasilan, tetapi juga sebagai sarana mengembangkan kompetensi, memperluas jejaring sosial, dan meningkatkan kesiapan menghadapi persaingan di dunia kerja. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menjalankan dua peran secara bersamaan, yaitu sebagai peserta didik yang memiliki tanggung jawab akademik dan sebagai pekerja yang harus memenuhi tuntutan organisasi tempat bekerja. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa pekerja paruh

waktu sebagai kelompok yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memilih bekerja karena alasan ekonomi, pengembangan keterampilan, dan peningkatan pengalaman profesional sebelum lulus, (Ramadhani & Ardelia, 2022)**.**

Karakteristik mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan keragaman dari segi jenis pekerjaan, lama bekerja, serta intensitas jam kerja. Sebagian besar mahasiswa bekerja pada sektor jasa, perdagangan, makanan dan minuman, ritel, maupun pekerjaan berbasis layanan digital yang menawarkan fleksibilitas waktu sehingga dapat disesuaikan dengan jadwal perkuliahan. Fleksibilitas tersebut menjadi salah satu alasan utama mahasiswa memilih pekerjaan paruh waktu karena memungkinkan mereka tetap mengikuti kegiatan akademik. Penelitian terhadap mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja kurang dari delapan jam per hari dengan jadwal yang disesuaikan terhadap kegiatan kuliah, meskipun sebagian mahasiswa tetap mengalami kesulitan membagi waktu ketika beban akademik meningkat, terutama pada masa ujian dan penyelesaian tugas akhir.

Pelaksanaan dua peran secara simultan menuntut mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi akademik maupun lingkungan kerja. Tanggung jawab menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti perkuliahan, memenuhi target pekerjaan, serta menjaga hubungan sosial memerlukan kemampuan manajemen waktu, pengendalian diri, dan regulasi emosi yang baik. Mahasiswa yang mampu mengatur prioritas cenderung lebih mudah mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan studi sehingga tidak mengalami penurunan performa secara signifikan. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan mengelola kedua peran berpotensi menghadapi konflik peran, kelelahan, dan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas kehidupan akademik maupun pekerjaan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan mahasiswa pekerja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kapasitas adaptasi terhadap berbagai tuntutan yang muncul secara bersamaan, (Laila Listiana Ulya , Dian Nugrahani Ayuningtyas, 2025).

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa pekerjaan paruh waktu memberikan manfaat yang cukup besar terhadap perkembangan pribadi mahasiswa. Pengalaman bekerja membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan komunikasi, kemampuan bekerja sama dalam tim, kedisiplinan, tanggung jawab, kemampuan menyelesaikan masalah, serta kepercayaan diri dalam menghadapi situasi profesional. Pengalaman tersebut menjadi modal penting ketika mahasiswa memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Mahasiswa yang mampu mengintegrasikan pengalaman akademik dengan pengalaman kerja cenderung memiliki kesiapan karier yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki pengalaman bekerja selama masa studi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan paruh waktu dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kompetensi apabila dijalankan secara proporsional tanpa mengabaikan kewajiban akademik, (Yulianti et al., 2026).

Gambaran umum mahasiswa pekerja paruh waktu memperlihatkan bahwa kehidupan akademik dan pekerjaan merupakan dua sistem yang saling memengaruhi. Keseimbangan antara kedua peran tersebut menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi tanpa dukungan strategi pengelolaan diri berpotensi meningkatkan stres, sedangkan pengalaman kerja yang dikelola secara adaptif dapat menjadi sumber pembelajaran dan pertumbuhan pribadi. Kajian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu bukan hanya menghadapi tantangan dalam menyelesaikan kewajiban akademik, tetapi juga dituntut mengembangkan kemampuan adaptasi, resiliensi, dan regulasi diri agar mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tuntutan yang dihadapi. Temuan tersebut menjadi dasar untuk membahas dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja pada bagian berikutnya berdasarkan kerangka teori Ryff.

b. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis yang menggambarkan kemampuan individu untuk menerima kelebihan, kekurangan, pengalaman masa lalu, serta kondisi kehidupannya secara realistis. Dalam konteks mahasiswa pekerja paruh waktu, penerimaan diri menjadi fondasi penting karena individu dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung mampu memahami bahwa keterbatasan waktu, kelelahan, maupun berbagai hambatan yang muncul merupakan bagian dari proses pengembangan diri. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa tetap mempertahankan penilaian positif terhadap dirinya meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *flourishing* sebagai salah satu indikator kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pekerja, sehingga semakin tinggi tingkat penerimaan diri, semakin tinggi pula kemampuan individu mencapai keberfungsian psikologis yang optimal, (Julistia & Salim, 2025).

Hasil berbagai penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa pekerja yang mampu menerima kondisi dirinya lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan jadwal, tekanan akademik, serta tuntutan pekerjaan dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat penerimaan diri rendah. Kemampuan menerima kelebihan dan keterbatasan diri membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menyalahkan diri ketika menghadapi kegagalan akademik maupun kesulitan dalam pekerjaan. Penerimaan diri juga berperan dalam meningkatkan resiliensi karena individu tidak berfokus pada kekurangan yang dimiliki, tetapi lebih menekankan pada upaya memperbaiki diri melalui pengalaman yang diperoleh selama menjalankan dua peran tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosi dan mengurangi dampak negatif dari konflik peran yang dialami selama menjalani kuliah sambil bekerja, (Nashich & Palupi, 2020).

Kemampuan menerima diri tidak terbentuk secara instan, tetapi berkembang melalui pengalaman hidup, dukungan sosial, serta keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu umumnya memperoleh pengalaman baru dalam mengelola tanggung jawab, membangun hubungan profesional, serta menyelesaikan berbagai persoalan secara mandiri. Pengalaman tersebut membentuk keyakinan bahwa setiap tantangan dapat menjadi sarana pembelajaran yang mendorong pertumbuhan pribadi. Penelitian mengenai mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan bahwa karakter psikologis positif, seperti kesabaran, rasa syukur, dan ketangguhan, berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis karena membantu individu menerima kondisi kehidupan secara lebih positif dan adaptif. Mahasiswa yang mampu menerima dirinya juga cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mempertahankan prestasi akademik tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaa, (Safrilsyah et al., 2023).

Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan dimensi yang sangat menentukan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Kemampuan menerima kondisi diri secara realistis memungkinkan mahasiswa mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap berbagai tekanan yang muncul selama menjalankan peran ganda. Penerimaan diri tidak hanya membantu individu mengurangi stres dan konflik internal, tetapi juga menjadi dasar bagi berkembangnya dimensi kesejahteraan psikologis lainnya, seperti hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengembangan penerimaan diri perlu menjadi perhatian dalam berbagai program pendampingan mahasiswa pekerja agar mereka mampu mempertahankan kesehatan mental sekaligus mencapai keberhasilan akademik dan professional, (Anjani et al., 2020).

2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang menekankan kemampuan individu membangun relasi yang hangat, saling percaya, empatik, dan saling mendukung dengan lingkungan sosialnya. Bagi mahasiswa pekerja paruh waktu, dimensi ini memiliki peran penting karena mereka menjalankan dua peran yang menuntut interaksi intensif, baik di lingkungan perguruan tinggi maupun tempat kerja. Kemampuan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat membantu mahasiswa memperoleh dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis ketika menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki relasi sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan, mengurangi perasaan terisolasi, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan peran ganda. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Hubungan positif yang terjalin dengan keluarga menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa pekerja paruh waktu. Dukungan keluarga tidak hanya berupa bantuan finansial, tetapi juga mencakup perhatian, penghargaan, motivasi, dan pemahaman terhadap tantangan yang dihadapi mahasiswa selama menjalankan peran ganda. Kehadiran keluarga yang memberikan penerimaan dan dorongan positif mampu meningkatkan rasa aman serta keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi tersebut membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mampu mengurangi stres, kecemasan, maupun kelelahan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis karena individu merasa tidak menghadapi berbagai kesulitan seorang diri, (Nashich & Palupi, 2020).

Hubungan yang harmonis dengan teman sebaya dan dosen juga memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja. Teman sebaya menjadi sumber pertukaran informasi akademik, kerja sama dalam penyelesaian tugas, serta dukungan emosional ketika mahasiswa mengalami tekanan akibat keterbatasan waktu. Dosen berperan sebagai fasilitator pembelajaran yang mampu memberikan fleksibilitas akademik, arahan, maupun motivasi agar mahasiswa tetap mampu mencapai target pembelajaran tanpa mengabaikan kondisi yang dihadapi. Interaksi yang positif dengan lingkungan kampus membentuk rasa memiliki (*sense of belonging*) sehingga mahasiswa tetap merasa menjadi bagian dari komunitas akademik meskipun memiliki tanggung jawab pekerjaan. Penelitian mengenai mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang baik berkontribusi terhadap meningkatnya kemampuan adaptasi dan menjaga keseimbangan psikologis selama menjalankan dua peran secara bersamaan, (Nashich & Palupi, 2020).

Hubungan positif dengan rekan kerja juga memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Lingkungan kerja yang suportif memungkinkan mahasiswa memperoleh pemahaman terhadap keterbatasan waktu yang dimiliki sebagai pelajar, sehingga konflik antara jadwal kerja dan perkuliahan dapat diminimalkan. Rekan kerja yang kooperatif serta atasan yang memberikan fleksibilitas jadwal mampu mengurangi tekanan peran dan meningkatkan kepuasan dalam bekerja. Sebaliknya, hubungan kerja yang kurang harmonis berpotensi meningkatkan konflik peran, kelelahan emosional, serta menurunkan kualitas interaksi sosial mahasiswa. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konflik peran yang tinggi cenderung menurunkan tingkat kesejahteraan mahasiswa bekerja, sedangkan lingkungan sosial yang mendukung menjadi faktor protektif terhadap berbagai tekanan psikologis.

Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu fondasi utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Relasi yang harmonis dengan keluarga, teman, dosen, maupun rekan kerja memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan akademik dan pekerjaan. Temuan berbagai penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial tidak hanya meningkatkan kemampuan adaptasi, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri, optimisme, dan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan

peran ganda. Kondisi tersebut memperkuat pandangan bahwa pengembangan jejaring sosial yang sehat perlu menjadi bagian dari strategi perguruan tinggi dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

3) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi (*autonomy*) merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang mengacu pada kemampuan individu untuk bertindak secara mandiri, mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi, serta tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan. Dalam perspektif Ryff, individu yang memiliki tingkat otonomi tinggi mampu menentukan pilihan hidup sesuai nilai dan tujuan yang diyakininya meskipun menghadapi berbagai tuntutan eksternal. Bagi mahasiswa pekerja paruh waktu, kemampuan tersebut menjadi sangat penting karena mereka harus menentukan prioritas antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan tanpa mengabaikan salah satu peran yang dijalankan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memperlihatkan tingkat otonomi yang lebih tinggi, sehingga mampu mengambil keputusan secara rasional dan mempertahankan komitmen terhadap tujuan akademik maupun pekerjaan, (Ridho Nurardiansyah et al., 2023).

Kemampuan mengambil keputusan secara mandiri tercermin dari cara mahasiswa mengelola jadwal kuliah, menentukan waktu bekerja, serta menyelesaikan berbagai tugas akademik sesuai skala prioritas. Mahasiswa pekerja yang memiliki otonomi tinggi tidak hanya mampu mengatur aktivitas sehari-hari, tetapi juga berani menetapkan batasan terhadap tuntutan yang berpotensi mengganggu proses belajar. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa menghindari ketergantungan terhadap keputusan orang lain dan meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil. Penelitian mengenai mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, termasuk kemampuan individu mengendalikan dirinya dalam menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan, (Nawantara et al., 2026).

Otonomi juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalankan peran ganda. Mahasiswa yang mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri cenderung lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan jadwal, tuntutan pekerjaan, maupun beban akademik yang meningkat. Kemampuan tersebut memungkinkan individu tetap fokus pada tujuan jangka panjang tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau harapan lingkungan yang tidak sesuai dengan kapasitas dirinya. Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa karakter psikologis positif, seperti kesabaran, *grit*, dan rasa syukur, berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis karena membantu mahasiswa mempertahankan komitmen, mengendalikan diri, serta tetap optimis ketika menghadapi berbagai kesulitan, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Kemampuan bersikap mandiri dalam mengambil keputusan turut memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki otonomi tinggi cenderung mampu menolak tambahan pekerjaan ketika berpotensi mengganggu kegiatan perkuliahan, sekaligus tetap memenuhi tanggung jawab profesional sesuai kapasitas yang dimiliki. Sikap tersebut mencerminkan adanya kesadaran terhadap tujuan utama sebagai mahasiswa tanpa mengabaikan manfaat yang diperoleh dari pengalaman bekerja. Penelitian mengenai *work-life balance* pada mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa kemampuan mengelola keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan berhubungan positif dengan kesejahteraan individu, karena mahasiswa mampu menjalankan kedua peran secara proporsional tanpa mengalami tekanan yang berlebihan.

Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa otonomi merupakan dimensi yang berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, mengendalikan perilaku, menetapkan prioritas, dan bertanggung jawab terhadap pilihan hidup memungkinkan mahasiswa menjalankan peran ganda secara lebih efektif. Otonomi yang berkembang dengan baik tidak hanya meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan,

tetapi juga memperkuat rasa percaya diri, ketahanan psikologis, serta komitmen dalam mencapai tujuan pendidikan dan karier. Temuan ini mempertegas bahwa pengembangan kemampuan regulasi diri dan pengambilan keputusan perlu menjadi bagian dari program pendampingan mahasiswa pekerja agar mereka mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah kompleksitas peran yang dijalani, (Safrilsyah et al., 2023).

4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang menggambarkan kemampuan individu mengelola kondisi di sekitarnya, memanfaatkan peluang yang tersedia, serta menyesuaikan lingkungan dengan kebutuhan dan tujuan hidupnya. Dalam perspektif Ryff, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu mengendalikan berbagai situasi kehidupan secara efektif tanpa kehilangan arah dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bagi mahasiswa pekerja paruh waktu, dimensi ini menjadi sangat penting karena mereka harus mampu menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, kehidupan sosial, dan kebutuhan pribadi dalam waktu yang terbatas. Penelitian mengenai validitas Skala *Psychological Well-Being* Ryff pada mahasiswa Indonesia menegaskan bahwa *environmental mastery* merupakan salah satu dimensi utama yang mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola lingkungan dan berbagai tuntutan kehidupan secara adaptif.

Kemampuan menguasai lingkungan tercermin melalui keterampilan mahasiswa dalam mengatur jadwal kuliah, menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, memenuhi tanggung jawab pekerjaan, serta memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk mendukung keberhasilan kedua peran tersebut. Mahasiswa yang memiliki tingkat *environmental mastery* tinggi cenderung mampu menentukan prioritas, memanfaatkan teknologi sebagai sarana belajar, serta membangun komunikasi yang efektif dengan dosen maupun atasan di tempat kerja. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa mengurangi konflik peran dan meningkatkan efisiensi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian mengenai mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan merupakan salah satu aspek yang berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis karena memungkinkan individu tetap produktif meskipun menghadapi tuntutan yang kompleks.

Penguasaan lingkungan juga berkaitan erat dengan kemampuan individu menghadapi perubahan dan tekanan yang muncul selama menjalankan peran ganda. Mahasiswa pekerja sering menghadapi perubahan jadwal kuliah, target pekerjaan, maupun tuntutan akademik yang meningkat pada periode tertentu. Kondisi tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik agar individu mampu memanfaatkan peluang dan mengatasi hambatan tanpa mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *environmental mastery* yang tinggi memiliki rasa percaya diri dalam mengendalikan lingkungan, mampu memanfaatkan kesempatan yang tersedia, serta lebih efektif dalam menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan dibandingkan individu dengan tingkat penguasaan lingkungan yang rendah, (Ridho Nurardiansyah et al., 2023).

Kemampuan menguasai lingkungan tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh dukungan yang diberikan oleh lingkungan akademik dan lingkungan kerja. Perguruan tinggi yang menyediakan layanan akademik yang fleksibel, bimbingan dosen, serta layanan konseling dapat membantu mahasiswa pekerja mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi. Lingkungan kerja yang memberikan fleksibilitas jadwal dan dukungan dari rekan kerja juga berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa mengendalikan aktivitas sehari-hari. Penelitian mengenai mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan bahwa dukungan lingkungan berhubungan dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa mengelola berbagai tekanan sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga meskipun mereka menjalankan dua peran secara bersamaa, (Tabas et al., 2024).

Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa *environmental mastery* merupakan dimensi yang berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Kemampuan mengelola lingkungan, mengatur waktu, memanfaatkan peluang, serta

menyesuaikan diri terhadap perubahan memungkinkan mahasiswa mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, mempertahankan produktivitas, serta mencapai tujuan akademik maupun profesional secara seimbang. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengembangan keterampilan manajemen waktu, kemampuan adaptasi, dan pemanfaatan sumber daya lingkungan perlu menjadi bagian dari program pendampingan mahasiswa pekerja agar kesejahteraan psikologis mereka dapat dipertahankan secara optimal, (Soeharso & Utami, 2020).

5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup (*purpose in life*) merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang menggambarkan kemampuan individu untuk memiliki arah, makna, dan orientasi yang jelas dalam menjalani kehidupannya. Dalam model kesejahteraan psikologis Ryff, individu yang memiliki tujuan hidup mampu memandang setiap pengalaman, termasuk tantangan dan kesulitan, sebagai bagian dari proses mencapai tujuan jangka panjang. Bagi mahasiswa pekerja paruh waktu, dimensi ini menjadi sangat penting karena keberhasilan menjalankan dua peran secara bersamaan sangat dipengaruhi oleh kejelasan tujuan yang ingin dicapai. Mahasiswa yang memiliki orientasi hidup yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan motivasi belajar, menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan, serta menghadapi berbagai tekanan akademik tanpa kehilangan arah dalam mencapai cita-citanya. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa dimensi *purpose in life* menjadi salah satu indikator penting dalam menjelaskan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalankan peran ganda, (Fernandez et al., 2024).

Kejelasan tujuan hidup mendorong mahasiswa pekerja untuk memandang pekerjaan paruh waktu bukan hanya sebagai sarana memperoleh pendapatan, tetapi juga sebagai bagian dari proses pengembangan kompetensi, kemandirian finansial, serta persiapan memasuki dunia kerja setelah lulus. Orientasi tersebut membentuk motivasi intrinsik yang membantu mahasiswa tetap bertahan ketika menghadapi keterbatasan waktu, kelelahan fisik, maupun tekanan akademik. Individu yang memahami makna dari setiap aktivitas yang dilakukan cenderung memiliki komitmen yang lebih tinggi terhadap pendidikan dan mampu mengelola konflik peran secara lebih adaptif. Penelitian mengenai *meaning in life* pada mahasiswa menunjukkan bahwa makna hidup memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, sehingga mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan mereka yang belum memiliki orientasi hidup yang kuat, (Victoriana et al., 2023).

