



## Peran Manajemen Waktu dan Dukungan Keluarga dalam Membentuk *Work-Life Balance* Mahasiswa *Part-Time* Universitas Mulawarman

Zahrahtul Sa'diyah<sup>1</sup>, Adelia Risma<sup>2</sup>, Dea Khair Akhyari<sup>3</sup>, Putri Lianna Claresta<sup>4</sup>, Glacia Rosariana Eden<sup>5</sup>, Rohana Nur Aini<sup>6</sup>, Lusiana Desy Airswati<sup>7</sup>

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mulawarman<sup>1-7</sup>

\*Email Korespondensi: [z74242490@gmail.com](mailto:z74242490@gmail.com)

Diterima: 08-06-2026 | Disetujui: 14-06-2026 | Diterbitkan: 16-06-2026

### ABSTRACT

*The phenomenon of students working while pursuing higher education is becoming increasingly common and requires the ability to maintain a work-life balance. This study aims to analyze the role of time management and family support in shaping the work-life balance of part-time students at Mulawarman University. A descriptive qualitative approach was employed through semi-structured interviews with eight students who worked while studying. Data were analyzed using NVivo 15 through word cloud, cluster analysis, and tree map visualizations, followed by thematic analysis based on the six-phase framework of Braun and Clarke (2022). The findings indicate that time management and family support are closely related in fostering students' work-life balance. Time management serves as a key internal factor influencing students' ability to manage dual responsibilities, while family support functions as an external factor that strengthens psychological well-being. Students with structured time management tend to achieve a better balance between academic and work demands. Furthermore, emotional, informational, and instrumental family support enhances motivation and resilience in coping with various pressures. The study also reveals that work-life balance is dynamic and depends on individuals' ability to adapt to changing demands.*

**Keywords:** *Work-Life Balance, Time Management, Family Support, Students.*

### ABSTRAK

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin umum terjadi dan menuntut kemampuan menjaga work-life balance. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran manajemen waktu dan dukungan keluarga terhadap work-life balance mahasiswa part-time di Universitas Mulawarman. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara semi-terstruktur terhadap delapan mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan. Data dianalisis menggunakan NVivo 15 melalui visualisasi word cloud, cluster analysis, dan tree map, kemudian dilanjutkan dengan analisis tematik enam fase menurut Braun dan Clarke (2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang erat dalam membentuk keseimbangan kehidupan mahasiswa. Manajemen waktu berperan sebagai faktor internal utama dalam mengelola peran ganda, sedangkan dukungan keluarga menjadi faktor eksternal yang memperkuat kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa dengan manajemen waktu yang terstruktur cenderung memiliki keseimbangan yang lebih baik antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Selain itu, dukungan keluarga dalam bentuk emosional, informatif, dan instrumental terbukti meningkatkan motivasi serta ketahanan menghadapi berbagai tekanan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa work-life balance bersifat dinamis dan bergantung pada kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap tuntutan yang terus berubah.

**Katakunci:** Work-Life Balance, Manajemen Waktu, Dukungan Keluarga, Mahasiswa.



Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sa'diyah, Z., Risma, A. ., Akhyari, D. K. ., Claresta, P. L. ., Eden, G. R. ., Aini, R. N. ., & Airswati, L. D. (2026). Peran Manajemen Waktu dan Dukungan Keluarga dalam Membentuk Work-Life Balance Mahasiswa Part-Time Universitas Mulawarman. Ekopedia: Jurnal Ilmiah Ekonomi, 2(2), 4223-4243. <https://doi.org/10.63822/ktbz7076>

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang berada pada tahap penting dalam perkembangan akademik sekaligus proses pembentukan kemandirian. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk meraih prestasi akademik, tetapi juga mulai mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Seiring meningkatnya kebutuhan ekonomi, keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja, serta tuntutan untuk menjadi individu yang mandiri, banyak mahasiswa memilih untuk bekerja sambil menempuh pendidikan. Data dari *QS Global Student Survey (2022)* menunjukkan bahwa lebih dari 45% mahasiswa di Asia Tenggara menjalani aktivitas kuliah sambil bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena mahasiswa pekerja paruh waktu bukan lagi sesuatu yang jarang terjadi, melainkan telah menjadi bagian dari realitas kehidupan mahasiswa, termasuk di Indonesia. Kondisi tersebut menempatkan mahasiswa pada situasi peran ganda yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik (Adelia et al., 2025; Triwijayanti & Astiti, 2019).

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu umumnya memilih jenis pekerjaan yang fleksibel agar dapat menyesuaikan dengan jadwal perkuliahan, seperti bekerja di kafe, menjadi admin media sosial, freelancer, maupun pekerjaan jasa lainnya (Astuti & Nurwidawati, 2023). Keputusan ini tentu memberikan berbagai manfaat, seperti menambah pengalaman kerja, memperluas relasi, serta meningkatkan kemandirian finansial. Selain itu, pengalaman kerja juga dapat menjadi nilai tambah bagi mahasiswa dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Namun, di sisi lain, mahasiswa yang bekerja juga menghadapi berbagai tantangan, seperti berkurangnya waktu istirahat, menurunnya fokus belajar, serta kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan pekerjaan (Astuti & Nurwidawati, 2023; Alya Agustina, 2022).

Kondisi menjalankan dua peran sekaligus ini seringkali menimbulkan tekanan tersendiri. Mahasiswa harus mampu memenuhi tuntutan akademik seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan menghadapi ujian, sekaligus menjalankan tanggung jawab dalam pekerjaan. Apabila tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menimbulkan konflik peran yang berdampak pada meningkatnya stres serta menurunnya kinerja, baik dalam bidang akademik maupun pekerjaan (Triwijayanti & Astiti, 2019). Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola berbagai tuntutan tersebut menjadi hal yang sangat penting bagi mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan pengamatan awal terhadap mahasiswa yang bekerja *part-time*, terlihat bahwa menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja bukanlah hal yang sederhana. Mahasiswa dihadapkan pada keterbatasan waktu, tuntutan akademik yang cukup tinggi, serta tanggung jawab pekerjaan yang harus dijalankan secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, seperti kelelahan, tekanan emosional, serta kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Namun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami kondisi yang sama. Sebagian mahasiswa mampu menjalankan kedua peran tersebut secara relatif seimbang, sementara sebagian lainnya masih mengalami kendala dalam mengelola berbagai tuntutan yang ada. Perbedaan kondisi ini menunjukkan adanya faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan (*work-life balance*). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor yang berperan dalam membentuk *work-life balance* pada mahasiswa *part-time*, khususnya yang berkaitan dengan kemampuan manajemen waktu serta dukungan

keluarga.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kondisi tersebut adalah manajemen waktu. Manajemen waktu dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai tugas yang dimiliki (Abi & Saadah, 2018). Dengan manajemen waktu yang baik, individu dapat menentukan prioritas, menyusun jadwal, serta menggunakan waktu secara lebih efisien. Hal ini tidak hanya membantu meningkatkan produktivitas, tetapi juga dapat mengurangi tekanan dan membantu individu menjalani aktivitas dengan lebih terarah (Abi & Saadah, 2018; Pangruruk et al., 2026).

