

Universitas Pembangunan Jaya

Tips Sukses Kuliah Sambil Kerja

🕒 23-09-2017 Universitas Pembangunan Jaya



Fenomena mahasiswa bekerja semakin berkembang di Indonesia dan khususnya di Jakarta. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya universitas di Jakarta yang membuka kelas karyawan dari berbagai macam fakultas dan jurusan. Nyatanya kuliah sambil bekerja justru memberikan tuntutan yang besar bagi orang-orang yang menjalankan aktivitas tersebut. Tuntutannya adalah menyeimbangkan peran sebagai pekerja dan mahasiswa.



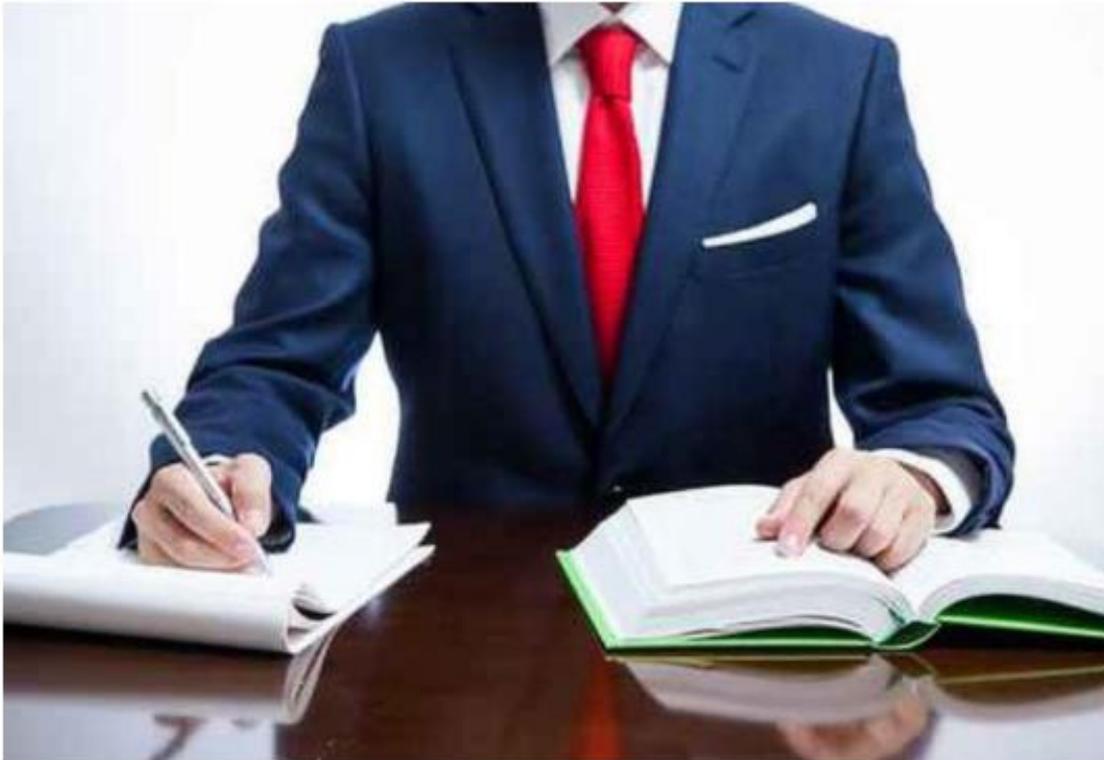
Moh, biasanya sebagai seorang mahasiswa bekerja, kita sulit menyeimbangkan kedua peran tersebut. Konflik peran antara mahasiswa dan bekerja lebih sering disebut dengan istilah *work-study conflict*.

Work-study conflict dapat menyebabkan berbagai macam dampak bagi mahasiswa bekerja seperti tidak fokus kuliah, menunda penyelesaian tugas kuliah, menurunnya motivasi kuliah, tidak mengikuti kelas, dan bahkan ada juga lho yang tidak melanjutkan kuliah. Berarti, penting nih buat kamu yang sedang kuliah sambil bekerja untuk mengetahui tips untuk mengatasi *work-study conflict*.