Tujuan hidup juga berkaitan dengan kemampuan individu mempertahankan optimisme ketika menghadapi berbagai hambatan selama menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Beban akademik yang meningkat, tuntutan pekerjaan, maupun keterbatasan waktu sering kali menjadi sumber stres yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas lebih mampu memaknai berbagai kesulitan sebagai bagian dari proses mencapai keberhasilan sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Penelitian mengenai mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis positif, seperti resiliensi, optimisme, dan kemampuan menemukan makna dalam pengalaman hidup, berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis serta membantu mahasiswa mempertahankan komitmen terhadap tujuan akademik dan professional, (Ridho Nurardiansyah et al., 2023).

Makna dan tujuan hidup yang dimiliki mahasiswa pekerja berkembang melalui interaksi antara pengalaman akademik, pengalaman kerja, serta nilai-nilai yang diyakini individu. Pengalaman bekerja memberikan kesempatan untuk mengenali potensi diri, memperluas wawasan karier, serta membangun keyakinan bahwa usaha yang dilakukan selama masa studi memiliki manfaat bagi masa depan. Pengalaman tersebut memperkuat identitas diri sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian fenomenologis mengenai mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memaknai pengalaman bekerja sebagai sarana untuk mencapai kemandirian,

membantu kondisi ekonomi keluarga, serta mempersiapkan karier setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Pemaknaan positif tersebut menjadi sumber motivasi yang memperkuat tujuan hidup dan menjaga kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tuntutan yang dihadapi, (KementerianPUPR et al., 2023).

Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa *purpose in life* merupakan dimensi yang memiliki peran strategis dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Kejelasan tujuan hidup membantu mahasiswa mempertahankan motivasi, membangun ketahanan psikologis, serta mengarahkan setiap keputusan pada pencapaian tujuan akademik dan karier. Mahasiswa yang mampu memaknai pengalaman bekerja sebagai bagian dari proses pengembangan diri cenderung lebih optimis, adaptif, dan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik serta pekerjaan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perguruan tinggi perlu mengembangkan program pendampingan karier, konseling akademik, dan pengembangan diri yang membantu mahasiswa merumuskan tujuan hidup secara realistis sehingga kesejahteraan psikologis dapat dipertahankan secara berkelajutan, (Norhidayah, 2025).

6) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*

Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) merupakan salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis yang menggambarkan kemampuan individu untuk terus berkembang, mengoptimalkan potensi diri, serta memandang pengalaman hidup sebagai sarana pembelajaran. Menurut model Ryff, individu yang memiliki tingkat *personal growth* yang tinggi menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru, memiliki keinginan untuk meningkatkan kompetensi, serta mampu memaknai setiap tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Dalam konteks mahasiswa pekerja paruh waktu, pertumbuhan pribadi menjadi dimensi yang sangat relevan karena pengalaman menjalankan dua peran secara bersamaan memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan akademik, profesional, maupun sosial. Penelitian mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa bekerja menunjukkan bahwa dimensi *personal growth* menjadi salah satu aspek yang berkembang melalui pengalaman menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara simultan, (Ridho Nurardiansyah et al., 2023).

Pengalaman bekerja selama menempuh pendidikan tinggi memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan berbagai kompetensi yang tidak selalu diperoleh melalui proses pembelajaran di kelas. Kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dalam tim, menyelesaikan masalah, berpikir kritis, mengelola waktu, serta beradaptasi dengan lingkungan kerja merupakan bentuk perkembangan diri yang diperoleh melalui pengalaman kerja. Kompetensi tersebut tidak hanya meningkatkan kesiapan memasuki dunia kerja setelah lulus, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengintegrasikan pengalaman akademik dan pengalaman kerja cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mereka merasakan adanya perkembangan kapasitas diri secara berkelanjutan, (Nathasya, 2024).

Pertumbuhan pribadi juga tercermin dalam kemampuan mahasiswa memaknai tekanan akademik dan pekerjaan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu, beban tugas yang tinggi, konflik peran, serta tuntutan penyelesaian target pekerjaan, mendorong mahasiswa untuk mengembangkan strategi adaptasi yang lebih efektif. Pengalaman tersebut membentuk resiliensi, meningkatkan kemampuan regulasi diri, serta memperkuat keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas diri. Penelitian fenomenologis mengenai mahasiswa yang bekerja paruh waktu menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi konflik peran dan burnout akademik mendorong mahasiswa mengembangkan regulasi diri, kemampuan mengambil keputusan, dan strategi penyelesaian masalah yang lebih matang sehingga mendukung pertumbuhan pribadi mereka, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Pertumbuhan pribadi tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman individu, tetapi juga oleh dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif. Keluarga, dosen, teman sebaya, serta rekan kerja

memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh umpan balik, motivasi, dan pengalaman kolaboratif yang mempercepat proses pengembangan diri. Dukungan tersebut membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri, meningkatkan motivasi berprestasi, serta memperluas wawasan mengenai peluang pengembangan karier di masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu karena memberikan ruang bagi individu untuk berkembang secara optimal meskipun menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang tinggi.

Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa *personal growth* merupakan dimensi yang memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Kemampuan memanfaatkan pengalaman bekerja sebagai sarana pembelajaran, mengembangkan kompetensi baru, meningkatkan resiliensi, serta membangun kesiapan menghadapi dunia profesional menjadi indikator bahwa mahasiswa mengalami perkembangan diri yang positif. Pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan memungkinkan mahasiswa tidak hanya mampu bertahan menghadapi tekanan peran ganda, tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih mandiri, adaptif, dan siap menghadapi tantangan kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman bekerja selama masa kuliah, apabila dikelola secara seimbang, dapat menjadi faktor yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis secara optimal.

c. Tantangan dan Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

1) Konflik antara Kuliah dan Pekerjaan

Konflik antara kuliah dan pekerjaan merupakan tantangan utama yang dihadapi mahasiswa pekerja paruh waktu karena kedua peran tersebut menuntut alokasi waktu, energi, dan komitmen yang sama besarnya. Tanggung jawab menyelesaikan tugas perkuliahan, mengikuti proses pembelajaran, serta memenuhi target pekerjaan sering kali berlangsung secara bersamaan sehingga memunculkan *work-study conflict*. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan menentukan prioritas ketika jadwal kuliah bertabrakan dengan jam kerja atau ketika tuntutan akademik meningkat pada masa ujian dan penyelesaian tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan yang berdampak pada berkurangnya waktu istirahat, menurunnya konsentrasi belajar, serta meningkatnya tekanan psikologis. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola konflik tersebut berisiko mengalami penurunan performa akademik maupun produktivitas kerja sehingga kesejahteraan psikologisnya ikut terpengaruh.

Konflik antara kuliah dan pekerjaan tidak selalu berakhir pada dampak negatif apabila mahasiswa mampu menerapkan strategi penyesuaian yang efektif. Pengelolaan waktu yang baik, komunikasi terbuka dengan dosen dan atasan, penetapan skala prioritas, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya menjadi faktor penting dalam mengurangi intensitas konflik peran. Kajian literatur menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menciptakan *work-life balance* lebih mudah mempertahankan prestasi akademik, memenuhi tanggung jawab pekerjaan, serta menjaga kesehatan mental dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki strategi adaptasi yang memadai. Kemampuan mengatasi konflik peran juga mendorong berkembangnya regulasi diri, ketahanan psikologis, dan kemampuan pemecahan masalah yang menjadi modal penting bagi mahasiswa dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan peran ganda, (Nathasya, 2024).

2) Kelelahan Fisik dan Mental (*Burnout*)

Kelelahan fisik dan mental merupakan konsekuensi yang sering dialami mahasiswa pekerja paruh waktu akibat akumulasi tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. Jadwal kuliah yang padat, penyelesaian tugas, aktivitas organisasi, serta tanggung jawab di tempat kerja menyebabkan mahasiswa mengeluarkan energi fisik dan psikologis dalam intensitas yang tinggi. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya rasa percaya terhadap kemampuan diri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang

menjalankan peran ganda lebih rentan mengalami burnout ketika tidak mampu menyeimbangkan tuntutan kuliah dan pekerjaan. Burnout yang berkepanjangan berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kualitas tidur, dan produktivitas, sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Kelelahan fisik dan mental dapat diminimalkan apabila mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri, efikasi diri, serta dukungan sosial yang memadai. Kemampuan mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan mengelola stres membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang muncul akibat konflik peran. Efikasi diri yang tinggi juga berkontribusi dalam meningkatkan keyakinan individu untuk menyelesaikan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan sehingga risiko burnout menjadi lebih rendah. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan burnout akademik, yang berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Temuan lain juga menunjukkan bahwa pengembangan *work-life balance* dan strategi regulasi diri berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental mahasiswa pekerja paruh waktu sehingga mereka tetap mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tuntutan peran yang dijalankan, (Orpina & Prahara, 2019).

3) Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa pekerja paruh waktu dalam mengelola berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang. Kemampuan ini mencakup penyusunan skala prioritas, perencanaan jadwal, pengalokasian waktu secara efektif, serta pengendalian terhadap berbagai aktivitas yang berpotensi mengganggu produktivitas. Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mampu menyelesaikan tugas perkuliahan sesuai tenggat waktu, memenuhi tanggung jawab pekerjaan, serta tetap memiliki kesempatan untuk beristirahat dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, rendahnya kemampuan mengelola waktu dapat menyebabkan penumpukan tugas, meningkatnya konflik peran, kelelahan fisik dan mental, serta penurunan prestasi akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga semakin efektif pengelolaan waktu yang dilakukan, semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan, (Puspita, 2023).

Penerapan manajemen waktu yang efektif dilakukan melalui penetapan tujuan, penyusunan prioritas kegiatan, pembuatan jadwal yang fleksibel, pemanfaatan teknologi sebagai pengingat aktivitas, serta evaluasi terhadap pencapaian harian maupun mingguan. Strategi tersebut membantu mahasiswa mengurangi tekanan akibat tuntutan peran ganda dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan jadwal kuliah maupun pekerjaan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu yang menerapkan manajemen waktu secara terencana memiliki produktivitas akademik yang lebih baik, mampu mengendalikan stres, serta menunjukkan keseimbangan yang lebih optimal antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Kemampuan tersebut tidak hanya mendukung keberhasilan belajar, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis karena mahasiswa merasa lebih mampu mengendalikan aktivitas dan tanggung jawab yang dijalankan secara bersamaan, (Ulya et al., 2026).

4) Penurunan Prestasi Akademik

Penurunan prestasi akademik merupakan salah satu tantangan yang berpotensi dialami mahasiswa pekerja paruh waktu sebagai konsekuensi dari meningkatnya tuntutan peran akademik dan pekerjaan. Keterbatasan waktu belajar, kelelahan fisik, berkurangnya konsentrasi, serta tingginya beban kerja sering menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas tepat waktu, maupun mempersiapkan diri menghadapi evaluasi pembelajaran. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya indeks prestasi, rendahnya partisipasi dalam proses pembelajaran, serta keterlambatan penyelesaian

studi apabila tidak dikelola secara efektif. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan prestasi akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja, terutama ketika jam kerja yang dijalani terlalu tinggi dan tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik, (Wasti Laucu, 2023).

Penurunan prestasi akademik bukan merupakan konsekuensi yang tidak dapat dihindari, melainkan dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Mahasiswa yang mampu menyusun prioritas, mengatur jadwal belajar secara konsisten, serta memperoleh dukungan dari lingkungan akademik dan tempat kerja cenderung mampu mempertahankan capaian akademiknya meskipun menjalankan pekerjaan paruh waktu. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif dan kemampuan menjaga *work-life balance* memberikan kontribusi positif terhadap kinerja akademik mahasiswa pekerja paruh waktu sehingga dampak negatif dari beban kerja dapat diminimalkan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas bekerja, tetapi juga oleh kemampuan adaptasi, regulasi diri, dan strategi belajar yang diterapkan oleh mahasiswa dalam menjalankan peran gandanya, (Gakkaishi, 2023).

5) Tekanan Ekonomi

Tekanan ekonomi merupakan salah satu faktor utama yang mendorong mahasiswa memilih bekerja paruh waktu selama menempuh pendidikan tinggi. Keterbatasan kemampuan finansial keluarga, meningkatnya biaya pendidikan, serta kebutuhan hidup sehari-hari mendorong mahasiswa untuk mencari sumber pendapatan tambahan agar dapat mempertahankan keberlangsungan studinya. Meskipun pekerjaan paruh waktu mampu membantu memenuhi kebutuhan ekonomi, kondisi tersebut juga menimbulkan konsekuensi berupa bertambahnya tanggung jawab dan tekanan psikologis akibat tuntutan menjalankan dua peran secara bersamaan. Mahasiswa sering dihadapkan pada dilema antara menambah jam kerja untuk memenuhi kebutuhan finansial atau mengalokasikan lebih banyak waktu untuk kegiatan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan berhubungan positif dengan kesejahteraan mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga tekanan ekonomi yang tidak diimbangi dengan pengelolaan peran yang baik berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, (Nadiah, 2021).

Tekanan ekonomi yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan stres, kecemasan, kelelahan, serta menurunkan kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut menjadi lebih berat ketika mahasiswa tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai dari keluarga, lingkungan kampus, maupun tempat kerja. Sebaliknya, dukungan sosial, ketangguhan (*hardiness*), dan lingkungan yang suportif terbukti membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif tekanan ekonomi terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian pada mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being*, sehingga mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dan instrumental lebih mampu menghadapi tekanan ekonomi sekaligus mempertahankan keberhasilan akademik dan pekerjaan.

6) Kurangnya Waktu untuk Kehidupan Sosial

Kurangnya waktu untuk kehidupan sosial merupakan salah satu konsekuensi yang sering dialami mahasiswa pekerja paruh waktu akibat tingginya tuntutan akademik dan pekerjaan. Sebagian besar waktu mahasiswa dialokasikan untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, serta memenuhi jadwal kerja, sehingga kesempatan untuk berinteraksi dengan keluarga, teman sebaya, maupun mengikuti kegiatan organisasi menjadi semakin terbatas. Kondisi tersebut dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal, menimbulkan perasaan terisolasi, dan menghambat terbentuknya dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mempertahankan hubungan sosial yang baik melalui dukungan keluarga, teman, dan lingkungan kampus memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mengalami

keterbatasan interaksi sosial. Selain itu, kemampuan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) juga berkaitan erat dengan meningkatnya kesejahteraan mahasiswa pekerja paruh waktu, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Keterbatasan waktu untuk kehidupan sosial tidak hanya memengaruhi kualitas relasi interpersonal, tetapi juga berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan tekanan akibat peran ganda. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, penghargaan, maupun informasi yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kuliah dan bekerja. Ketika kesempatan untuk membangun serta mempertahankan hubungan sosial berkurang, mahasiswa berisiko mengalami kesepian, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan kemampuan menjaga *work-life balance* berkontribusi terhadap keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, mahasiswa pekerja perlu mengalokasikan waktu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial sebagai salah satu strategi menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan, (Nadiah, 2021).

7) Risiko Stres dan Burnout

Risiko stres dan *burnout* merupakan konsekuensi psikologis yang banyak ditemukan pada mahasiswa pekerja paruh waktu akibat akumulasi tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan. Stres muncul ketika mahasiswa menghadapi ketidakseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhi dengan sumber daya yang dimiliki, sedangkan *burnout* berkembang sebagai kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Mahasiswa yang menjalankan peran ganda sering mengalami tekanan karena harus memenuhi target akademik sekaligus tanggung jawab pekerjaan, sehingga berisiko mengalami penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, kelelahan emosional, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa konflik antara kuliah dan pekerjaan berpengaruh signifikan terhadap meningkatnya *burnout* pada mahasiswa yang bekerja, terutama ketika individu tidak mampu menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut, (Arifah, 2025).

Dampak stres dan *burnout* dapat diminimalkan melalui penguatan faktor-faktor protektif, seperti dukungan sosial, efikasi diri, kemampuan regulasi diri, serta penerapan *work-life balance* yang baik. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman, dosen, dan lingkungan kerja cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan sehingga risiko mengalami *burnout* menjadi lebih rendah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan *academic burnout*, sedangkan efikasi diri turut berperan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, pengembangan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan penguatan dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi menjadi strategi yang penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu, (Budiman et al., 2021).

d. Faktor yang Mendukung Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu didukung oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan sosial maupun karakteristik individu. Dukungan keluarga menjadi faktor yang memiliki kontribusi besar karena keluarga memberikan perhatian emosional, motivasi, penghargaan, serta bantuan yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan keluarga cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu mengatasi stres secara lebih adaptif, dan tetap termotivasi untuk menyelesaikan pendidikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga keberadaan keluarga sebagai sumber dukungan utama berperan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Dukungan teman dan dosen turut memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Teman sebaya menjadi sumber bantuan akademik melalui diskusi, berbagi informasi, maupun dukungan emosional ketika mahasiswa menghadapi kesulitan selama proses perkuliahan. Dosen memberikan arahan akademik, motivasi, serta pemahaman terhadap kondisi mahasiswa yang menjalankan pekerjaan paruh waktu sehingga membantu mengurangi tekanan akademik. Kehadiran lingkungan kampus yang suportif meningkatkan rasa memiliki terhadap institusi pendidikan, memperkuat kemampuan adaptasi, serta mendorong mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun dihadapkan pada tuntutan peran ganda. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah.

Dukungan dari tempat kerja dan terciptanya lingkungan kerja yang positif juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Tempat kerja yang memberikan fleksibilitas jadwal, komunikasi yang baik, penghargaan terhadap kinerja, serta hubungan interpersonal yang harmonis memungkinkan mahasiswa menjalankan kewajiban akademik tanpa mengabaikan tanggung jawab profesional. Lingkungan kerja yang kondusif membantu mengurangi konflik peran, meningkatkan kepuasan kerja, dan menekan munculnya kelelahan psikologis. Kondisi tersebut memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempertahankan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

Motivasi intrinsik, kemampuan *coping*, dan resiliensi merupakan faktor internal yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Motivasi intrinsik mendorong mahasiswa tetap berkomitmen menyelesaikan pendidikan meskipun menghadapi berbagai hambatan. Kemampuan *coping* membantu individu memilih strategi penyelesaian masalah yang adaptif ketika menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan, sedangkan resiliensi memungkinkan mahasiswa bangkit dari berbagai kesulitan dan memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Mahasiswa yang memiliki motivasi, kemampuan *coping*, dan resiliensi yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, mempertahankan optimisme, serta menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi rendah, (Emilio, 2022).