Dalam konteks mahasiswa, manajemen waktu juga berkaitan erat dengan perilaku akademik, khususnya dalam menghindari prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas yang dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian dan penurunan kualitas hasil kerja (Rosyid et al., 2022). Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktunya dengan baik cenderung lebih mudah menunda pekerjaan dan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik cenderung lebih disiplin, terorganisir, dan mampu menyelesaikan tugas secara efektif (Rosyid et al., 2022; Alya Agustina, 2022).

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan keluarga juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjalani peran gandanya. Dukungan keluarga dapat berupa perhatian, motivasi, maupun bantuan emosional yang diberikan kepada individu dalam menghadapi berbagai tuntutan. Dukungan ini dapat memberikan rasa aman serta membantu individu dalam mengurangi tekanan yang dihadapi (Permata & Laili, 2025). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil serta mampu menjalani aktivitas akademik dan pekerjaan dengan lebih baik (Adelia et al., 2025).

Dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, individu juga perlu mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi yang dikenal sebagai *work-life balance*. *Work-life balance* merupakan kondisi ketika individu mampu mengatur dan menyeimbangkan berbagai peran yang dimiliki sehingga tidak saling mengganggu secara berlebihan (Cintantya & Nurtjahjanti, 2018). Individu yang memiliki *work-life balance* yang baik cenderung lebih produktif, memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, serta mampu menjalankan perannya dengan lebih optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara berbagai peran tersebut dapat menyebabkan stres, kelelahan, serta penurunan kinerja (Astuti & Nurwidawati, 2023; Triwijayanti & Astiti, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya manajemen waktu dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Kemampuan dalam mengelola waktu secara efektif terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kinerja serta membantu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas secara lebih terarah dan tepat waktu (Pangruruk et al., 2026). Di sisi lain, dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan, mengelola stres, serta menjaga kondisi psikologis agar tetap stabil (Permata & Laili, 2025). Keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi atau *work-life balance* juga menjadi aspek penting yang tidak dapat diabaikan, karena berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan individu. Individu yang mampu menjaga keseimbangan perannya cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta kondisi kesejahteraan subjektif

yang lebih baik (Cintantya & Nurtjahjanti, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang bekerja *part-time* menghadapi berbagai tuntutan yang kompleks sehingga membutuhkan kemampuan manajemen waktu yang baik serta dukungan keluarga yang memadai. Kedua faktor tersebut diyakini memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mencapai *work-life balance* yang optimal. Penelitian terdahulu mengenai dinamika mahasiswa di Samarinda menunjukkan bahwa pencapaian keseimbangan kehidupan-kerja (*work-life balance*) merupakan faktor krusial yang secara langsung menentukan tinggi rendahnya tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) mereka di tengah tekanan peran ganda (Aini dkk., 2025). Oleh karena itu, penelitian kualitatif ini bertujuan untuk menganalisis lebih dalam mengenai peran manajemen waktu dan dukungan keluarga terhadap *work-life balance* pada mahasiswa *part-time* di Universitas Mulawarman.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. *Work-Life Balance*

*Work-life balance* merupakan keadaan ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadinya. Keseimbangan ini tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga menyangkut kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan, menjaga kesehatan fisik maupun mental, serta tetap memiliki waktu untuk beristirahat dan bersosialisasi. Bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, *work-life balance* menjadi hal yang penting karena mereka harus menjalankan beberapa peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa, pekerja, dan bagian dari lingkungan sosial. Ketika keseimbangan tersebut tidak tercapai, mahasiswa dapat mengalami kelelahan, stres, penurunan fokus belajar, hingga terganggunya kondisi psikologis. Sebaliknya, *work-life balance* yang baik dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman, produktif, dan mampu menjalankan tanggung jawabnya dengan lebih optimal (Triwijayanti & Astiti, 2019).

Menurut Muttaqiyathun dan Nurmaya (2021), *work-life balance* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan mengatur waktu, kondisi pekerjaan, lingkungan sosial, dan kemampuan menentukan prioritas. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kehidupan pribadi dibandingkan mahasiswa yang belum memiliki perencanaan waktu yang jelas. Selain itu, fleksibilitas pekerjaan juga turut memengaruhi tingkat keseimbangan hidup mahasiswa. Pekerjaan dengan jadwal yang lebih fleksibel umumnya membuat mahasiswa lebih mudah menyesuaikan kegiatan akademik dan pekerjaan dibandingkan pekerjaan dengan jadwal yang padat.

Kemampuan individu dalam menghadapi tekanan juga menjadi faktor yang memengaruhi *work-life balance*. El Hamra dan Widiasih (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja perlu memiliki strategi coping agar mampu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Strategi tersebut dapat dilakukan dengan menyusun jadwal kegiatan, memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, melakukan aktivitas yang disukai, serta menjaga hubungan sosial dengan keluarga maupun teman. Dengan adanya strategi coping yang tepat, mahasiswa akan lebih mudah beradaptasi terhadap tekanan yang muncul selama menjalani peran ganda. Rahma dan Suhermin (2025) menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung lebih mudah menyesuaikan tuntutan akademik dan pekerjaan

sehingga memiliki tingkat *work-life balance* yang lebih baik. Sebaliknya, *burnout* atau kelelahan akibat tekanan pekerjaan dan perkuliahan dapat mengganggu keseimbangan hidup mahasiswa karena menurunkan motivasi, konsentrasi, dan kondisi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa *part-time* dalam menjaga *work-life balance* dipengaruhi oleh kemampuan mengatur prioritas, menjaga kondisi psikologis, dan mengelola tekanan dari berbagai tanggung jawab yang dijalani

Selain itu, dukungan keluarga juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mencapai *work-life balance*. Sedjati, Widhiastuti, dan Nusandari (2023) menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat membantu mengurangi stres dan konflik peran yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik maupun pekerjaan. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, motivasi, dukungan emosional, maupun pemahaman terhadap kondisi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Semakin baik dukungan yang diberikan keluarga, maka semakin besar pula kemampuan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan hidupnya. Oleh karena itu, *work-life balance* pada mahasiswa *part-time* bersifat dinamis karena dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu, menghadapi tekanan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

## B. Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, merencanakan, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk menjalankan berbagai aktivitas dan tanggung jawab. Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, kemampuan ini menjadi hal yang penting karena mereka harus mampu menyeimbangkan kegiatan akademik, pekerjaan, serta kehidupan pribadi dalam waktu yang bersamaan. Manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga mencakup kemampuan menentukan prioritas, menyusun jadwal kegiatan, menjaga konsistensi terhadap rencana yang telah dibuat, serta menyesuaikan diri dengan situasi yang berubah dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Shaikh, Khoso, dan Channa (2023), manajemen waktu merupakan perilaku individu dalam merencanakan aktivitas, menentukan prioritas, mengorganisasi tugas, serta menggunakan waktu secara efektif agar pekerjaan dan tanggung jawab dapat diselesaikan secara seimbang. Individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu mengurangi tekanan, meningkatkan produktivitas, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, kemampuan ini membantu mahasiswa mengatur tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial sehingga dapat mengurangi konflik peran yang muncul akibat aktivitas yang padat.

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki tuntutan peran yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Oleh sebab itu, kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan tersebut. Zhang et al. (2023) menjelaskan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap efektivitas belajar, keterlibatan akademik, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih disiplin, lebih mudah menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa yang

kurang mampu mengelola waktu lebih rentan mengalami stres, kelelahan, keterlambatan tugas, hingga penurunan performa akademik.

Selain itu, penelitian Muttaqiyathun dan Nurmaya (2021) menunjukkan bahwa manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *work-life balance* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki perencanaan waktu yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan kuliah dan pekerjaan dibandingkan mahasiswa yang menjalani aktivitas tanpa pengaturan waktu yang jelas. Pengelolaan waktu yang baik juga membantu mahasiswa mengurangi konflik peran yang muncul akibat padatnya aktivitas sehari-hari.

Sejalan dengan hal tersebut, Triwijayanti dan Astiti (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan pekerjaan umumnya memiliki kemampuan pengaturan waktu yang lebih baik serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan aktivitas sehari-hari. Sementara itu, El Hamra dan Widiasih (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa yang bekerja membutuhkan strategi coping dan pengelolaan waktu yang baik agar mampu mempertahankan keseimbangan hidup serta mengurangi stres akibat tuntutan peran ganda. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan produktivitas, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam menjaga kondisi psikologis dan kesejahteraan hidupnya.

Dalam penerapannya, manajemen waktu dapat dilihat melalui beberapa indikator, seperti kemampuan membuat jadwal harian, penggunaan *to-do list*, penentuan skala prioritas, kedisiplinan terhadap waktu yang telah direncanakan, serta kemampuan menyesuaikan jadwal ketika menghadapi situasi tertentu. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa menjalani aktivitas secara lebih terarah dan terorganisir. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berperan dalam meningkatkan produktivitas, tetapi juga membantu mahasiswa menjaga kondisi fisik dan mental agar tetap mampu menjalani peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja secara seimbang.

### C. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan bentuk perhatian, bantuan, motivasi, serta kepercayaan yang diberikan keluarga kepada individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, termasuk ketika menjalani perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan. Bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, keberadaan dukungan keluarga menjadi hal yang penting karena dapat memberikan rasa nyaman, semangat, dan keyakinan dalam menjalani peran ganda. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional seperti perhatian, kasih sayang, dan motivasi, dukungan informatif berupa saran maupun arahan, dukungan instrumental dalam bentuk bantuan secara langsung, serta dukungan penilaian berupa penghargaan dan kepercayaan terhadap kemampuan individu.

Menurut Indriyani, Herliah, dan Handayani (2024), dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan emosional, motivasi, serta bantuan nyata yang diberikan oleh lingkungan terdekat kepada individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Dukungan sosial membantu individu merasa dihargai, dipahami, dan tidak menghadapi tekanan secara sendirian sehingga mampu meningkatkan kemampuan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting yang membantu

mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan semangat, serta mempertahankan *work-life balance* selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga umumnya memiliki motivasi yang lebih tinggi, lebih percaya diri, serta lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dan pekerjaan. Dukungan tersebut membantu mahasiswa tetap merasa memiliki tempat untuk berbagi sehingga lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Penelitian Novianti dan Roz (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja, karena mahasiswa merasa lebih tenang, termotivasi, dan mampu menghadapi tekanan yang muncul selama menjalani peran ganda.

Penelitian yang dilakukan oleh Triwijayanti dan Astiti (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan positif terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari keluarga cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadinya. Dukungan keluarga juga membantu mahasiswa menghadapi tekanan dari peran ganda sekaligus meningkatkan keyakinan diri dalam menyelesaikan tanggung jawab yang dimiliki.

Sejalan dengan hal tersebut, Sedjati, Widhiastuti, dan Nusandari (2023) menjelaskan bahwa dukungan keluarga dapat membantu mengurangi konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-family conflict*). Dukungan yang diberikan keluarga mampu memperkuat kondisi emosional individu sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi kelelahan, tekanan akademik, maupun tuntutan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting sebagai support system yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan hidupnya.

Dalam kehidupan mahasiswa pekerja, dukungan keluarga tidak hanya menjadi bentuk bantuan secara emosional maupun materi, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan. Mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarganya cenderung lebih optimis, lebih semangat, dan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik maupun pekerjaan. Oleh karena itu, dukungan keluarga dapat dipahami sebagai salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai *work-life balance* serta menjaga kesejahteraan psikologisnya.

## METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengkaji serta memahami berbagai fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, keyakinan, persepsi, dan pemikiran individu secara mendalam (Creswell, 2014). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola peran ganda, yang tidak dapat sepenuhnya ditangkap melalui pengukuran kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan pada mahasiswa *part-time* yang masih aktif menjalani perkuliahan di Universitas Mulawarman melalui beberapa teknik pengumpulan data.

## B. Partisipan dan Teknik Pemilihan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, karena penelitian kualitatif berfokus pada individu yang dianggap memahami fenomena yang diteliti dan mampu memberikan informasi yang mendalam (Creswell, 2014). Kriteria inklusi partisipan meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas Mulawarman, (2) menjalani pekerjaan *part-time* minimal tiga bulan bersamaan dengan studi, dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela.

