

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia kerja modern, karyawan sering dihadapkan pada berbagai tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks seiring dengan perubahan struktur sosial dan ekonomi yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir. Perkembangan sektor jasa serta meningkatnya kebutuhan pelayanan publik membuat individu harus mampu menjalankan berbagai peran sekaligus, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Kondisi tersebut menuntut pekerja untuk mampu mengelola waktu, energi, serta perhatian secara seimbang agar berbagai tanggung jawab yang dimiliki dapat dijalankan secara optimal. Perubahan ini juga memperluas bentuk keterlibatan individu dalam beberapa domain peran secara simultan sehingga menimbulkan kebutuhan kajian yang lebih komprehensif mengenai pengelolaan peran ganda dalam kehidupan sehari-hari (Creed et al. 2023).

Dalam konteks tersebut, konsep **work life balance** (keseimbangan kerja-kehidupan) menjadi salah satu kerangka konseptual yang banyak digunakan untuk memahami bagaimana individu mengelola berbagai peran yang dimilikinya. Work life balance tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga mencakup kualitas keterlibatan psikologis serta tingkat

kepuasan individu terhadap peran yang dijalankan (Irawanto, Novianti, and Roz 2021). Secara konseptual, keseimbangan kerja dan kehidupan sering dijelaskan melalui tiga dimensi utama, yaitu keseimbangan waktu (time balance), keseimbangan keterlibatan (involvement balance), dan keseimbangan kepuasan (satisfaction balance) (Sihaloho and Indawati 2021). Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan tidak hanya ditentukan oleh bagaimana individu membagi waktu, tetapi juga oleh sejauh mana individu mampu terlibat secara psikologis dan merasakan kepuasan dalam setiap peran yang dijalankan. Pandangan ini menempatkan keseimbangan kerja dan kehidupan sebagai fenomena yang muncul dari interaksi antara tuntutan (demands) dengan sumber daya (resources) yang dimiliki individu.

Isu keseimbangan kerja dan kehidupan tidak hanya dialami oleh pekerja penuh waktu, tetapi juga oleh individu yang menjalankan peran ganda, seperti mahasiswa yang bekerja. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena mahasiswa yang bekerja sambil menjalani pendidikan tinggi semakin banyak ditemukan. Keputusan untuk bekerja biasanya didorong oleh berbagai alasan, seperti kebutuhan ekonomi, keinginan memperoleh pengalaman kerja, serta upaya mengembangkan keterampilan yang relevan dengan dunia profesional. Kondisi ini membuat mahasiswa harus mampu menjalankan dua peran utama secara bersamaan, yaitu sebagai pelajar yang memiliki tanggung jawab akademik dan sebagai pekerja yang memiliki kewajiban terhadap tempat kerja.

Ketika mahasiswa menjalankan peran ganda tersebut, sering kali muncul potensi konflik antara tanggung jawab akademik dan tuntutan pekerjaan. Tuntutan akademik

seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, serta mempersiapkan ujian harus dijalankan bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan yang memerlukan komitmen waktu dan energi. Dalam situasi ini, work life balance menjadi konsep yang relevan untuk memahami bagaimana mahasiswa mengalokasikan waktu, menjaga keterlibatan dalam berbagai aktivitas, serta mempertahankan kepuasan terhadap peran yang dijalankan. Oleh karena itu, kajian mengenai keseimbangan kerja dan kehidupan pada mahasiswa yang bekerja menjadi penting untuk memahami dinamika pengalaman mereka dalam menjalankan berbagai peran secara simultan.

Salah satu sektor pekerjaan yang cukup banyak diminati oleh mahasiswa adalah industri coffee shop. Perkembangan industri kopi dalam beberapa tahun terakhir telah meningkatkan jumlah kedai kopi di berbagai kota, sehingga membuka peluang kerja bagi kelompok usia muda termasuk mahasiswa. Pekerjaan di coffee shop sering dianggap memberikan fleksibilitas waktu karena sistem kerja yang berbasis shift, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk menyesuaikan jadwal kerja dengan kegiatan perkuliahan. Namun demikian, karakteristik pekerjaan di sektor ini juga memiliki tuntutan tersendiri yang perlu dikelola oleh para pekerja.

Pada praktiknya, pekerjaan di industri coffee shop memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan sektor formal lainnya. Perbedaan tersebut terlihat dari jam operasional yang panjang hingga malam dan hari libur, pola shift yang dinamis, tuntutan layanan pelanggan yang intensif, serta tekanan untuk menjaga konsistensi produk dan kualitas pengalaman pelanggan. Kondisi kerja semacam ini berimplikasi pada meningkatnya tuntutan fisik maupun emosional yang harus ditanggung pekerja,

termasuk mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan coffee shop. Berdasarkan kerangka Job Demands Resources, apabila tuntutan kerja tinggi tidak diimbangi dengan ketersediaan sumber daya yang memadai, seperti fleksibilitas jadwal atau dukungan manajerial, maka risiko munculnya konflik peran, kelelahan, penurunan kualitas belajar, serta berkurangnya kesejahteraan psikologis akan semakin besar.

Kebijakan manajemen dan praktik operasional coffee shop berperan penting dalam membentuk konteks pengalaman mahasiswa pekerja. Sejumlah studi lapangan di Indonesia memperlihatkan adanya keragaman pengalaman yang dialami pekerja, termasuk mahasiswa. Di satu sisi, fleksibilitas kerja di sektor ini dimanfaatkan sebagai sumber pendapatan tambahan dan sarana pengembangan keterampilan, sehingga dapat memberikan nilai positif bagi mahasiswa. Namun, di sisi lain, mereka kerap berhadapan dengan benturan jadwal, beban fisik yang berat, serta tuntutan layanan pelanggan yang intens, yang pada akhirnya berdampak pada keterbatasan waktu belajar maupun berkurangnya waktu istirahat. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putridena and Prastika (2023) pada karyawan coffee shop berstatus mahasiswa di Samarinda menemukan adanya hubungan positif antara persepsi keseimbangan kerja kehidupan dengan kepuasan kerja. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa keseimbangan yang dirasakan secara subjektif memiliki keterkaitan dengan kepuasan dalam bekerja. Meski demikian, hubungan tersebut belum memberikan gambaran utuh mengenai bagaimana pengalaman subjektif keseimbangan terbentuk, dikelola, serta dipengaruhi oleh dinamika pekerjaan sehari-hari di sektor jasa seperti coffee shop.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatmawati et al. (2025), pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu di *coffee shop* menunjukkan kompleksitas dalam menjalani peran ganda. Untuk menghadapi benturan antara tuntutan kerja dan kewajiban akademik, mahasiswa kerap mengembangkan strategi praktis, seperti menegosiasikan jadwal, mengatur prioritas studi, serta melakukan kompromi terhadap aktivitas sosial. Strategi tersebut dipengaruhi oleh modal sosial yang dimiliki, tingkat fleksibilitas manajemen tempat kerja, serta tuntutan akademik yang berbeda pada tiap individu. Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa pemaknaan keseimbangan tidak hanya terkait dengan aspek pragmatis, seperti pertukaran shift atau izin kerja, tetapi juga aspek simbolik, seperti pembentukan identitas kerja dan rasa bangga terhadap profesi. Kedua aspek ini saling melengkapi dan berperan dalam menentukan bagaimana keseimbangan peran dijalankan.

Selain itu, penelitian Amri, Utami, and Chan (2021) yang menelaah beban kerja dan kelelahan dalam rantai nilai industri kopi, baik pada aspek pengolahan maupun pelayanan, menunjukkan adanya korelasi antara durasi kerja, kualitas istirahat, dan munculnya gejala kelelahan fisik maupun mental. Dalam konteks karyawan *coffee shop* yang sebagian besar berasal dari kelompok usia muda, faktor seperti jam kerja malam dan tuntutan pelayanan intensif berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar serta kestabilan emosi, yang pada akhirnya memengaruhi performa akademik ketika mereka juga berperan sebagai mahasiswa. Temuan lapangan ini penting karena menghadirkan bukti

nyata yang berlawanan dengan harapan teoritis bahwa pekerjaan paruh waktu semestinya dapat mendukung pengalaman belajar.

Secara keseluruhan, telaah terhadap berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa isu keseimbangan kerja dan kehidupan masih didominasi oleh kajian kuantitatif yang berfokus pada hubungan antara *work-life balance* dengan hasil kerja seperti kepuasan dan niat keluar (Putridena & Prastika, 2023). Sementara itu, penelitian dengan pendekatan kualitatif yang menyoroti pekerja di sektor jasa termasuk *coffee shop* memang mulai mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual seperti jam kerja, intensitas pelayanan, dan fleksibilitas manajerial, tetapi belum banyak menyoroti pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu (Fatmawati et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kajian tentang bagaimana mahasiswa pekerja *coffee shop* menafsirkan dan menegosiasikan keseimbangan peran mereka masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian eksploratif yang mampu menggambarkan proses adaptasi dan dinamika keseharian mereka secara lebih mendalam, agar pemahaman tentang keseimbangan kerja kehidupan tidak berhenti pada angka statistik, tetapi juga mencakup pengalaman subjektif di baliknya (Amri et al., 2021).

Perbandingan antara pandangan teoretis dan kondisi yang terjadi di lapangan menunjukkan adanya jarak antara harapan dan kenyataan dalam menjalankan pekerjaan paruh waktu. Secara ideal, pekerjaan paruh waktu dianggap dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, seperti memperoleh pendapatan tambahan, mengembangkan keterampilan, dan memperluas jaringan sosial. Namun, realitas di lapangan memperlihatkan bahwa pekerjaan di sektor *coffee shop* dengan sistem shift

dan tuntutan pelayanan yang tinggi justru sering menjadi sumber tekanan yang berdampak pada keterbatasan waktu belajar, terganggunya pola istirahat, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Perbedaan tersebut menandakan pentingnya penelitian yang tidak hanya melihat keseimbangan kerja dan kehidupan dari sisi pengukuran, tetapi juga memahami bagaimana mahasiswa menafsirkan, menyesuaikan diri, dan mengelola peran mereka di tengah dinamika pekerjaan yang dijalani.

