

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia yang serba cepat dan penuh dengan tuntutan saat ini, menentukan keseimbangan antara kegiatan akademis dan kehidupan pribadi sangatlah sulit akan menjadi suatu tantangan yang semakin besar pada mahasiswa. Konsep dari *study life balance* berpusat pada pengelolaan waktu dan energi dalam kehidupan individu atau seseorang secara efektif antara tanggung jawab dalam pendidikan dan minat pribadi, yang pada akhirnya bertujuan untuk mencapai integrasi yang harmonis dari kedua aspek tersebut. Mahasiswa masa kini menghadapi banyak tuntutan seperti, beban kerja akademis, kegiatan internal kampus, kegiatan eksternal kampus, pekerjaan paruh waktu, kewajiban keluarga, dan hubungan dalam sosial. (Szegedi dkk., 2024)

Mahasiswa saat ini bukan lagi sekedar mahasiswa yang hanya melakukan tugas kuliah saja, banyak mahasiswa diyakini sebagai manusia yang mulai memasuki dunia orang dewasa, dimana tanggungjawab, kemandirian, dan kreativitas dianggap mampu diembannya, sehingga banyak mahasiswa yang mulai menyadari bagaimana cara mengisi waktu luangnya untuk menambah aktivitas lainnya di luar perkuliahan. Menurut survei yang dilakukan oleh badan pusat statistik, 6,98% pelajar indonesia berusia 10-24 tahun bekerja pada tahun 2020, terlepas dari apakah mereka tinggal di daerah pedesaan atau perkotaan. Menurut data *National Center For Education Statistics (NCES)* tahun 2007 terdapat 40% mahasiswa yang melakukan kegiatan diluar perkuliahan seperti bekerja dengan waktu 20 jam perminggu dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja sebanyak 20% fokus untuk kuliah selama 4 tahun. (Hamra & Widiasih, 2024).

Kesinambungan belajar dalam hidup atau *study life balance* mengakui bahwa setiap individu memiliki banyak peran dan tanggung jawab di luar karier di hidup mereka, termasuk keluarga, percintaan, hobi, kesehatan, dan perawatan diri. Dalam hal ini menekankan perlunya mengalokasikan waktu dan energi ke berbagai bidang dalam kehidupannya untuk mempertahankan memuaskan secara keseluruhan. *study life balance* melibatkan penetapan batasan dan prioritas dalam kehidupan seperti, pengelolaan waktu, pengelolaan sumberdaya secara *efisien*, penciptaan lingkungan yang mendukung dan fleksibel yang memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan profesional mereka. Pada akhirnya, kesinambungan *study life balance* adalah perjalanan pribadi, dan keseimbangan yang tepat dapat bervariasi untuk setiap individu tergantung pada keadaan, nilai kehidupan, dan prioritas mereka. (Bhat & Sheikh, 2023).

Tantangan bagi mahasiswa yang akan dihadapi yaitu berbagai pekerjaan yang beragam, meliputi berbagai isu yang terkait dengan manajemen diri. Secara khusus, mahasiswa harus dapat menavigasi peran ganda sebagai pembelajaran yang berdedikasi secara efektif menyeimbangi tanggung jawab mereka di kedua bidang tersebut. Untuk mencapai tujuan pendidikan, khususnya memperoleh gelar sarjana dan menjadi lulusan yang kompeten sebagaimana digariskan dalam peraturan pemerintah 1990/30 tentang pendidikan tinggi, setiap mahasiswa Indonesia harus mengatur dan mengelola diri mereka sendiri melibatkan konsep manajemen diri. Manajemen diri sangat penting sehingga pembenaran yang luas tidak diperlukan.

Waktu belajar yang kurang, rasa lelah, dan stres akibat pekerjaan, kerap kali mengakibatkan mahasiswa terlambat menyelesaikan dan mengumpulkan tugas, atau bahkan malas menghadiri perkuliahan. Masalah tambahan dapat terjadi di tempat kerja, seperti konflik interpersonal di antara karyawan atau antara karyawan dan atasannya, tugas yang repetitif dan membosankan, ekspektasi pekerjaan yang meningkat, dan tumpukan tugas. Dampaknya pasti akan

mempengaruhi kehidupan atau kegiatan akademis mahasiswa. Segudang tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja dapat menyebabkan perasaan depresi, memperburuk keadaan mereka yang sudah tidak menguntungkan. Kondisi ini pasti akan mengganggu kehidupan individu, termasuk kehadiran mereka dalam perkuliahan, kinerja di tempat kerja, dan partisipasi dalam kegiatan lainnya.

Selanjutnya, sesuai dengan arahan terbaru yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Budaya (Kementerian Pendidikan dan Budaya) berdasarkan Peraturan No. 44 Tahun 2015. Peraturan ini mengatur batasan waktu yang dikenakan pada mahasiswa sarjana dan pascasarjana. Akibatnya, tidak ada lagi alasan untuk melanjutkan kuliah, karena kemungkinan berhenti kuliah sudah dekat. Tidak mengherankan jika ada mahasiswa yang mengabaikan tugas untuk menyelesaikan keduanya dan memilih hanya satu.

Menurut Greenhaus, Collins, dan Shaw (Petrokimia Gresik, 2015). *balance* pada umumnya dipandang sebagai tidak adanya konflik. Tetapi apabila dihubungkan dan dimasukkan kedalam pengertian *work life balance* atau *study work life balance*, keseimbangan atau balance disini berasal dari efektivitas (berfungsi baik, produktif, sukses) dan dampak positif (memuaskan, bahagia) baik untuk pekerjaan ataupun peran keluarga. Apabila didefinisikan secara keseluruhan, *study life balance* adalah sejauh mana individu terlibat dan sama-sama merasa puas dalam hal waktu dan keterlibatan psikologis dengan peran mereka di dalam kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (misalnya dengan pasangan, orang tua, keluarga, teman dan anggota masyarakat) serta tidak adanya konflik diantara kedua peran tersebut.

Study life balance yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengelola tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan pribadi, juga berperan besar dalam meningkatkan keterlibatan. Ketika mahasiswa dapat menjaga keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, mereka cenderung merasa lebih terlibat, termotivasi, dan puas dengan pekerjaan mereka. *Study life*

balance yang tidak terpenuhi berdampak menurunkan produktivitas mahasiswa. Terlalu lama beraktivitas dapat mengakibatkan kelelahan secara fisik dan mental. Kelelahan yang diakibatkan, dapat membuat seseorang cenderung menjadi kurang fokus dan sering berbuat kesalahan. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan membuat penyelesaian tugas membutuhkan waktu yang lebih lama, akhirnya menurunkan kinerja pegawai dan menghambat jalannya organisasi. Dampak lain dibuktikan oleh sejumlah penelitian yang dilakukan oleh Marianna Virtanen dan rekan-rekannya dari Institut Kesehatan Kerja Finlandia, Marianna dkk., (2022) mengemukakan bahwa bekerja secara berlebihan yang mengakibatkan stres, dapat memicu berbagai macam masalah kesehatan, termasuk diabetes, penyakit jantung, gangguan ingatan, gangguan tidur, bahkan depresi.

Self management artinya mengendalikan pikiran, perkataan dan perbuatan, serta memotivasi diri untuk menghindari hal-hal yang buruk dan memperbanyak hal-hal yang baik dan benar. Manajemen diri adalah proses mengubah seluruh diri kita secara intelektual, emosional, spiritual dan fisik sehingga keinginan kita terpenuhi. Kaum muda perlu mengetahui dan memahami diri mereka sendiri dan potensi mereka, serta mampu membuat dan mengelola perubahan menjadi lebih baik di berbagai bidang kehidupan mereka secara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik. Anda dapat menemukan peluang.

Menurut Suswanto (2016) *self management* Ini adalah upaya untuk melatih kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan tindakannya, bertanggung jawab terhadap aktivitas yang dilakukan, dan menyelesaikan aktivitas hingga selesai setelah dimulai. Kaum muda mengubah perilaku mereka dengan memperkuat perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif melalui strategi yang efektif dan rencana kegiatan terstruktur yang dilaksanakan. Selanjutnya pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku yang baik, mengarahkan perencanaan kegiatan yang

akan dilakukan, mampu melaksanakan tugas yang akan dikerjakan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga diperoleh hasil yang diinginkan. membutuhkan usaha. Itu tercapai sesuai rencana. (Khairunisa dkk., 2022).

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu (Rahayu dkk., 2024), yang berjudul “*Self Management Efforts For Working Students*” Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan Temuan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Pertama, upaya manajemen diri mahasiswa diarahkan pada kegiatan perkuliahan melalui pengembangan manajemen diri, khususnya motivasi diri yang menumbuhkan minat dan keinginan, memfasilitasi konsentrasi, menghalangi pengaruh eksternal, merangsang keinginan untuk maju, dan mempertahankan keterlibatan jangka panjang dalam kegiatan. Selain itu, organisasi diri mencakup upaya untuk mengatur dan mengendalikan semua aspek yang terkait dengan pikiran, waktu, lokasi, objek, dan sumber daya lainnya yang memfasilitasi pengembangan Individu akan lebih sukses dan efisien jika semua komponennya tersusun secara sistematis. Sebaliknya, pengembangan diri dan pengendalian diri dikaitkan dengan perilaku dan juga merupakan bentuk manajemen diri yang pada dasarnya mengubah individu ke arah yang positif dengan memodifikasi, meningkatkan, atau mengurangi perilaku untuk membantu orang lain mencapai tujuan mereka.

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sari Handayani & Hamzah, 2024), yang berjudul “Pengaruh *Self Management Training* Terhadap Produktivitas dan *Work Life Balance* Pegawai Perempuan Berkeluarga di UIN Datokarama Palu”. Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penelitian mengungkapkan bahwa pelatihan *self management* efektif digunakan untuk meningkatkan produktivitas dan *work life balance* pada pegawai perempuan di UIN Datokarama Palu. Hal ini didukung dengan masing-masing nilai signifikansi sebesar 0.000 dari sebelum dilakukan pelatihan dan sesudah dilakukannya pelatihan *self management*. Perubahan signifikansi juga terlihat dari peningkatan skor rerata variabel produktivitas

sebesar 13,08 % dan peningkatan skor *work life balance* sebesar 12,4%. Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa pelatihan manajemen diri memberikan dampak terhadap peningkatan produktivitas yang meliputi kualitas kerja, kuantitas dan ketepatan waktu seseorang dalam bekerja.

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilakukan proses observasi terhadap *study life balance* yang dilakukan kepada mahasiswa Unisma 45 Bekasi, peneliti menemukan beberapa fenomena para mahasiswa yang menunjukkan ketidak mampuan dalam mengukur atau mengatur kegiatan kewajiban kampus dengan kegiatan sehari hari di luar kampus yang diartikan ketidakmampuan dalam *study life balance* yang dilakukan oleh para mahasiswa. Hal ini terbukti melalui hasil dari proses wawancara pada tanggal 5 Mei 2025 terhadap lima orang yang berdomisili di Kota Bekasi, peneliti menemukan adanya fenomena terhadap mahasiswa melakukan perilaku tersebut. Dari hasil wawancara tersebut di ketahui bahwasannya lima dari kelima responden tersebut sering sulit mengatur *study life balance* pada kehidupan sehari harinya.

Dapat diketahui bahwasannya lima dari kelima sulit melakukan *study life balance* permasalahan yang sering dialaminya adalah, kurangnya waktu untuk istirahat, dan sulit membuat subjek untuk fokus belajar karena kelelahan. Selain itu juga ditemukan konflik antara bekerja dan belajar yang kerap menjadi pemicu permasalahan yang dapat mengganggu belajar. Salah satu kasus yang seringkali terjadi adalah disaat waktu kosong dilakukan untuk bekerja, namun subjek diharuskan berangkat ke kampus. Situasi ini kadang-kadang membuat subjek merasa kurang semangat dalam melakukan aktivitas belajarnya.

Kemudian juga empat dari lima responden ketidakmampuan dalam mengelola *study life balance* seperti waktu belajar yang kurang, rasa lelah, dan stres akibat pekerjaan, kerap kali mengakibatkan mereka terlambat menyelesaikan dan mengumpulkan tugas, atau bahkan malas menghadiri perkuliahan. Seringkali juga merasa kelelahan yang diakibatkan, dapat

membuat seseorang cenderung menjadi kurang fokus dan sering berbuat kesalahan. Kesalahan yang dilakukan membuat penyelesaian tugas membutuhkan waktu yang lebih lama, akhirnya menurunkan kinerja dan menghambat jalannya organisasi.

Faktor-faktor ketidakmampuan dalam menjaga *study life balance* (keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi) seringkali berasal dari tekanan internal maupun eksternal yang mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola waktu, emosi, dan tanggung jawab. Manajemen waktu yang buruk, kegagalan mengatur prioritas, menunda-nunda tugas (prokrastinasi), dan kurangnya perencanaan harian dapat menyebabkan tugas akademik menumpuk, yang akhirnya mengganggu waktu istirahat, sosial, atau kegiatan lainnya. Beban Tugas yang berlebihan, jadwal kuliah yang padat, serta target akademik yang menuntut dapat membuat mahasiswa kewalahan dan kelelahan secara fisik dan mental. Ketidakmampuan dalam menjaga *study life balance* biasanya bukan disebabkan oleh satu faktor saja, tetapi kombinasi dari manajemen waktu yang buruk, stres tinggi, kurangnya dukungan, dan beban peran yang tidak seimbang. Mahasiswa perlu dukungan baik dari institusi pendidikan maupun lingkungan sosial untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri dan coping stress.

Berdasarkan fenomena tersebut, kondisi keseimbangan antara dua atau lebih tuntutan peran yang dijalankan oleh individu adalah salah satu yang paling penting, khususnya ketika mempunyai kewajiban yang harus diselesaikan antara kedua peran. Seperti mahasiswa yang memilih untuk mengambil kuliah sambil mengikuti kegiatan di luar kuliah seperti berorganisasi atau bekerja paruh waktu. Dapat diartikan bahwa mahasiswa akan memiliki sedikit konflik ketika mahasiswa tersebut mampu untuk menyeimbangkan antara tanggung jawabnya pada pekerjaan dan non pekerjaan. Dalam situasi seperti ini, kemampuan untuk mengelola diri dapat membantu kita mengendalikan dan menangani diri, serta mengatasi masalah sendiri. Hal ini terutama penting untuk

merangsang potensi yang ada dalam diri dan menyelesaikan masalah sebaik mungkin. Penelitian yang dilakukan oleh Gie (Sugiarto dkk, 2021) menunjukkan bahwa *self management* adalah motivasi internal untuk meningkatkan kontrol atas kemampuan diri sendiri, mengatasi hambatan, mencapai tujuan yang diinginkan, dan meningkatkan aspek kehidupan secara menyeluruh untuk mencapai potensi maksimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi Pelatihan *self management* Untuk Meningkatkan *study life balance* Pada Mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran Pelatihan *self management* Untuk Meningkatkan *study life balance* Pada Mahasiswa?
3. Bagaimana perbedaan *study life balance* Pada Mahasiswa setelah diberikan pelatihan *self management*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui deskripsi Pelatihan *self management* Untuk Meningkatkan *study life balance* Pada Mahasiswa.
2. Mengetahui gambaran Pelatihan *self management* Untuk Meningkatkan *study life balance* Pada Mahasiswa.
3. Mengetahui perbedaan *study life balance* Pada Mahasiswa setelah diberikan pelatihan *self management*.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang ilmu psikologi khususnya mengenai *study life balance*

atau *work life balance* dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang bekerja dan memiliki banyak kegiatan diluar kampus maupun di dalam kampus.

2) *Manfaat Praktis*

Penelitian ini bertujuan untuk menjadi referensi bagi teman teman mahasiswa agar dapat lebih mengelola *study life balance* dan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengendalikan diri dengan baik.