Jumlah delapan informan ditentukan berdasarkan pertimbangan saturasi data (*data saturation*), yaitu kondisi ketika penambahan partisipan tidak lagi menghasilkan informasi atau temuan baru yang signifikan (Braun & Clarke, 2022). Dalam penelitian kualitatif, jumlah partisipan lebih menekankan pada kedalaman informasi dibandingkan jumlah partisipan secara statistik. Karakteristik informan disajikan pada

*Tabel 1. Data Informan*

No	Nama	Usia (tahun)	Jenis Kelamin	Prodi	smt	Bidang Pekerjaan	Lama Bekerja
1	Informan 1	22	Perempuan	Statistika	8	Les Privat	2 tahun
2	Informan 2	19	Perempuan	Akuntansi	4	F&B bootchin caffè	1 tahun
3	Informan 3	20	Perempuan	PG PAUD	4	Pengajar TPQ dan Sekretaris	1 tahun 10 bulan
4	Informan 4	21	Laki-Laki	Sistem informasi	6	Jasa (Driver shopee food, Crew wedding organizer, full stack web developer)	2 tahun
5	Informan 5	22	Laki-Laki	Statistika	8	Konsultan data statistik	2 tahun
6	Informan 6	21	Perempuan	Manajemen	4	F&B Outlet Mimi Chicken Samarinda	8 bulan
7	Informan 7	19	Laki-Laki	Ekonomi Pembangunan	4	Industri film	1 tahun 6 bulan
8	Informan 8	24	Perempuan	Profesi Apoteker	3	Les Privat	2 tahun

## C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada mahasiswa *part-time* di Universitas Mulawarman terkait pengelolaan waktu, dukungan keluarga, serta keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan (*work-life balance*). Pelaksanaan wawancara dilakukan secara langsung (tatap muka) maupun daring (*online*) pada periode Maret 2026 dengan mengacu pada pedoman wawancara yang telah disusun agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Setiap sesi wawancara berlangsung selama 45-75 menit dan direkam dengan persetujuan informan.

Dokumentasi digunakan untuk mendukung dan memperkuat data hasil wawancara. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi pedoman wawancara, transkrip hasil wawancara, rekaman suara selama proses wawancara, serta foto kegiatan wawancara. Dokumen-dokumen tersebut digunakan untuk memastikan keabsahan data dan sebagai bukti bahwa proses pengumpulan data telah dilakukan secara sistematis sesuai dengan prosedur penelitian.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Data transkrip wawancara dianalisis menggunakan perangkat lunak NVivo 15 untuk mengolah data hasil wawancara. Proses analisis mengikuti tahapan: (1) impor transkrip ke dalam proyek NVivo, (2) open coding untuk mengidentifikasi unit makna, (3) axial coding untuk mengelompokkan kode ke dalam kategori dan sub-kategori, (4) selective coding untuk merumuskan tema-tema inti, serta (5) ekspor visualisasi berupa word cloud, cluster analysis, dan tree map sebagai representasi grafis dari frekuensi dan relasi antar-tema.

Selain itu, analisis data juga mengacu pada analisis tematik enam fase yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2022): (1) familiarisasi data dengan membaca ulang transkrip dan mencatat ide awal, (2) pembentukan kode awal melalui identifikasi unit makna, (3) pencarian tema dengan mengelompokkan kode ke dalam tema potensial; (4) peninjauan tema untuk memeriksa konsistensi dan kesesuaian data, (5) pendefinisian dan penamaan tema, dan (6) penulisan laporan hasil penelitian. Seluruh proses analisis dilakukan secara refleksif untuk menjaga konsistensi interpretasi. Selain itu, kredibilitas temuan diperkuat melalui member checking dan triangulasi data antar informan guna meningkatkan keakuratan serta validitas hasil penelitian.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara. Pedoman tersebut disusun dengan mengacu pada variabel penelitian, yaitu manajemen waktu, dukungan keluarga, dan *work-life balance*.

Pedoman wawancara terdiri dari dua bagian, yaitu identitas informan dan pertanyaan wawancara. Bagian identitas informan berfungsi untuk memperoleh informasi dasar mengenai responden, seperti nama atau inisial, usia, jenis kelamin, program studi, semester, bidang pekerjaan, serta lama bekerja.

Selanjutnya, pertanyaan wawancara disusun secara semi-terstruktur agar responden dapat menjawab dengan lebih leluasa dan mendalam. Pertanyaan tersebut mencakup beberapa aspek, antara lain latar belakang mahasiswa yang bekerja *part-time*, manajemen waktu, dukungan keluarga, *work-life balance*, serta pertanyaan penutup yang berkaitan dengan pengalaman dan saran dari responden.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan delapan orang mahasiswa aktif Universitas Mulawarman yang menjalani pekerjaan paruh waktu (*part-time*) bersamaan dengan studi. Karakteristik informan meliputi rentang usia 19 hingga 24 tahun, dengan komposisi lima perempuan dan tiga laki-laki. Bidang pekerjaan yang ditekuni bervariasi, mencakup sektor pendidikan (les privat, pengajar TPQ), kuliner (*Food & Beverage*), jasa berbasis teknologi (*driver online, wedding organizer, web developer*), konsultasi data, serta industri

kreatif. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, diperoleh temuan bahwa motivasi utama mahasiswa bekerja adalah kebutuhan finansial dan keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja serta meningkatkan kemandirian.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa manajemen waktu dan dukungan keluarga memiliki keterkaitan yang kuat dalam membentuk *work-life balance* mahasiswa *part-time*. Namun, keterkaitan tersebut tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu serta kondisi lingkungan sosial yang mendukung.

Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara terstruktur cenderung memiliki keseimbangan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan waktu yang jelas. Hal ini terlihat dari informan yang menggunakan jadwal harian, *to-do list*, serta skala prioritas dalam mengatur aktivitasnya, sehingga dapat membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kehidupan pribadi secara lebih optimal. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa lelah, stres, serta penumpukan tugas akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam menentukan prioritas serta mengontrol aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, manajemen waktu dapat dipahami sebagai faktor internal utama yang berperan dalam membantu mahasiswa mencapai keseimbangan hidup.

