

STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MANAJEMEN KOMUNIKASI MULTIPERAN DI LINGKUP PENDIDIKAN, PEKERJAAN DAN KELUARGA

Oleh:

Muhammad Mafruh¹

Isnaini Adelia²

Faradila Ananda W³

Loura Syafira⁴

Rian Hari Ramadhan⁵

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Kec. Kamal, Kab. Bangkalan, Jawa Timur (69162).

Korespondensi Penulis: rianramadhan07@gmail.com.

Abstract. Final year students are often faced with challenges in juggling multiple roles simultaneously, such as roles as students, workers, and family members. The pressures arising from these multiple roles demand high skills in time management, communication, and emotional regulation to avoid negative impacts on mental and academic health. This study aims to understand how final year students manage communication while navigating these multiple roles in the three domains using a phenomenological approach within an interpretive paradigm. Research subjects were purposively selected, namely students who are actively studying, working, and have family responsibilities. The results show that participants work on their own accord, without economic pressure from their families, and have flexible jobs so they can prioritize their studies. The strategy to cope with stress is implemented by taking breaks to enjoy hobbies. Emotional support from family, especially from mothers, is a crucial factor that helps maintain balance and avoid burnout. The key to the participants' success in maintaining a balanced life lies in their ability to establish a priority scale and their discipline in fulfilling their roles. These

STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MANAJEMEN KOMUNIKASI MULTIPERAN DI LINGKUP PENDIDIKAN, PEKERJAAN DAN KELUARGA

findings emphasize the importance of selective perception, self-regulation, and social support in the multi-role communication management of final-year students.

Keywords: Final-Year Student, Multiple Roles, Communication, Phenomenology, Work-Life Balance, Selective Perception.

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapkan pada tantangan dalam menjalani berbagai peran secara bersamaan, seperti peran sebagai mahasiswa, pekerja, dan anggota keluarga. Tekanan yang muncul dari multiperan ini menuntut kemampuan manajemen waktu, komunikasi, dan pengelolaan emosi yang tinggi agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mental dan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa tingkat akhir mengelola komunikasi dalam menjalani multiperan di tiga ranah tersebut dengan pendekatan fenomenologi dalam paradigma interpretif. Subjek penelitian dipilih secara *purposive*, yakni mahasiswa yang aktif kuliah, bekerja, dan memiliki tanggung jawab dalam keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan bekerja atas keinginannya sendiri, tanpa tekanan ekonomi dari keluarga, dan memiliki pekerjaan yang fleksibel sehingga ia dapat memprioritaskan kuliah. Strategi mengatasi stres dilakukan dengan memberi jeda untuk menikmati hobi. Dukungan emosional dari keluarga, terutama ibu, menjadi faktor penting yang membantunya tetap seimbang dan terhindar dari *burnout*. Kunci keberhasilan partisipan dalam menjaga keseimbangan hidup terletak pada kemampuannya menyusun skala prioritas dan kedisiplinan dalam menjalani peran. Temuan ini menegaskan pentingnya persepsi selektif, regulasi diri, dan dukungan sosial dalam manajemen komunikasi multiperan mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Multiperan, Komunikasi, Fenomenologi, *Work-Life Balance*, Persepsi Selektif.

LATAR BELAKANG

Konsep *Work-Life Balance* berkembang semenjak tahun 1800-an dimana isu *work-life balance* muncul terkait dengan hukum yang mengatur waktu kerja di bidang manufaktur bagi anak dan perempuan. Konsep *work-life balance* muncul kembali pada tahun 1980 an melalui gerakan kebebasan wanita yang menuntut pekerja wanita untuk memiliki waktu kerja yang lebih fleksibel. Saat ini, isu mengenai *work-life balance* tidak

hanya berlaku bagi wanita, namun juga bagi laki-laki. Isu *work-life balance* pun tidak hanya terjadi dalam bidang manufaktur saja seperti pada awal perkembangannya, namun sudah merambah pada berbagai bidang pekerjaan yang ada saat ini (Mubarak, 2023). *Work Life Balance* adalah tentang proses menciptakan harmoni sehingga peran-peran penting, seperti pekerjaan dan keluarga, bisa berjalan dengan baik bersama-sama.(Ummah, 2019). Diener, Lucas & Oishi dalam (Astuti & Nurwidawati, 2022) menyebutkan bahwa Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang berada dalam fase kritis dalam kehidupan akademik mereka. Mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja tentu merasakan tekanan baik di lingkup kegiatan akademik maupun di lingkup pekerjaan. Individu yang mampu mengelola tekanan yang dihadapi dan mengelola keseimbangan antara kehidupan perkuliahan dan pekerjaan maka dapat mengurangi resiko stres dan konflik lainnya. Hal tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih positif sehingga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Di fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi, tetapi juga sering dihadapkan pada berbagai tanggung jawab lain di luar dunia perkuliahan. Pada dasarnya menjalani kuliah sambil bekerja menyebabkan individu memiliki beban peran yang berlebih, selain menjadi seorang akademisi, mahasiswa juga memiliki peran sebagai seorang karyawan. Beban peran yang berlebih dapat memengaruhi mahasiswa baik dalam segi akademis maupun non akademis (Triwijayanti & Astiti, 2019) .Tuntutan ini dapat berasal dari pekerjaan yang dijalani demi kebutuhan ekonomi, atau dari kewajiban dalam ranah keluarga seperti merawat orang tua, membantu keuangan rumah tangga, hingga menjadi tumpuan emosional bagi anggota keluarga lainnya. Kondisi ini menciptakan situasi di mana mahasiswa harus menjalani peran ganda, bahkan multiperan, dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wensly dalam Adityaputra (2023) berpendapat bahwa kegiatan kuliah sambil bekerja memiliki efek baik dan buruk. Ada beberapa efek positif dari kuliah sambil bekerja yaitu membantu keuangan keluarga, mendapatkan pengalaman di luar pendidikan yang berguna untuk melamar pekerjaan, dan menjadi individu yang mandiri.(Karania, 2025)

Fenomena multiperan mahasiswa tingkat akhir telah menjadi kenyataan sosial yang semakin banyak dijumpai, khususnya di tengah meningkatnya biaya pendidikan, kebutuhan ekonomi personal, serta tuntutan sosial untuk “cepat mandiri”. Tidak sedikit mahasiswa yang mengambil pekerjaan paruh waktu maupun penuh waktu, baik secara

STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MANAJEMEN KOMUNIKASI MULTIPERAN DI LINGKUP PENDIDIKAN, PEKERJAAN DAN KELUARGA

daring maupun luring, di sela-sela jadwal akademik mereka. Sebagian lainnya menjalani peran sebagai tulang punggung keluarga akibat situasi sosial-ekonomi yang menuntut keterlibatan lebih dalam kehidupan rumah tangga. Karim dalam (Megayani et al., 2021) mengungkapkan bahwa bekerja sambil kuliah memiliki peluang kerja yang lebih baik karena banyak perusahaan yang melirik lulusan sarjana tetapi sudah memiliki pengalaman bekerja dianggap lebih mudah diatur, memiliki banyak keterampilan, pengalaman dan cepat beradaptasi. Di sisi lain, proses akademik pada semester akhir menuntut fokus dan energi yang besar untuk menyelesaikan penelitian, bimbingan, dan evaluasi akhir. Ketiga ranah ini pendidikan, pekerjaan, dan keluarga menciptakan interaksi peran yang kompleks dan berpotensi menimbulkan konflik peran, kelelahan emosional, bahkan *burnout*. Dalam konteks ini, komunikasi menjadi elemen kunci yang menentukan bagaimana mahasiswa mampu menjalankan dan menyelaraskan ketiga peran tersebut. Komunikasi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan batasan, negosiasi waktu, dan membangun pemahaman dengan pihak-pihak terkait, seperti dosen pembimbing, atasan di tempat kerja, maupun anggota keluarga. Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki kapasitas komunikasi yang optimal dalam menghadapi tekanan multiperan. Banyak di antara mereka yang mengalami distorsi dalam menyampaikan pesan, kehilangan fokus saat berbicara, atau bahkan menarik diri dari interaksi karena beban mental yang terlalu berat. Secara umum kepuasan dalam bekerja di luar kampus dipengaruhi oleh faktor *work-life balance* dan *burnout* (kondisi stress yang dipengaruhi akibatnya banyak kegiatan yang dilakukan) (Ridwan et al., 2023).

