

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai work life balance pada mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan coffee shop, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan tidak dimaknai sebagai kondisi ideal tanpa konflik, melainkan sebagai proses penyesuaian yang berlangsung secara terus-menerus. Mahasiswa dalam penelitian ini menyadari adanya tuntutan ganda antara kewajiban akademik dan pekerjaan, yang memunculkan berbagai konsekuensi seperti kelelahan fisik, rasa mengantuk, keterbatasan waktu istirahat, serta menurunnya fokus belajar pada situasi tertentu. Kondisi tersebut merupakan pengalaman yang umum dan tidak sepenuhnya dapat dihindari ketika mahasiswa menjalani dua peran secara bersamaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keputusan mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah didorong oleh kombinasi motivasi ekonomi, kebutuhan kemandirian finansial, serta keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja dan pengembangan diri. Bekerja di coffee shop dipandang sebagai pilihan yang relatif memungkinkan untuk dikombinasikan dengan aktivitas akademik, meskipun tetap menghadirkan tantangan dalam pengelolaan waktu dan energi.

Dalam menghadapi tuntutan peran ganda tersebut, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi adaptasi, seperti pengaturan jadwal belajar dan istirahat, komunikasi aktif dengan atasan dan rekan kerja, serta kemampuan menentukan prioritas antara pekerjaan dan studi sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Strategi ini membantu mahasiswa untuk tetap mempertahankan keterlibatan akademik meskipun berada dalam kondisi kelelahan fisik maupun psikologis. Work

life balance dalam konteks ini lebih dipahami sebagai kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan menjaga keberlanjutan peran akademik, bukan sebagai kondisi seimbang yang sempurna.

Selain faktor individual, lingkungan kerja memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan kehidupan mahasiswa pekerja. Dukungan sosial dari atasan dan rekan kerja, khususnya dalam bentuk fleksibilitas jadwal dan sikap pengertian terhadap kewajiban kuliah, menjadi faktor yang sangat membantu mahasiswa dalam mengurangi tekanan akibat konflik peran. Lingkungan kerja coffee shop yang fleksibel dan suportif memungkinkan mahasiswa untuk tetap menjalankan kewajiban akademik tanpa harus meninggalkan pekerjaan. Dengan demikian, work life balance pada mahasiswa pekerja merupakan hasil interaksi antara kemampuan adaptasi individu dan dukungan dari lingkungan kerja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa work life balance pada mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan coffee shop bersifat dinamis dan kontekstual. Keseimbangan tidak selalu dicapai dalam kondisi ideal, tetapi diwujudkan melalui proses penyesuaian yang realistis, dukungan sosial yang memadai, serta komitmen mahasiswa dalam mempertahankan peran akademiknya.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan kepada pihak-pihak terkait. Bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, disarankan untuk dapat menentukan prioritas yang harus dilaksanakan ataupun dikedepankan yaitu perkuliahan. Mahasiswa perlu membangun kemampuan manajemen waktu dan energi yang lebih terencana, termasuk memastikan waktu istirahat yang cukup agar kelelahan fisik dan psikologis tidak berdampak pada keberlanjutan studi serta kualitas pembelajaran.

Bagi pihak pengelola coffee shop atau manajemen tempat kerja, dapat disarankan untuk mempertahankan dan memperkuat kebijakan kerja yang fleksibel bagi karyawan yang masih berstatus mahasiswa. Fleksibilitas jadwal, komunikasi yang terbuka, serta sikap pengertian terhadap kebutuhan akademik karyawan terbukti membantu mahasiswa menjaga keseimbangan peran. Lingkungan kerja yang suportif tidak hanya mendukung kesejahteraan mahasiswa, tetapi juga berpotensi meningkatkan loyalitas dan kinerja karyawan.

Bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, disarankan untuk memberikan perhatian lebih terhadap mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Bentuk dukungan dapat berupa layanan konseling, edukasi manajemen waktu, serta kebijakan akademik yang lebih adaptif terhadap kondisi mahasiswa pekerja. Dukungan institusional ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mempertahankan performa akademik tanpa mengabaikan kebutuhan ekonomi dan kesehatan mental.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan konteks pekerjaan yang lebih beragam serta jumlah partisipan yang lebih luas. Dan disarankan juga untuk tetap memilih partisipan dengan lokasi yang berbeda dikarenakan setiap coffee shop ataupun setiap lingkungan pekerjaan memiliki situasi dan kondisi yang berbeda-beda.