Selain itu, dukungan keluarga juga terbukti memiliki peran penting dalam menunjang *work-life balance* mahasiswa *part-time*. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menyatakan bahwa keluarga memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, seperti motivasi, perhatian, doa, serta izin untuk bekerja selama tidak mengganggu perkuliahan. Dukungan tersebut memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya semangat, rasa percaya diri, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Bahkan, dalam beberapa kasus, mahasiswa yang awalnya tidak mendapatkan persetujuan dari keluarga tetap mampu melanjutkan aktivitasnya setelah menunjukkan tanggung jawab dan komitmen yang baik.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* pada mahasiswa *part-time* tidak selalu tercapai dalam kondisi yang ideal. Sebagian mahasiswa mampu mencapai keseimbangan dengan baik karena memiliki jadwal yang teratur dan pekerjaan yang fleksibel, sementara sebagian lainnya hanya mencapai keseimbangan secara parsial. Bahkan terdapat mahasiswa yang secara sadar mengorbankan aspek kehidupan pribadi, seperti waktu istirahat dan bersosialisasi, demi memenuhi tuntutan kuliah dan pekerjaan.

Hal ini menunjukkan bahwa *work-life balance* dalam konteks mahasiswa bersifat dinamis dan kompromistis, bukan sekadar pembagian waktu yang seimbang antara setiap aspek kehidupan, melainkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan yang ada.

### **Matriks Temuan Per Informan**

Untuk memetakan variasi temuan antar informan, disusun matriks yang merangkum pola manajemen waktu, bentuk dukungan keluarga, serta kondisi *work-life balance* masing-masing partisipan):

**Tabel 2. Matriks Temuan Manajemen Waktu, Dukungan Keluarga ,dan Work-Life Balance**

Kode	Pola Manajemen Waktu	Bentuk Dukungan Keluarga	Kondisi Work-Life Balance
I-1	Terstruktur (Skala prioritas)	Emosional & instrumental	Baik
I-2	Fleksibel(Tanpa perencanaan sistematis)	Emosional dan Instrumental	Sedang
I-3	Terstruktur (Skala Prioritas)	Emosional dan Instrumental	Sedang
I-4	Terstruktur (Skala Prioritas)	Afirmasi Positif	Rentan
I-5	Terstruktur (Skala Prioritas)	Emosional dan Instrumental	Baik
I-6	Terstruktur (To-do list)	Emosional dan Instrumental	Baik
I-7	Terstruktur (To-do list)	Emosional dan Instrumental	Baik
I-8	Terstruktur (To-do list)	Emosional dan Instrumental	Sedang

(Sumber: Hasil Wawancara Informan)

## A. Temuan Berdasarkan Tema

### 1. Manajemen Waktu

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas informan menyadari pentingnya manajemen waktu dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja *part-time*. Berdasarkan pola pengaturannya, manajemen waktu informan dapat dikategorikan ke dalam tiga tipe utama, yaitu pola terstruktur (proaktif), pola fleksibel (adaptif), dan pola berbasis prioritas. Temuan ini diperoleh melalui proses coding menggunakan NVivo yang menunjukkan adanya variasi strategi pengelolaan waktu antar informan.

- a. Pertama, pola terstruktur (proaktif) merupakan tipe yang paling dominan. Informan dengan pola ini secara konsisten menggunakan jadwal harian, *to-do list*, serta skala prioritas dalam mengatur aktivitas akademik dan pekerjaan. Kegiatan perkuliahan ditempatkan sebagai prioritas utama. Sebagaimana diungkapkan oleh I-6: *“Dalam sehari–hari saya mengatur jadwal menggunakan to do list, untuk list apa saja kegiatan yang harus saya lakukan dalam hari itu, dan di jam kosong itu saya menyempatkan untuk menyicil tugas dan kerja kelompok sebelum masuk kerja, agar tidak keteteran”* (I-6, Perempuan, 21 tahun, Manajemen)
- b. Kedua, pola fleksibel (adaptif) ditandai dengan ketiadaan perencanaan waktu yang terstruktur. Aktivitas dijalankan secara spontan berdasarkan situasi. Pernyataan I-2 mengilustrasikan kondisi tersebut: *“Sejujurnya saya tidak terlalu bisa mengatur waktu dengan baik dan lebih menjalani kegiatan secara mengalir”*. (I-2, Perempuan, 19 Tahun, Akuntansi)
- c. Ketiga, pola berbasis prioritas menggunakan kerangka pengambilan keputusan berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensi suatu tugas (matriks Eisenhower). Pola ini membantu informan dalam menentukan aktivitas yang harus didahulukan. Pernyataan I-4 mengilustrasikan kondisi tersebut: *“Membuatnya menjadi skala prioritas, penting mendesak, tidak penting tapi mendesak, dan sebagainya, jadi itu adalah framework yang paling berguna*

*untuk saya menscale prioritas yang paling penting itu apa.” (I-4, laki-laki, 21 tahun, Sistem Informasi)*

## 2. Dukungan Keluarga

Seluruh informan melaporkan menerima dukungan dari keluarga, meskipun dalam bentuk dan intensitas yang berbeda. Dukungan tersebut dikategorikan menjadi empat bentuk utama.

- a. Pertama, dukungan emosional merupakan bentuk yang paling dominan, berupa motivasi, perhatian, doa, dan afirmasi positif yang diberikan oleh keluarga. Dukungan ini berperan penting dalam menjaga kondisi psikologis mahasiswa. Salah satu informan menyampaikan: *“Dukungan yang diberikan berupa doa, perhatian, dan dukungan emosional.” (I-2, Perempuan, 19 Tahun, Akuntansi)*

Selain itu, beberapa informan juga memperoleh afirmasi positif dari keluarga ketika menghadapi tekanan akibat tuntutan akademik dan pekerjaan.

*“Bentuk dukungannya tentunya kepercayaan yang paling penting... dan afirmasi positif.” (I-4, Laki-laki, 21 tahun, Sistem Informasi)*

- b. Kedua, dukungan informatif berupa nasihat dan arahan dari keluarga, khususnya terkait pentingnya menjaga keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan.

*“Keluarga saya mendukung keputusan saya untuk bekerja sambil kuliah. Namun, ayah saya pernah mengatakan bahwa jika kuliah saya terganggu, sebaiknya saya berhenti bekerja.” (I-2, Perempuan, 19 Tahun, Akuntansi)*

- c. Ketiga, dukungan instrumental berupa bantuan finansial maupun kehadiran langsung dalam aktivitas tertentu yang mendukung mahasiswa

*“..dukungan finansial tentunya ada setiap saya berangkat bekerja untuk bensin dan juga makan” (I-7, Laki-laki, 19 Tahun, Ekonomi Pembangunan)*

- d. Keempat, terdapat dinamika perubahan dukungan, di mana beberapa informan awalnya tidak memperoleh persetujuan keluarga, namun kemudian mendapatkan dukungan setelah menunjukkan tanggung jawab dan komitmen dalam menjalani peran ganda. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi terbuka menjadi faktor penting dalam membangun dukungan keluarga.