Salah satu cara paling jitu agar kamu dapat menghadapi *work-study conflict* adalah persiapan diri yang matang sebelum kamu menjalankan aktivitas kuliah sambil kerja. Kita harus mempersiapkan diri sebagai bentuk antisipasi sebelum menghadapi konflik peran nantinya. Sebelum memutuskan untuk kuliah sambil kerja ada baiknya kita mengetahui konsekuensi yang akan kita hadapi.

Antisipasi yang paling penting keyakinan dari diri kita untuk bisa menghadapi *work-study conflict*. Keyakinan ini biasanya disebut dengan *conflict self-efficacy* yaitu keyakinan pada kemampuan diri untuk dapat mengatasi suatu konflik. *Conflict self-efficacy* dapat membantu kita menentukan seberapa banyak usaha yang akan kita lakukan untuk menghadapi tantangan atau konflik yang akan terjadi.

Conflict self-efficacy juga menentukan seberapa mampu kita bertahan saat dihadapkan pada rintangan atau masa sulit. Tidak hanya itu, melalui *conflict self-efficacy* kamu bisa memprediksi beberapa perilaku penting untuk dapat mengatasi *work-study conflict*. Perilaku penting yang dimaksud adalah keterlibatan kita yang tinggi pada pekerjaan dan studi.



Cara lain untuk kamu bisa menghadapi dan mengatasi *work-study conflict* adalah melakukan strategi dalam mengatasi stres, seperti memberikan waktu pada diri kita untuk bersenang-senang ataupun melakukan aktivitas personal yang menyenangkan tanpa merasa bersalah.

Perlu diingat bahwa situasi menekan yang kita hadapi (bekerja dan berkuliah) pada dasarnya adalah untuk perkembangan diridan karir kita. Jangan lupa untuk memilih waktu kuliah yang tepat lokasi yang juga dapat dijangkau oleh Anda. Bagi kamu yang berkuliah dan bekerja... selamat mencoba dan tetap positif dalam menghadapi keadaan tersebut.

Tim Penulis:

Tirza Kalesaran, Clara Moningka, S.Psi, MSI dan Yulius Fransisco Angkawijaya, M.Psi, Psi
Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya

Daftar Referensi:

Cinamon, R.G. (2006). Anticipated work-family conflict: effects of gender, self-efficacy and family background. *The Career Development Quarterly* 54(3), 202-215. Doi: 10.1002/j.2161-0045.2006.tb00152.

Hennessy, K., D. (2005). Work-family conflict self-efficacy: A scale validation study. Diakses dari <http://drum.lib.umd.edu/bitstream/handle/1903/2526/umi-umd2410.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mariana, R. (2013). Hubungan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja part time dalam menghadapi skripsi. Diakses dari: <http://psikolog.lub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/JURNAL3.pdf>

Mills, A., Lingard, H., & Wakefield, R. (2007). Work-study conflict: Managing the demands of work and study in built environment undergraduate education. *Inaugural Construction Management and Economics Conference*, 981-992. Diakses dari <http://rdeakin.edu.au/view/DU:30037068>

Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dengan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. 44-51. Diakses dari <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/P1/article/view/262/243>

Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in Motivation and Achievement*, 20, 1-49. Greenwich, CT: JAI Press.

Steele, B., & Koekemoer, E. (2011). Conflict between work and non-work roles of employees in the mining industry: Prevalence and differences between demographic groups. *Journal of Human Resources Management*, 9(1). doi:10.4102/sajhrmvr9i1277

Berita Terkait:

- Wadahi Ide Inovasi Mahasiswa, FIF Group Youth Innovation (FYI) Kembali Digelar
- Peran Sains Dalam Membantu Produktivitas dan Kreativitas Selama Beraktivitas di Rumah