

WORK LIFE BALANCE MAHASISWA YANG BEKERJA SAMBIL KULIAH DI YOGYAKARTA

Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Strata 3 Universitas Gadjah Mada

Rasa Cinta Jurnalista¹, Ardian Rahman Afandi, S.Psi., M.Psi., Psikolog²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dinamika *work-life balance* (keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan sehari-hari) dalam konteks Mahasiswa S3 dengan penekanan pada peran sosial mereka dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Mahasiswa S3 banyak terlibat dalam berbagai peran sosial, termasuk sebagai mahasiswa, peneliti, anggota keluarga, teman, dan individu. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan menerapkan Analisis Fenomenologi Interpretatif (IPA) untuk memahami makna *multiple roles* (peran ganda) dalam kehidupan mereka, serta bagaimana makna *work-life balance* diartikan dan diwujudkan oleh mereka.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah Mahasiswa S3 yang tengah menjalani studi mereka. Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan pendekatan IPA untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep yang muncul dalam narasi mereka. Fokus penelitian ini adalah pada bagaimana Mahasiswa S3 menghadapi dan merespons kompleksitas dari

multiple roles, serta bagaimana pengalaman ini membentuk makna *work-life balance* dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka.

Hasil penelitian ini mengungkapkan beragam pengalaman dan perspektif Mahasiswa S3 dalam menjalankan *multiple roles* mereka. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa makna *multiple roles* dan *work-life balance* bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh konteks individu. Temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dinamika *work-life balance* di kalangan Mahasiswa S3 dan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi yang lebih baik.

Kata Kunci: Keseimbangan antar peran, Kesejahteraan, Peran ganda, Mahasiswa Strata 3

Abstract

This research aims to explore the dynamics of work-life balance (balance between work and daily life) in the context of doctoral students, emphasizing their social role and its impact on their well-being. Doctoral students are involved in various social roles as students, researchers, family members, friends, and individuals. This research adopts a qualitative approach with in-depth interview methods. It applies Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to understand the meaning of multiple roles in their lives and how the meaning of work-life balance is interpreted and realized by them.

Research data was collected through in-depth interviews with some PhD students currently undergoing their studies. This data was then analyzed using a science approach to identify patterns, themes, and concepts that emerged in their narratives. This research focuses on how PhD students face and respond to the complexity of multiple roles, as well as how this experience shapes the meaning of work-life balance and its impact on their well-being.

This research reveals the various experiences and perspectives of PhD students in carrying out their multiple roles. This research also shows that the meaning of multiple roles and work-life balance is subjective and is strongly influenced by the individual context. The findings of this research can provide deeper insight into the dynamics of work-life balance among PhD students and can be a basis for developing better strategies.

Keywords: Work-life balance, Well-being, Multiple roles, Doctoral Student