*“Dari keluarga terutama ibu awalnya menentang karena takut nilai saya turun ataupun tidak baik, tetapi seiring berjalannya waktu beliau mengerti bahwa anaknya sedang berjuang mengapai apa yang dia inginkan, dan kalau dari keluarga besar sangat mendukung saja.” (I-4, Laki-laki, 21 tahun, Sistem Informasi)*

*“Awal nya keluarga kurang setuju, apalagi proses syuting kadang di luar kota dan berhari hari khawatir dengan perkuliahan yang akan tertinggal, tetapi setelah di jelaskan keluarga akhirnya setuju dan mengizinkan” (I-7, Laki-laki, 19 Tahun, Ekonomi Pembangunan)*

## 3. Work-Life Balance

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi *work-life balance* pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja bersifat dinamis dan bervariasi pada setiap informan. Berdasarkan hasil

coding NVivo, kondisi *work-life balance* informan dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu *work-life balance* baik, *work-life balance* sedang (adaptif), dan *work-life balance* rentan. Pertama, *work-life balance* baik, ditunjukkan oleh informan yang memiliki manajemen waktu terstruktur serta pekerjaan yang fleksibel atau sesuai dengan minat. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa tetap memiliki waktu untuk istirahat dan aktivitas personal.

- a. Pertama, *work-life balance* baik ditunjukkan oleh informan yang memiliki manajemen waktu terstruktur serta pekerjaan yang fleksibel atau sesuai dengan minat pribadi. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa tetap memiliki waktu untuk beristirahat, bersosialisasi, dan melakukan aktivitas personal.

*“Saya tidak merasa stres... bahkan saya merasa pekerjaan saya adalah waktu refreshing...” (I-1, Perempuan, 22 tahun, Pendidikan)*

Informan dengan kondisi ini cenderung mampu mengontrol tekanan akademik dan pekerjaan karena memiliki pola pengaturan waktu yang lebih stabil.

- b. Kedua, *work-life balance* sedang (adaptif) ditunjukkan oleh mahasiswa yang masih mengalami kelelahan akibat tingginya aktivitas, namun tetap mampu beradaptasi dan menjalankan kedua peran secara bertahap.

*“Sejujurnya saya merasa belum sepenuhnya seimbang...” (I-2, Perempuan, 19 tahun, Akuntansi)*

Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada pada proses penyesuaian dalam membagi waktu, energi, dan tanggung jawab antara kuliah dan pekerjaan.

- c. Ketiga, *work-life balance* rentan ditunjukkan oleh informan yang mengalami tekanan lebih tinggi akibat padatnya aktivitas dan pengorbanan kehidupan pribadi.

*“Yang paling realistis adalah mengorbankan salah satunya, dan saya sedikitnya mengorbankan kehidupan pribadi saya.” (I-4, Laki-laki, 21 tahun, Sistem Informasi)*

Kondisi ini menunjukkan bahwa *work-life balance* tidak selalu berada dalam kondisi ideal. Dalam beberapa situasi, mahasiswa harus mengorbankan waktu istirahat, aktivitas sosial, maupun kehidupan pribadi untuk mempertahankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Seluruh informan mengaku pernah mengalami kelelahan dan stres akibat penumpukan tugas akademik, *deadline* yang berdekatan, jadwal kerja yang padat, serta tekanan sosial. Untuk mengatasi kondisi tersebut, informan menerapkan berbagai strategi seperti istirahat yang cukup, melakukan aktivitas yang disukai, memberikan *self-reward*, bersosialisasi, serta menjaga komunikasi dengan pihak keluarga maupun tempat kerja.

Temuan ini menunjukkan bahwa *work-life balance* pada mahasiswa bukan merupakan kondisi yang statis, melainkan proses adaptasi yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi keseimbangan hidup mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu, menentukan prioritas, serta dukungan sosial yang diterima dari lingkungan terdekat. Informan dengan pola manajemen waktu yang lebih terstruktur cenderung memiliki kondisi *work-life balance* yang lebih stabil dibandingkan informan yang tidak memiliki pengaturan waktu yang jelas. Selain itu, dukungan keluarga turut

memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi kompleksitas peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja *part-time*.

Untuk memperkuat hasil analisis tematik, penelitian ini menggunakan fitur *Cluster Analysis* pada perangkat lunak NVivo guna memetakan keterkaitan antarkonsep yang muncul dalam hasil wawancara. Visualisasi *cluster* menampilkan hubungan antarkata berdasarkan tingkat kemunculan secara bersamaan (*co-occurrence*) dalam data. Semakin dekat posisi antarkata, semakin kuat hubungan konseptual yang terbentuk, sedangkan ukuran lingkaran menunjukkan intensitas kemunculan kata dalam keseluruhan data penelitian.



**Gambar 1.** Cluster Analysis Hasil Wawancara Informan

Sumber: Olah Data NVivo (2026)

Sentralitas hubungan antara beban perkuliahan dan pengelolaan waktu ini menegaskan bahwa persepsi kelangkaan waktu bagi mahasiswa di lingkungan akademis kota Samarinda bertindak sebagai stressor utama yang secara signifikan menguras stamina mental serta memicu kelumpuhan kognitif (jam koma) secara masif (Aini dkk., 2025). Berdasarkan hasil *cluster analysis*, terlihat bahwa kata “kuliah”, “bekerja”, dan “waktu” menempati posisi sentral dengan ukuran yang relatif lebih besar dibandingkan kata lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja menjadi fokus utama dalam narasi informan. Kedekatan antara kata “kuliah”, “menjalani”, “aktivitas”, dan “kesulitan” mengindikasikan bahwa proses menjalankan kewajiban akademik secara

bersamaan dengan pekerjaan memunculkan berbagai tantangan yang menuntut kemampuan penyesuaian diri.

Selain itu, terbentuknya kelompok kata yang terdiri atas “mengatur”, “manajemen”, “jadwal”, “belajar”, dan “dukungan” menunjukkan adanya strategi adaptasi yang digunakan informan dalam menghadapi tuntutan peran ganda. Keterhubungan konsep-konsep tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola waktu tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan teknis, tetapi juga menjadi mekanisme penting dalam mempertahankan keberlangsungan aktivitas akademik dan pekerjaan. Dalam konteks ini, dukungan sosial turut berperan sebagai sumber daya yang membantu individu menghadapi tekanan yang muncul akibat berbagai tuntutan yang harus dijalankan secara simultan.

*Cluster* lain memperlihatkan hubungan antara kata “stres”, “kelelahan”, “tantangan”, serta konsep yang berkaitan dengan kehidupan pribadi dan *work-life balance*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalani kuliah sambil bekerja tidak terlepas dari konsekuensi psikologis yang muncul akibat tingginya tuntutan akademik dan pekerjaan. Beban aktivitas yang padat serta keterbatasan waktu untuk kebutuhan pribadi berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional apabila tidak diimbangi dengan strategi penyesuaian diri yang memadai.

Visualisasi juga menunjukkan kedekatan antara kata “keluarga”, “dukungan”, dan “tantangan”, yang mengindikasikan pentingnya peran lingkungan terdekat dalam membantu informan menghadapi berbagai tekanan selama menjalankan peran ganda. Dukungan keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan praktis, tetapi juga sebagai bentuk dukungan emosional yang mampu memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Secara keseluruhan, hasil *cluster analysis* menunjukkan bahwa *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja *part-time* merupakan proses adaptif yang berlangsung secara dinamis dan berkelanjutan. Keseimbangan tersebut dibentuk melalui interaksi antara tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi psikologis, kemampuan manajemen waktu, serta dukungan sosial yang diterima individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan *work-life balance* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan personal dalam mengatur waktu, tetapi juga oleh ketersediaan dukungan dari lingkungan sosial yang mendukung proses adaptasi terhadap berbagai tuntutan peran.

Selain *cluster analysis*, penelitian ini juga memanfaatkan fitur *Tree Map* pada perangkat lunak NVivo untuk mengidentifikasi tingkat dominasi tema yang muncul dalam hasil wawancara. Visualisasi *tree map* menampilkan distribusi frekuensi tema berdasarkan hasil proses *coding*, di mana ukuran setiap kotak merepresentasikan intensitas kemunculan tema dalam data penelitian.

kuliah	waktu	mengatur	tugas	saat	hari	sangat	masih	tetapi	kehidupan	ketika	lain	lebih	menyebabkan
			menjalani	memiliki	mahasiswa	manajemen	rasa	cukup	banyak	ingin	life	work	baik
		bagaimana					saja	kesulitan	sehingga	laku	semua	tantangan	terbata
			bisa	part	merasa	apakah	agar	pribadi	tahu	pertanyaan	bagi	rasa	sejelas
bekerja	sambil	dukungan		time		bidang	melakukan	belajar	terhadap	sebagai	istirahat	sudah	pada
			dalam	time	cara	tetap	memb	beristirahat	selama	kepu	suka	tentang	kesalahan
	keluarga	tidak	jadwal	kerja	harus	kegiatan	penting	jadi	dibebaskan	sem	permanen	keper	hobi

Gambar 2. Tree Map Hasil Wawancara Informan  
 Sumber: Olah Data NVivo (2026)

Konsekuensi psikologis berupa kelelahan fisik dan emosional ini sejalan dengan potret empiris mahasiswa di Kalimantan Timur, dimana persepsi keterbatasan waktu (*time pressure*) dan buruknya kualitas tidur terbukti memicu kejenuhan akademik (*academic burnout*) baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mediasi keletihan kognitif atau kondisi "jam koma" (Aini dkk., 2025). Hasil analisis menunjukkan bahwa tema "kuliah", "bekerja", dan "waktu" merupakan tema yang paling dominan dalam data wawancara. Dominasi ketiga tema tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja menjadi isu utama yang paling sering dibahas oleh informan. Temuan ini sejalan dengan hasil *cluster analysis* yang menempatkan ketiga konsep tersebut sebagai pusat hubungan antartema dalam pengalaman *work-life balance mahasiswa*.

Selain itu, kemunculan tema "tugas", "jadwal", dan "manajemen" menunjukkan bahwa pengelolaan waktu menjadi tantangan sekaligus strategi utama dalam menjalankan berbagai tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Tingginya frekuensi kemunculan tema-tema tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur prioritas dan menyusun jadwal yang terstruktur merupakan faktor penting dalam menjaga keberlangsungan kedua peran tersebut secara bersamaan.

Di sisi lain, munculnya tema "dukungan" dan "keluarga" menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu informan menghadapi tuntutan peran ganda. Sementara itu, tema "stres", "kesulitan", dan "kelelahan" mengonfirmasi adanya tekanan psikologis yang menyertai pengalaman kuliah sambil bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa *work-life balance* pada mahasiswa pekerja *part-time* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatasi tekanan psikologis serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia.

Dengan demikian, hasil *tree map* memperkuat temuan *cluster analysis* bahwa *work-life balance* mahasiswa pekerja *part-time* merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi antara tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi psikologis, kemampuan manajemen waktu, dan dukungan sosial. Faktor-faktor tersebut saling berhubungan dalam membentuk kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan di tengah kompleksitas peran yang dijalani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Manajemen waktu berperan sebagai faktor internal utama yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam mengelola peran ganda, sedangkan dukungan keluarga berfungsi sebagai faktor eksternal yang memperkuat kondisi psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan.

Interaksi kedua faktor tersebut menghasilkan kondisi keseimbangan hidup yang bersifat dinamis dan bervariasi, sehingga tidak selalu berada pada kondisi ideal. Hal ini menunjukkan bahwa *work-life balance* tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu secara proporsional, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam menetapkan prioritas, mengontrol aktivitas, serta beradaptasi terhadap tuntutan yang terus berubah. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu secara terstruktur cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menyeimbangkan peran sebagai pelajar dan pekerja, dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan waktu yang jelas.

Selain itu, dukungan keluarga terbukti memiliki peran yang signifikan dalam menunjang keseimbangan kehidupan mahasiswa. Dukungan dalam bentuk emosional, motivasi, maupun kepercayaan memberikan dampak positif terhadap ketahanan psikologis mahasiswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan yang muncul dari peran ganda. Keberadaan dukungan tersebut tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengurangi stres, tetapi juga memperkuat komitmen untuk tetap menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* pada mahasiswa *part-time* bukanlah kondisi yang statis, melainkan hasil dari proses adaptasi yang berkelanjutan. Mahasiswa seringkali harus melakukan penyesuaian terhadap prioritas, waktu, serta energi yang dimiliki, bahkan dalam beberapa kondisi harus mengorbankan salah satu aspek kehidupan untuk mempertahankan aspek lainnya. Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan hidup dalam konteks mahasiswa bersifat fleksibel dan kompromistis.

Dengan demikian, keberhasilan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan ditentukan oleh kemampuan adaptasi individu yang didukung oleh pengelolaan waktu yang efektif serta dukungan keluarga yang memadai. Kombinasi kedua faktor tersebut menjadi kunci utama dalam membantu mahasiswa menghadapi kompleksitas peran ganda dan mempertahankan stabilitas dalam menjalankan aktivitas akademik maupun pekerjaan.

## Implikasi dan Rekomendasi

Kemampuan manajemen waktu dan dukungan keluarga menunjukkan peran yang penting dalam membantu mahasiswa *part-time* Universitas Mulawarman menjaga *work-life balance* selama menjalani perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara terstruktur cenderung lebih mudah menyesuaikan tuntutan akademik, pekerjaan, serta kehidupan pribadi dibandingkan mahasiswa yang belum memiliki pengelolaan waktu yang baik. Selain itu, dukungan keluarga juga membantu mahasiswa dalam menjaga kondisi psikologis, meningkatkan motivasi, serta mengurangi tekanan selama menjalani peran ganda. Mahasiswa *part-time* diharapkan dapat lebih memperhatikan pengelolaan waktu melalui penyusunan jadwal kegiatan, penentuan prioritas, serta pemanfaatan waktu

luang secara optimal agar aktivitas akademik dan pekerjaan dapat berjalan lebih seimbang. Di sisi lain, keluarga diharapkan tetap memberikan dukungan emosional, perhatian, dan komunikasi yang positif agar mahasiswa merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menjalani tanggung jawabnya. Selain itu, lingkungan kampus juga diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kondisi mahasiswa *part-time* melalui pendampingan akademik maupun layanan konseling sehingga mahasiswa lebih mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan.

### **Keterbatasan dan Agenda Riset**

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang digunakan sehingga pengalaman mahasiswa *part-time* yang diperoleh belum sepenuhnya menggambarkan seluruh kondisi mahasiswa pekerja di Universitas Mulawarman. Selain itu, data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam sehingga hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan pandangan subjektif masing-masing informan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk: (1) memperluas cakupan ke beberapa universitas di Kalimantan Timur atau Indonesia, (2) menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) untuk mengkonfirmasi temuan kualitatif dengan data kuantitatif, dan (3) mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi *work-life balance*, seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan karakteristik pekerjaan

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abi, A. C. J., & Saadah, K. (2018). Peran time management terhadap perilaku dan persepsi mahasiswa dalam organisasi. *Kompetensi*, 12(2). <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4953>
- Adelia, Saputra, P. H., & Kusumawati, Y. T. (2025). Pengaruh Beban Kerja Dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Akuntansi Dan Manajemen*, 4(2), 583–593. <https://doi.org/10.59086/jam.v4i2.853>
- Agustina, A., & Mardalis, 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). <https://doi.org/10.46306/jbbe.v17i2.556>
- Aini, R. N., Kesuma, M. R., Irianto, E. D. O., Ariswati, L. D., & Henrika, M. (2025). Menyeimbangkan Kerja dan Studi: Kunci Kepuasan Hidup Mahasiswa Paruh Waktu di Samarinda. *Ecoducation: Economics & Education Journal*, 7(3), 1213-1227.
- Aini, R. N., Kesuma, M. R., Irianto, E. D. O., Henrika, M., & Ariswati, L. D. (2025). Exploring Academic Burnout: The Interplay of Time Pressure, Poor Sleep Habits, and Jam Koma Among Undergraduate Students in East Kalimantan. *Sosmaniora: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 695-704.
- Aini, R. N., Kesuma, M. R., Ariswati, L. D., Henrika S., M., Widaryo, C. M., & Irianto, E. D. O. (2025). Time Pressure's Impact on Jam Koma and Academic Stress in Undergraduate Students. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(2), 2177-2185.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54197>

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. London: SAGE Publications. ISBN 9781473953246.
- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan antara work-life balance dengan subjective well-being pada sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(1). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20246>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- El Hamra, N., & Widiasih, P. A. (2023). Strategi coping dan work life balance pada mahasiswa yang bekerja. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2). <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i2.1179>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165–183). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12171-010>
- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361–373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Indriyani, D., Herliah, E., Wingkolatin, & Handayani, N. F. (2024). The Role of Social Support in Achieving Work-Life Balance: A Study of Students Working in The Food and Beverage Industry. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v14i02.22169>
- Muttaqiyathun, A., & Nurmaya, E. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi work life balance mahasiswa millennial. *Urecol Journal Part B: Economics and Business*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.53017/ujeb.26>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrin, R. (1996). Development and validation of work–family conflict and family–work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Novianti, R., & Roz, K. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1). <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p1-10>
- Pangruruk, F. A., Hendrati, T. M. W., Benny, A., Kilanmase, D. N., Akihary, L. A., Ambarita, H. I., & Silaban, B. I. (2026). Pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bentara Campus angkatan 2022–2025. <https://doi.org/10.46975/49wk8730>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1). <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.861>
- Rahma, S., & Suhermin, S. (2026). Work–Life Balance Mahasiswa Pekerja: Peran Manajemen Waktu, Burnout, dan Self-Efficacy. *Relasi: Jurnal Ekonomi*, 22(1), 35–46. <https://doi.org/10.31967/relasi.v22i1.1879>
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 320–327. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p11>

- Rosyid, A. I., Deniati, K., & Agustina, L. (2022). The relationship between time management and academic procrastination in nursing students (S1) at STIKes Medistra Indonesia. *Jurnal Medicare*, 1(4). <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v1i4.16>
- Sari, I. P., & Fakhruddiana, F. (2019). Manajemen waktu, prokrastinasi dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6815>
- Sedjati, W. W., Widhiastuti, H., & Nusandari, A. (2023). Stres kerja, dukungan keluarga, work-family conflict dengan work-life balance. *Reswara Journal of Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.26623/rjp.v2i1.6275>
- Shaikh, S., Khoso, I., & Channa, N. (2023). The Nexus between Time Management Behaviors and Work-Life Balance of Employees. *ETIKONOMI*, 22(1), 119–130. DOI: <https://doi.org/10.15408/etk.v22i1.223853>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zhang, Y., Liu, X., & Chen, H. (2023). Time management and academic engagement among university students. *Education Sciences*, 13(4), 415. <https://doi.org/10.3390/educsci13040415>