Manajemen waktu yang baik menjadi faktor pendukung yang mengintegrasikan berbagai aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Kemampuan menyusun prioritas, mengatur jadwal kuliah dan pekerjaan, menyediakan waktu untuk beristirahat, serta mengevaluasi pencapaian harian membantu mahasiswa menjalankan seluruh tanggung jawab secara lebih efektif. Pengelolaan waktu yang optimal mengurangi konflik peran, menekan tingkat stres, serta meningkatkan produktivitas akademik dan pekerjaan. Kombinasi antara manajemen waktu yang efektif, dukungan sosial yang kuat, motivasi intrinsik, kemampuan *coping*, resiliensi, serta lingkungan kerja yang positif membentuk sistem pendukung yang memungkinkan mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan di tengah tuntutan peran ganda.

e. Faktor yang Menghambat Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun lingkungan kerja. Beban kerja yang tinggi dan jadwal kuliah yang padat merupakan hambatan utama karena menguras waktu, energi, dan perhatian mahasiswa. Mahasiswa sering dihadapkan pada target pekerjaan yang harus diselesaikan bersamaan dengan tugas perkuliahan, praktikum, maupun ujian. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya kesempatan untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang mendukung pemulihan kondisi fisik maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis ketika tuntutan pekerjaan tidak diimbangi dengan dukungan sosial dan kemampuan menghadapi tekanan (*hardiness*).

Konflik peran menjadi faktor berikutnya yang menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja. Peran sebagai mahasiswa menuntut kehadiran dalam perkuliahan, penyelesaian tugas akademik, serta pencapaian prestasi belajar, sedangkan peran sebagai pekerja menuntut tanggung jawab profesional, kedisiplinan, dan pencapaian target kerja. Ketidaksesuaian antara kedua tuntutan tersebut sering memunculkan konflik waktu, konflik energi, dan konflik psikologis yang berdampak pada meningkatnya stres serta kelelahan emosional. Apabila konflik peran berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mahasiswa berisiko mengalami *academic burnout*, penurunan motivasi belajar, serta menurunnya kualitas kesejahteraan psikologis, (Ramadhani & Ardelia, 2022).

Tekanan akademik juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik, memenuhi tenggat waktu tugas, menyelesaikan penelitian, serta mengikuti berbagai evaluasi pembelajaran sering kali menimbulkan tekanan yang tinggi. Ketika tekanan akademik berlangsung bersamaan dengan tuntutan pekerjaan, mahasiswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya kecemasan terhadap pencapaian akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik berkaitan dengan meningkatnya burnout dan berbagai masalah psikologis pada mahasiswa yang bekerja, (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024).

Masalah finansial dan kurangnya waktu istirahat turut menjadi faktor yang menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis. Sebagian mahasiswa memilih bekerja karena kebutuhan ekonomi, seperti membiayai pendidikan, membantu keluarga, atau memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kondisi tersebut mendorong sebagian mahasiswa mengambil jam kerja yang lebih panjang sehingga waktu tidur, rekreasi, dan aktivitas pemulihan menjadi berkurang. Kekurangan waktu istirahat menyebabkan kelelahan fisik, gangguan konsentrasi, serta menurunkan kemampuan individu dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Situasi ini dapat memperburuk kondisi psikologis apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya strategi pengelolaan diri yang memadai.

Kurangnya dukungan sosial merupakan faktor lain yang dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu. Mahasiswa yang tidak memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun rekan kerja cenderung merasa menghadapi berbagai tuntutan seorang diri sehingga lebih rentan mengalami stres, kelelahan emosional, dan penurunan kepuasan hidup. Dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa memperoleh bantuan emosional, informasi, maupun solusi ketika menghadapi kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa bekerja paruh waktu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penguatan dukungan sosial perlu menjadi perhatian perguruan tinggi, keluarga, dan lingkungan kerja untuk membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mental di tengah tuntutan peran ganda, (Laviosa et al., 2025).

4. SIMPULAN

4.1 Simpulan

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa yang mampu mengembangkan enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai tekanan yang muncul selama menjalankan peran ganda. Kemampuan tersebut berkontribusi pada terciptanya keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan sehingga mahasiswa tetap dapat mempertahankan kesehatan mental, motivasi belajar, dan produktivitas.

Kajian ini juga mengidentifikasi bahwa beban kerja yang tinggi, jadwal kuliah yang padat, konflik peran, tekanan akademik, masalah finansial, kurangnya waktu istirahat, dan rendahnya dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa

pekerja paruh waktu. Sebaliknya, dukungan keluarga, teman, dosen, dan lingkungan kerja, disertai motivasi intrinsik, kemampuan *coping*, resiliensi, manajemen waktu yang baik, serta lingkungan kerja yang positif menjadi faktor-faktor yang mendukung terpeliharanya kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola dirinya, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial, akademik, dan tempat kerja yang mampu menciptakan kondisi kondusif bagi keberhasilan menjalankan peran ganda.

4.2 Saran

Mahasiswa pekerja paruh waktu diharapkan mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu, mengembangkan strategi *coping* yang adaptif, serta memperkuat resiliensi agar dapat menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang. Upaya tersebut perlu disertai dengan kemampuan menetapkan prioritas, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia untuk mengurangi risiko stres dan kelelahan.

Perguruan tinggi diharapkan menyediakan layanan konseling, pendampingan akademik, serta program pengembangan keterampilan manajemen waktu dan kesehatan mental bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Kebijakan akademik yang lebih fleksibel terhadap kondisi mahasiswa pekerja juga dapat menjadi salah satu bentuk dukungan dalam membantu mereka menyelesaikan studi tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis.

Tempat kerja diharapkan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kebutuhan akademik mahasiswa melalui fleksibilitas jadwal kerja, komunikasi yang terbuka, dan pemberian beban kerja yang proporsional. Dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan sehingga produktivitas kerja maupun prestasi akademik dapat tetap terjaga.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris, baik kuantitatif, kualitatif, maupun metode campuran (*mixed methods*), untuk menguji hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan variabel lain, seperti *work-life balance*, kecerdasan emosional, *academic burnout*, kepuasan hidup, dan dukungan sosial. Penelitian pada berbagai jenjang pendidikan dan wilayah yang berbeda juga diperlukan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu.