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif dipakai karena dianggap paling pas untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman mereka bekerja di *coffee shop*: bagaimana mereka melihat situasinya, bagaimana mereka menentukan mana yang jadi prioritas, dan strategi apa saja yang mereka pakai untuk menyeimbangkan pekerjaan dengan kuliah. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti bisa menggunakan wawancara mendalam, ikut mengamati langsung, dan menganalisis tema-tema yang muncul dari cerita para mahasiswa. Cara ini membantu menggali sudut pandang yang mungkin tidak terlihat kalau hanya menggunakan angka atau kuesioner saja. Harapannya, hasil penelitian bukan sekadar menggambarkan hubungan antarvariabel, tetapi juga menjelaskan bagaimana dan mengapa proses tersebut terjadi dalam konteks kehidupan mahasiswa yang sebenarnya.

Pada tahap ini, penting untuk menjelaskan dengan lebih rinci aspek-aspek yang menjadi titik perhatian dalam penelitian. Fokus utamanya adalah bagaimana mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* berupaya menjaga keseimbangan antara perkuliahan dan pekerjaan, yakni kondisi ketika tuntutan dari kedua peran dapat dijalankan tanpa menurunkan kualitas salah satunya. Keseimbangan tersebut tampak

dari cara mereka mengatur waktu, menjaga pola istirahat yang memadai, tetap terlibat secara mental dalam aktivitas akademik maupun pekerjaan, serta merasakan kepuasan yang relatif stabil terhadap dua tanggung jawab tersebut. Sejumlah kondisi kerja di lingkungan *coffee shop* dipahami memiliki pengaruh terhadap kemampuan mereka menjaga keseimbangan ini, misalnya pengaturan shift dan lamanya jam kerja setiap hari, intensitas interaksi dengan pelanggan yang sering kali menuntut pengelolaan emosi, fleksibilitas jadwal serta kebijakan yang diterapkan oleh pihak manajemen, hingga tuntutan fisik yang muncul dari pekerjaan. Berbagai kajian sebelumnya juga menunjukkan bahwa beban kerja, dukungan lingkungan kerja, serta peluang bagi pekerja untuk mengatur ritme aktivitasnya dapat memengaruhi bagaimana seseorang membagi energi, waktu, dan perhatian dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, aspek-aspek tersebut dipertimbangkan agar penelitian ini mampu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika keseimbangan antara dunia akademik dan pekerjaan pada mahasiswa yang terlibat dalam industri *coffee shop*.

Tinjauan terhadap penelitian terdahulu di tingkat nasional menegaskan bahwa sejumlah studi telah mengkaji hubungan antara *work life balance* dengan kepuasan, tingkat stres, niat keluar, dan kinerja di lingkungan *coffee shop*; namun, studi studi tersebut sebagian besar bersifat kuantitatif atau tidak memusatkan perhatian pada pengalaman mahasiswa sebagai subjek unik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi keterbatasan tersebut dengan pendekatan kualitatif yang menempatkan pengalaman subjektif mahasiswa sebagai sumber data utama, memaparkan proses

terjadinya konflik peran, mekanisme adaptasi, dan implikasi terhadap kualitas studi serta kesejahteraan psikologis.

Rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan dengan mengacu pada rangkaian teori dan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya. Pertanyaan utama yang ingin dijawab adalah bagaimana mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan *coffee shop* berusaha menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik, termasuk menghadapi benturan jadwal, beban emosional dalam melayani pelanggan, serta strategi adaptif yang mereka gunakan agar kedua peran dapat berjalan dengan baik. Rumusan ini menjadi dasar untuk menentukan metode penelitian, teknik pengumpulan data seperti wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta analisis tematik yang diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengelola *coffee shop*, pihak kampus, dan pengembangan kajian psikologi kerja di Indonesia.

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan *coffee shop* berupaya menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik. Penelitian ini berfokus pada pengalaman nyata yang mereka hadapi, seperti tantangan dalam membagi waktu, tekanan pekerjaan yang bersifat fisik maupun emosional, serta cara-cara yang mereka gunakan untuk beradaptasi agar kedua peran tetap dapat dijalankan dengan baik. Melalui pendekatan

kualitatif, penelitian ini bertujuan mengungkap proses yang mereka alami sehari-hari, sehingga memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan peran tersebut.

Manfaat penelitian ini diharapkan terasa baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai konsep *work life balance* dalam konteks mahasiswa pekerja, terutama di sektor jasa seperti *coffee shop* yang memiliki dinamika kerja khas. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi mahasiswa dalam mengelola waktu dan menjaga kesejahteraan diri, bagi pihak *coffee shop* dalam merumuskan kebijakan kerja yang lebih sensitif terhadap kebutuhan karyawan yang masih kuliah, serta bagi perguruan tinggi dalam memberikan dukungan akademik yang lebih tepat sasaran. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan

