

BAB V

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa yang bekerja mengalami stres kerja, konflik peran, dan strategi coping yang mereka terapkan dalam menghadapi peran ganda tersebut. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjalankan peran sebagai pekerja dan mahasiswa cenderung mengalami stres kerja dengan berbagai gejala, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Gejala fisik yang muncul seperti kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur disebabkan oleh padatnya aktivitas harian. Sementara secara psikis, mahasiswa mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, dan mudah marah. Dari sisi sosial, mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar karena merasa tidak mampu menyeimbangkan dua peran sekaligus.

Selain itu, mahasiswa juga mengalami konflik peran yang cukup kompleks. Konflik ini meliputi konflik waktu, beban, emosi, hingga konflik prioritas. Benturan antara tanggung jawab kuliah dan pekerjaan menyebabkan mereka merasa tertekan dan sering kali harus memilih salah satu peran untuk dijalankan secara optimal, yang berujung pada rasa bersalah atau kinerja yang tidak maksimal. Konflik peran ini berpengaruh terhadap performa akademik maupun profesional mahasiswa dan juga berdampak pada kondisi psikologis mereka secara keseluruhan.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menunjukkan berbagai strategi coping, baik secara problem-focused maupun emotion-focused. Strategi coping yang dilakukan antara lain adalah membuat jadwal harian, menetapkan prioritas kerja dan akademik, mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta melakukan aktivitas yang membantu menenangkan diri seperti tidur, relaksasi, atau mendengarkan musik. Penggunaan strategi coping ini sangat

bergantung pada tingkat kesadaran diri mahasiswa serta adanya dukungan dari lingkungan kampus maupun pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beban yang dihadapi cukup berat, mahasiswa tetap memiliki kemampuan adaptif untuk menjaga keseimbangan peran yang dijalani.

Berdasarkan hasil temuan ini, peneliti memberikan beberapa saran. Pertama, bagi mahasiswa yang bekerja, disarankan untuk terus meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan emosi serta menerapkan strategi coping yang sehat agar mampu menjalankan peran ganda secara seimbang. Kedua, bagi pihak kampus, diharapkan dapat memberikan dukungan dan kebijakan yang berpihak pada mahasiswa pekerja, seperti penyediaan layanan konseling dan fleksibilitas jadwal kuliah. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih banyak informan dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti jenis pekerjaan, intensitas kerja, serta bentuk dukungan sosial yang diterima, guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai stres kerja dan konflik peran pada mahasiswa yang bekerja.

5.2. Saran

Pertama, mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan manajemen emosi. Menyusun jadwal harian, menetapkan prioritas, serta mengenali batas kemampuan diri menjadi hal penting agar stres dan konflik peran dapat dikelola dengan lebih baik. Penting juga bagi mahasiswa untuk tidak ragu meminta bantuan atau mencari dukungan ketika tekanan mulai terasa berat.

Selain itu, lembaga pendidikan tinggi perlu memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa yang bekerja. Fleksibilitas dalam jadwal kuliah, kebijakan yang ramah terhadap mahasiswa pekerja, serta tersedianya layanan konseling dan pendampingan akademik akan sangat membantu mereka dalam menjalankan

peran ganda dengan lebih seimbang. Dukungan institusi merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Terakhir, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa, disarankan untuk melibatkan lebih banyak informan dengan latar belakang pekerjaan dan program studi yang lebih bervariasi. Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi lebih dalam variabel-variabel lain seperti dukungan sosial, intensitas kerja, dan kepribadian dalam kaitannya dengan stres kerja dan konflik peran. Dengan begitu, hasil penelitian akan lebih komprehensif dan mampu memberikan kontribusi teoritis serta praktis yang lebih luas.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR PUSTAKA

- Adisa, T. A., Abdulraheem, I., & Isiaka, S. B. (2019). Work–life balance and well-being: A comparative study of Nigerian and British employees. *International Journal of Human Resource Management*, 30(5), 1–22.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436.
- Boles, J. S., Johnston, M. W., & Hair, J. F. (1997). Role stress, work–family conflict and emotional exhaustion: Interrelationships and effects on some work-related consequences. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 17(1), 17–28.
- Ciptaningrum, R. (2021). *Dukungan sosial dalam mengatasi stres pada mahasiswa yang bekerja*. Jakarta: Pustaka Akademik.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*, 49(1), 11–28.
- Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000). Mechanisms linking work and family: Clarifying the relationship between work and family constructs. *Academy of Management Review*, 25(1), 178–199.
- Fitri, D. (2022). *Pengaruh konflik peran ganda, stres kerja, dan motivasi terhadap kinerja karyawan*. Yogyakarta: Penerbit Ilmu Manajemen.
- Fitriani, N. (2020). *Konflik peran pada mahasiswa pekerja: Faktor dan dampaknya*. Bandung: Pustaka Mahasiswa.
- Fitriani, N. (2021). *Pengaruh manajemen waktu terhadap konflik peran mahasiswa pekerja*. Bandung: Pustaka Mahasiswa.

- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping*, 21(1), 3–14.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work–family conflict: Testing a model of the work–family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65–78.
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. (2020). *Organizations: Behavior, structure, processes*. New York: McGraw-Hill.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Hidayat, R. (2020). *Dampak stres kerja terhadap kinerja mahasiswa pekerja*. Surabaya: Pustaka Manajemen.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. Wiley.
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308.
- Kustantia, A. (2022). *Strategi coping pada mahasiswa yang bekerja*. Jakarta: Penerbit Psikologi Pendidikan.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lestari, M. (2022). *Pengaruh stres kerja terhadap kesehatan mental mahasiswa pekerja*. Malang: Penerbit Universitas Malang.
- Luthans, F. (2021). *Organizational behavior: An evidence-based approach*. New York: McGraw-Hill.

- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Noor, N. M. (2011). Work–family conflict, work–family-role salience, and women's well-being. *The Journal of Social Psychology*, 151(4), 467–486.
- Nugroho, A., & Widyastuti, S. (2022). *Menyeimbangkan peran ganda: Strategi coping mahasiswa pekerja dalam mengelola konflik*. Yogyakarta: Pustaka Sosial.
- Prasetyo, D., & Nabila, A. (2023). *Stres kerja dan peran ganda mahasiswa pekerja: Studi fenomenologi*. Bandung: Pustaka Ilmiah.
- Prasetyo, R. (2021). *Dampak stres kerja terhadap kesehatan fisik mahasiswa pekerja*. Jakarta: Penerbit Akademik.
- Rahardjo, M., & Sandjaja, D. (2023). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Bandung: Pustaka Riset.
- Rahmawati, F. (2020). *Konflik peran dan strategi coping pada mahasiswa pekerja*. Surabaya: Penerbit Psikologi Sosial.
- Rahmawati, F. (2021). *Manajemen konflik peran dalam dunia akademik dan pekerjaan*. Jakarta: Pustaka Manajemen.
- Ramadhan, H. (2020). *Stres akademik dan kinerja mahasiswa pekerja*. Malang: Penerbit Universitas Malang.
- Robbins, S. P. (2006). *Perilaku organisasi* (10th ed.). Jakarta: Indeks.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior*. New Jersey: Pearson Education.
- Santoso, B. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada mahasiswa pekerja*. Yogyakarta: Penerbit Manajemen.