5. DAFTAR PUSTAKA

Anjani, W., Ulpa, E. P., & Rasidin, Y. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, *3*(2), 119–132. https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.10418

Arifah, Z. (2025). Study vs. Work: Examining Conflict and Burnout Among Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *6*(2), 83–87. https://doi.org/10.29103/jpt.v6i2.13128

Budiman, Q., Mouton, S., Veenhoff, L., & Boersma, A. (2021). 2. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *1*(0.1101/2021.02.25.432866), 1–15.

Dwi Puspita Ningrum, S., Rizal, I., Armayanti, L., & Amita, N. (2025). Kegigihan dan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Pekerja Part Time. *Psychopolytan*, *9*(1), 20.

Emilio. (2022). No Title (8.5.2017), 2003–2005.

Fernandez, D. A., Hilario, CHRA, K. B., Lomogbad, CHRA, M. S., Pacheco, CHRA, N. S., & Paster, PhD, A. B. (2024). Psychological Well-Being of Selected Working Students of Bs Psychologyin Pamantasan Ng Cabuyao. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, *07*(06), 3028–3033. https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i06-77

Johansson, E., & Hart, R. (2023). The Outcomes of Organizational Citizenship Behaviors in Part-Time and Temporary Working University Students. *Behavioral Sciences*, *13*(8). https://doi.org/10.3390/bs13080697

Titis Cesara Putri , Maulana Hadita Putra, Hendrizal Aganta, & Fransisca Iriani R. Dewi. (2024). COPING STRESS AND WORK PART-TIME: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS International Journal of Application on Social Science and Humanities Vol. 2, No. 1, Feb 2024: pp 12-18

Julistia, L., & Salim, A. (2025). *Indonesian Counseling and Psychology The Relationship between Self-Acceptance and Flourishing among Working Students in Yogyakarta Hubungan Penerimaan Diri dengan Flourishing Pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta*. *6*(1), 108–115.

Laila Listiana Ulya , Dian Nugrahani Ayuningtyas, N. R. (2025). *No Title*. *Vol. 17 No*(Vol. 17 No. 1 (2025): ANALITIKA JUNE).

Laviosa, C., Sulastri, A., & Sanjaya, B. O. (2025). Academic Burnout Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time. *Proyeksi*, *20*(2), 85. https://doi.org/10.30659/jp.20.2.85-101

Nadiah. (2021). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(03), 122–144.

Nashich, T. M., & Palupi, L. S. (2020). The Relationship between Social Support and The Psychological Well-being of Students Who Work Part-time. *E3S Web of Conferences*, *202*.

Nathasya, H. (2024). No TitleΕΛΕΝΗ. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, *5*(1), 70–80.

Nawantara, R. D., Hanurawan, F., Ramli, M., Eva, N., & Amat, S. (2026). Adapting the Psychological Well-Being Scale For Indonesian College Students: A Rasch-Based Validation. *International Journal of Body, Mind and Culture*, *13*(2), 139–152. https://doi.org/10.61838/ijbmc.v13i2.1310

Norhidayah, N. (2025). Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(04), 9–18. https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12490

Nurcahyani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, *24*(2), 94–101. https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161

Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *3*(2), 119–130. https://doi.org/10.30653/001.201932.93

Wasti Laucu. (2023). *THE IMPACT OF PART-TIME WORK ON STUDENT ACADEMIC ACHIEVEMENT.* CONTINUUM: Indonesia Journal Islamic Community DevelopmentVolume 2, Nomor 1, 2023, 65-79.

Puspita, W. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik. *Karimah Tauhid*, *2*(1), 1049–1057. https://ojs.unida.info/index.php/karimahtauhid/article/download/8879/4057/31312

Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu The Relationship between Social Support and Psychological Well-Being among Part-Time Working College Students. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(03), 1144–1158. https://doi.org/10.26740.cjpp.1144-1158

Ramli, M. S., Ayob, N. H., Musa, N. D., Ridzuan, A., & Roslan, Z. N. (2022). The Influence of Stress Factors towards Psychological Well-Being among Part-Time Students at UiTM Shah Alam. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *12*(1), 1351–1364. https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/12156

Ridho Nurardiansyah, Arif Rahman Hakim, & Marhisar Simatupang. (2023). Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Yang Bekerja. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, *3*(2), 57–63. https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i2.865

Safrilsyah, S., Fitri, P. R., & Karjuniwati, K. (2023). Patience and Psychological Welfare on Students Working Part-Time During Covid-19 in Banda Aceh. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, *8*(1), 20–31. https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v8i1.14802

Soeharso, S. Y., & Utami, N. D. P. (2020). Organization Engagement Sebagai Mediator Hubungan Calling Meaning of Work Dan Psychological Well-Being (Environmental Mastery) (Studi Kasus: Pekerja Perempuan). *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen*, *6*(3), 529–537. https://doi.org/10.17358/jabm.6.3.529

Tabas, G., Rina, M., Nadya, O., Gherry, L., & Achmad, I. (2024). Psychological Well-Being Students in the 2022 Merdeka Student Exchange Program Psychological Well Being Pada Mahasiswa Dalam Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022 Corresponding Author. *Maret*, *13*(1), 18–25. http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.14852

Ulya, I., Rahmawati, A., & Pratiwi, R. (2026). Implementasi Manajamen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Kota Semarang. *Ikraith-Ekonomika*, *9*(2), 388–394. https://doi.org/10.37817/ikraith-ekonomika.v9i2.5545

Ulya, L. L., Ayuningtyas, D. N., & Rohman, N. (2025). Analysis of Employee Well-being among Part-Time Student Workers in Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) based on Demographic Characteristics. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *17*(1), 68-76.

Uma sekaran, R. B. (2015). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, *4*(17), 43. http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf

Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *7*(2), 225–244. https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Devriany, A., Wijayanti, D. R., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. 1–161.

Yulianti, N. D., Wibowo, N. A.-A., Siti Norhidayah, & Surawan. (2026). DINAMIKA BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU: STUDI FENOMENOLOGI TENTANG KONFLIK PERAN DAN REGULASI DIRI. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *12*(01), 64–80. https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.12169

Zed, M. (2022). Metodologi Penelitian Kepustakaan. *Buku*.