

WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SEBAGAI KARYAWAN *COFFE SHOP*

Anggiat S. Parulian Marpaung, Dr. Sheilla Varadhila Peristiano, S.Psi. M.Psi.Psikolog

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

anggiatmarpaung813@gmail.com

+62183-2552-5401

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa menjaga *work life balance* dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan karyawan *coffee shop*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan merupakan mahasiswa aktif jenjang S1 yang bekerja di *coffee shop* dengan sistem shift. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan bersifat dinamis serta dipengaruhi oleh kemampuan pengelolaan waktu, pengaturan prioritas, dan dukungan sosial di lingkungan kerja. Tantangan yang dihadapi meliputi benturan jadwal, kelelahan fisik, serta tekanan emosional dalam pekerjaan. Untuk menjaga keseimbangan, mahasiswa melakukan negosiasi jadwal kerja, membagi waktu secara terstruktur, serta memanfaatkan dukungan dari atasan dan rekan kerja. Temuan ini menegaskan bahwa *work life balance* tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada fleksibilitas lingkungan kerja.

Kata Kunci: *Work life balance*, mahasiswa bekerja, *coffee shop*

WORKLIFE BALANCE AMONG COLLEGE STUDENTS WORKING AS COFFEE SHOP EMPLOYEE

Anggiat S. Parulian Marpaung, Dr. Sheilla Varadhila Peristiano, S.Psi. M.Psi.Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
anggiatmarpaung813@gmail.com
+62183-2552-5401

ABSTRACT

This study aims to examine how students maintain work–life balance while fulfilling their roles as university students and coffee shop employees. The study adopted a qualitative approach with a case study design. The participants were active undergraduate students who worked in coffee shops under a shift system. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and were analyzed using thematic analysis. The findings show that the balance between academic and work responsibilities is dynamic and influenced by time management, priority setting, and social support in the workplace. The main challenges include schedule conflicts, physical fatigue, and emotional demands at work. To maintain balance, students negotiated their work schedules, organized their time systematically, and relied on support from supervisors and co-workers. The findings suggest that work–life balance depends not only on individual capabilities but also on the flexibility of the work environment.

Keyword: Work life balance, working students, coffee shop employee