Fenomena ini telah diteliti oleh berbagai pihak dalam konteks yang berbeda. Devi Aprillia Permata Widi & Soleh Amini (2023) meneliti *work-life balance* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bekerja, dan menemukan bahwa efikasi diri serta dukungan sosial teman sebaya secara signifikan memengaruhi keseimbangan hidup mahasiswa.

Pada penelitian Triwijayanti dan Astuti (2019) dalam jurnal Psikologi Udayana menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 66% terhadap pencapaian *work-life balance* mahasiswa yang bekerja di Denpasar. Artinya, faktor psikososial internal dan eksternal memegang peranan besar dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan peran ganda.

Tasya Karania (2025) menunjukkan bahwa meskipun *work-life balance* berpengaruh terhadap produktivitas mahasiswa, namun stres dan *burnout* tidak secara langsung berpengaruh signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi personal terhadap keseimbangan hidup lebih penting daripada kondisi objektif seperti tekanan kerja.

Dalam konteks yang lebih luas, Vinitha dan Rangarajan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sistem dukungan sosial dan persepsi positif terhadap perannya mampu bertahan dalam situasi konflik peran, serta memiliki kontrol lebih baik terhadap tekanan. Demikian pula, Suparni dan Astutik (2016) menekankan pentingnya dukungan teman sebaya dan keterampilan sosial dalam membangun komunikasi adaptif yang efektif dalam konteks multiperan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dalam paradigma interpretif, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola komunikasi multiperan di ranah pendidikan, pekerjaan, dan keluarga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang dibentuk dari pengalaman pribadi partisipan dalam menghadapi tekanan dan konflik peran. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori persepsi selektif, yang menjelaskan bagaimana individu menyaring informasi dan membentuk respons komunikasi berdasarkan pengalaman, nilai, serta peran yang dianggap dominan. Dalam konteks ini, mahasiswa memilih dan menanggapi tuntutan berdasarkan prioritas peran yang mereka rasakan paling penting. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: mahasiswa tingkat akhir yang secara aktif kuliah, bekerja, dan memiliki tanggung jawab dalam keluarga. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, salah satu partisipan yang diwawancara adalah mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Ilmu Komunikasi bernama Syahrul Al Kautsar yang tengah menyelesaikan skripsinya. Partisipan juga diketahui menjalankan pekerjaannya sebagai otomotif secara fleksibel, serta memiliki tanggung jawab sebagai anak dalam lingkup keluarga. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, terungkap sejumlah

STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MANAJEMEN KOMUNIKASI MULTIPERAN DI LINGKUP PENDIDIKAN, PEKERJAAN DAN KELUARGA

informasi penting yang menunjukkan bagaimana mahasiswa semester akhir mengelola komunikasi dan peran ganda yang dijalani.

Alasan partisipan untuk bekerja bukan karena keterpaksaan atau tekanan ekonomi dari keluarga, melainkan murni berasal dari keinginannya sendiri untuk belajar mandiri dan produktif. Dalam pernyataannya, partisipan menyebut bahwa tidak ada tekanan dari orang tua untuk mencari nafkah, dan segala kebutuhan pokok seperti biaya kuliah maupun kebutuhan sehari-hari masih ditanggung oleh keluarga. Keputusan untuk bekerja dilandasi oleh keinginan untuk mengembangkan diri dan tidak ingin hanya bergantung secara pasif. Jenis pekerjaan yang dijalani oleh partisipan adalah pekerjaan fleksibel yaitu otomotif dan *freelance*, sehingga memiliki kontrol penuh terhadap waktu kerja. “Kalau hari itu harus bimbingan atau fokus ngerjain skripsi, saya bisa skip dulu kerjaan, nanti saya kerjakan malam atau pas waktu luang,” ujar partisipan. Hal ini menjadi faktor penting yang membuat partisipan merasa bisa tetap memprioritaskan kuliahnya, terutama saat masa bimbingan skripsi yang membutuhkan konsentrasi dan kedekatan emosional dengan dosen pembimbing.

Dalam menghadapi tekanan akademik, terutama saat skripsi menemui hambatan, partisipan menyadari bahwa dirinya bisa merasa jemu, lelah, dan tidak fokus. Untuk menghindari stres yang berlebihan, partisipan memiliki cara tersendiri terhadap tekanan yang dialami. Strategi utama yang digunakan adalah dengan memberi waktu jeda untuk diri sendiri, misalnya berhenti sejenak dari aktivitas akademik dan pekerjaan, lalu melakukan kegiatan yang disukai seperti bermain motor. Menurutnya, memberikan waktu untuk diri sendiri adalah hal penting agar pikiran kembali segar dan emosi menjadi lebih stabil.

Support system yang menjadi penopang utama dalam keseharian partisipan adalah keluarga, terutama sosok ibu. Ibunya tidak hanya mendukung secara finansial, tetapi juga menjadi tempat curhat, pemberi semangat, dan pembimbing dalam hal kesabaran dan kedisiplinan. Partisipan menyebut bahwa peran ibunya sangat dominan dalam membentuk pola pikirnya agar tidak merasa terbebani menjalani berbagai peran. “Kalau capek, biasanya cerita ke Ibu. Dengar respon beliau yang tenang itu bikin saya ikut tenang,” ucapnya.

Dengan situasi seperti ini, partisipan mengaku jarang mengalami kondisi *burnout* maupun perasaan *overwhelmed*, karena merasa mampu mengelola seluruh perannya

secara proporsional dan penuh kesadaran. Daripada menumpuk semua tanggung jawab dalam satu waktu, partisipan menerapkan prinsip seleksi prioritas sebagai strategi utama dalam manajemen waktu dan emosinya. Partisipan menyebutkan bahwa dalam keseharian, dirinya tidak menggunakan jadwal tertulis yang ketat, melainkan lebih mengandalkan kemampuan untuk memetakan skala prioritas berdasarkan urgensi dan dampak dari setiap aktivitas yang dijalani. Saat ada benturan antara jadwal kuliah, pekerjaan, dan kebutuhan keluarga, partisipan akan terlebih dahulu menilai mana yang paling mendesak, penting, dan tidak bisa ditunda, lalu mengatur ulang kegiatan lainnya agar tetap berjalan tanpa saling mengganggu. Jika memiliki jadwal bimbingan skripsi yang tidak bisa digeser, maka pekerjaan *freelance* akan dikerjakan di waktu lain, seperti malam hari atau keesokan harinya. Partisipan memulai dengan mengenali batas kemampuan personal, menetapkan waktu istirahat secara berkala, serta memberikan ruang untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan atau hobi yang dapat membantu menjaga kesehatan mental. Praktik jeda seperti ini bukan bentuk kemalasan, melainkan strategi perawatan diri (*self-care*) yang terbukti dapat menurunkan risiko stres dan *burnout*. Kemampuan untuk memilih, memilah, dan menyesuaikan fokus perhatian inilah yang menjadi bentuk nyata dari proses persepsi selektif, di mana individu secara sadar menyaring informasi dan tekanan berdasarkan pengalaman, nilai-nilai internal, serta penilaian pribadi terhadap tingkat kepentingan peran yang sedang dijalani. Melalui mekanisme ini, partisipan merasa kehidupannya berjalan secara lebih teratur dan ringan. Partisipan tidak merasa terbebani oleh tumpukan tugas atau ekspektasi eksternal karena telah membiasakan diri untuk menentukan batas, mengatur ekspektasi, dan fokus pada kualitas, bukan kuantitas aktivitas. Dengan cara tersebut, partisipan berhasil menjaga keseimbangan emosional dan mental. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *self-regulation* melalui seleksi prioritas yang fleksibel merupakan salah satu bentuk kecerdasan emosional yang penting dalam menghadapi dinamika multiperan. Ini menjadi bukti bahwa mahasiswa tingkat akhir tetap bisa produktif dan sehat mental, asalkan memiliki kontrol yang baik terhadap persepsi, waktu, dan arah tindakannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mampu mengelola komunikasi dan menjalankan multiperan sebagai pelajar, pekerja, dan anggota keluarga

STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MANAJEMEN KOMUNIKASI MULTIPERAN DI LINGKUP PENDIDIKAN, PEKERJAAN DAN KELUARGA

secara adaptif dan penuh kesadaran. Kemampuan ini lebih kuat ketika motivasi bekerja berasal dari dorongan pribadi, bukan tekanan ekonomi keluarga. Fleksibilitas dalam pekerjaan memberi mereka ruang untuk tetap menjadikan kuliah dan proses bimbingan sebagai prioritas utama. Strategi manajemen stres seperti mengambil jeda sejenak dan menyalurkan hobi terbukti membantu menjaga kesehatan mental. Dukungan emosional dari ibu, memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan emosi dan sikap positif, serta membantu mahasiswa memahami bahwa tidak semua hal harus diselesaikan sekaligus. Kunci utama menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi (*work-life balance*) adalah kemampuan menetapkan skala prioritas dan menerapkan disiplin dalam menjalani peran.

Mahasiswa dalam kondisi serupa dianjurkan untuk tidak terjebak dalam keinginan menyelesaikan semuanya sekaligus, melainkan fokus pada hal-hal yang sesuai dengan urgensi dan kapasitas diri. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan eksplorasi terhadap mahasiswa dari berbagai latar belakang pekerjaan, beban akademik, dan peran keluarga, serta mempertimbangkan penggunaan pendekatan *mixed-method* guna memperluas pemahaman mengenai pola manajemen komunikasi dan *work-life balance*.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122–144.
- Karania, T. (2025). Prosiding : Ekonomi dan Bisnis Analisis Pengaruh Work life balance , Tingkat Stres Dan Burnout Terhadap Produktivitas (Study Case Mahasiswa Uiversitas Buddhi Dharma). 5(1).
- Megayani, Santoso, J. B., & Hikayatun Sholikha. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Kepuasan Kerja. *Journal Of Social Science Research*, 2(1), 19–32.
- Mubarak, A. (2023). Apakah Work-Life Balance Masih Layak Diteliti? Systematic Review Mengenai Work-Life Balance Terkini. *Schema: Journal of Psychological Research*, 8(2), 68–81. <https://doi.org/10.29313/schema.v8i2.12781>
- Ridwan, A., Hadi Saputra, P., Endah Ramayanti, N., Studi Manajemen, P., Muhammadiyah Kalimantan Timur, U., & Studi Akuntansi, P. (2023). Pengaruh

- Work-Life Balance dan Burnout terhadap Kepuasan Kerja Mahasiswa Paruh Waktu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Bisman (Bisnis Dan Manajemen): The Journal of Business and Management*, 3(2), 419.
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 320. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11>
- Ummah, M. S. (2019). EFKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN WORK LIFE BALANCE MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA YANG BEKERJA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI