

STUDI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MANAJEMEN DIRI MAHASISWA PART TIME UTM DALAM MENERAPKAN WORK LIFE BALANCE

Dearni Panjaitan¹, Yeni Juliana², Moh.Afdol³, Shofia Zein⁴, Febriansyah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Trunojoyo Madura

Korespondensi: dearnipanjaitan@gmail.com

Submitted: 25 Juni 2025, Revised: 17 Juli 2025, Accepted: 27 Juli 2025, Published: 1 September 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi komunikasi interpersonal dan manajemen diri mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura (UTM) yang bekerja paruh waktu dalam mencapai *work life balance*. Penelitian ini penting mengingat mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan, dimana tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi semakin kompleks. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis studi kasus. Teori yang digunakan adalah teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow untuk menjelaskan motivasi bekerja serta pendekatan komunikasi interpersonal. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap lima informan yang merupakan mahasiswa aktif UTM yang bekerja paruh waktu minimal 3 bulan terakhir. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan relevansi kriteria, dan dibantu dengan *snowball sampling* jika diperlukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami tantangan dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan pekerjaan. Namun, mereka menggunakan strategi komunikasi interpersonal yang adaptif serta pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi tuntutan kerja dan studi. Penelitian ini menegaskan pentingnya manajemen waktu dan dukungan sosial dalam menjaga *work life balance* mahasiswa pekerja.

Kata kunci: *Work life balance, Mahasiswa UTM, Komunikasi Interpersonal.*

ABSTRACT

This study aims to understand how interpersonal communication strategies and self-management are carried out by Trunojoyo Madura University (UTM) students who work part-time in achieving work-life balance. This research is important considering that students are in the transition phase towards adulthood, where academic, social, and economic demands are increasingly complex. This research approach was qualitative with a case study type. The theory used was Abraham Maslow's hierarchy of needs theory to explain work motivation and the interpersonal communication approach. Data were obtained through in-depth interviews and observations of five informants who are active UTM students working part-time for at least the last 3 months. Informants were selected using purposive sampling technique based on the relevance of the criteria, and assisted with snowball sampling if needed. The results showed that part-time students experience challenges in balancing academic and work activities. However, they use adaptive interpersonal communication strategies and good self-management in dealing with work and study demands. This study emphasizes the importance of time management and social support in maintaining the work-life balance of working students.

Keywords: *Work-life balance, UTM students, Interpersonal Communication.*

PENDAHULUAN

Belakangan ini, pekerjaan paruh waktu (*part time*) menjadi alternatif pilihan mahasiswa. Alasannya beragam, mulai dari keinginan untuk mencukupi kebutuhan keuangan sehari-hari hingga keinginan untuk menambah wawasan dan pengalaman di dunia kerja sebelum lulus kuliah. Dalam konteks *part time*, bekerja sambil kuliah merujuk pada kondisi dimana seorang mahasiswa menjalani pekerjaan paruh waktu sambil tetap mengikuti perkuliahan. Jenis pekerjaan paruh waktu yang dijalani beragam, seperti menjadi pengajar les privat, admin media sosial, fotografer, penulis, barista di kafe, maupun pekerjaan lain di sektor swasta (Amini & Widi, 2024). Namun, pekerjaan ini sering kali menimbulkan tantangan dalam manajemen waktu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kinerja akademis (Ajijah Ajijah & Sugeng Pradikto, 2025). Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan, dimana tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi semakin

kompleks. Dalam konteks tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu guna memenuhi kebutuhan finansial maupun untuk menambah pengalaman kerja. Namun, keputusan ini tidak jarang menimbulkan tantangan tersendiri, terutama dalam hal membagi waktu dan energi antara dunia kerja dan akademik. Dalam hal ini, kemampuan mahasiswa dalam menjalin komunikasi interpersonal serta mengelola dirinya, menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, atau yang dikenal dengan istilah *work life balance*.

Work Life Balance mencerminkan sebuah usaha individu dalam mewujudkan keseimbangan optimal antara tanggung jawab profesional dengan aspek-aspek kehidupan pribadinya (Hadiyanto & Prasadjaningsih, 2025). Penerapan *work life balance* bagi mahasiswa *part time* menjadi isu yang menarik untuk dikaji mengingat peran ganda yang mereka emban tidak hanya menuntut manajemen waktu efektif tetapi juga keterampilan interpersonal baik di lingkungan kerja, perkuliahan, maupun dalam relasi sosial. Ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat berujung pada stres, kelelahan, bahkan penurunan prestasi akademik maupun produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemahaman terhadap bagaimana mahasiswa membangun komunikasi interpersonal dan melakukan manajemen diri, penting untuk ditelusuri. Komunikasi antarpribadi merupakan proses pertukaran pesan yang terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung atau tatap muka, di mana masing-masing pihak dapat segera merespons pesan yang diterima, baik melalui kata-kata, gerak tubuh, dan ekspresi wajah (Suwatno; Nerissa, 2023).

Dalam proses tersebut, komunikasi interpersonal dan kemampuan manajemen kemampuan yang dimiliki oranglain dalam mencapai tingkat kebutuhan yang lebih tinggi, khususnya aktualisasi diri. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengelola waktunya secara optimal dan efisien, yang mencakup aktivitas seperti merencanakan, menjadwalkan, mengendalikan waktu, menentukan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan, serta memiliki keinginan untuk hidup teratur. Hal ini tercermin dari perilaku sehari-hari seperti menjaga kerapian tempat kerja dan menghindari kebiasaan menunda tugas yang seharusnya segera diselesaikan. Dalam prose manajemen waktu, mahasiswa diajarkan untuk memanfaatkan waktu secara maksimal melalui langkah-langkah seperti perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian aktivitas agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Proses ini melibatkan penyusunan jadwal kegiatan, penentuan skala prioritas, estimasi waktu yang dibutuhkan untuk setiap aktivitas, hingga peninjauan kembali terhadap pelaksanaan jadwal yang telah dibuat, sehingga setiap waktu yang tersedia dapat digunakan secara efektif dan produktif (Anggari et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal dan manajemen diri dilakukan oleh mahasiswa *part time* di Universitas Trunojoyo Madura dalam upaya mereka menjaga *work life balance*. Studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai strategi komunikasi dan pengelolaan diri mahasiswa dalam konteks kehidupan multidimensi yang mereka jalani. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah pada dasarnya sedang berjuang memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut secara bersamaan. Mereka bekerja untuk mencukupi kebutuhan dasar seperti makan, biaya kuliah, transportasi (fisiologis dan rasa aman), namun di saat yang sama juga berupaya menjaga hubungan sosial, mengejar prestasi, dan membangun identitas diri (harga diri dan aktualisasi). Namun, dalam proses pemenuhan kebutuhan tersebut, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan yang menuntut kemampuan untuk mengelola waktu, stres, dan emosi secara efektif. Seseorang yang memiliki manajemen diri yang tinggi maka tingkat stress yang dialami akan rendah (Kurniawati, W & Setyaningsih., 2020) . Di sinilah pentingnya manajemen diri, yaitu kemampuan individu dalam mengenali kapasitas diri, menetapkan prioritas, membuat perencanaan, dan mengambil keputusan yang tepat agar tidak terjadi ketimpangan antara aspek kerja dan kehidupan pribadi. Selain itu, komunikasi interpersonal juga memegang peran penting dalam menjalin hubungan sosial yang suportif, baik di lingkungan kampus, kerja, maupun keluarga, yang secara tidak langsung dapat mendukung pencapaian *work life balance*.

Studi ini secara khusus meneliti mahasiswa *part time* di UTM sebagai subjek penelitian. UTM sebagai perguruan tinggi negeri memiliki populasi mahasiswa dari beragam latar belakang sosial dan ekonomi. Banyak diantaranya yang bekerja sambil kuliah sebagai bentuk upaya mandiri dalam memenuhi kebutuhan hidup. Dengan pendekatan studi kasus, penelitian ini mengkaji secara mendalam

bagaimana mahasiswa mengelola komunikasi interpersonal dan manajemen diri dalam konteks kehidupan multitugas yang mereka jalani. Komunikasi interpersonal secara umum adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya. Bentuk khusus komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi dengan orang lain. DeVito berpendapat bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi diantara dua orang yang telah memiliki hubungan yang jelas, yang terhubung dengan beberapa cara (Anggraini, Citra; Ritonga, Denny Hermawan; Kristina, Lina; Syam, Muhammad; Kustiawan, 2022). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara lebih dalam praktik komunikasi interpersonal dan strategi manajemen diri mahasiswa part time UTM dalam menerapkan *work life balance*, serta bagaimana hal tersebut dapat dihubungkan dengan pemenuhan kebutuhan hidup menurut teori Hirarki Maslow. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan strategi pendampingan mahasiswa, terutama dalam aspek kesejahteraan mental dan produktivitas akademik.

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam memahami motivasi dan dinamika perilaku mahasiswa *part time*, teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow menjadi pisau analisis yang relevan. Maslow mengemukakan bahwa individu terdorong untuk memenuhi lima tingkatan kebutuhan, mulai dari kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, hingga aktualisasi diri ((Thompson), 2007). Mahasiswa yang bekerja paruh waktu dapat diasumsikan sedang berupaya memenuhi kebutuhan dasar seperti finansial (kebutuhan fisiologis dan keamanan), tetapi juga kebutuhan akan pengakuan sosial dan pengembangan diri. Menurut Maslow, perilaku manusia lebih banyak dipengaruhi oleh dorongan dalam diri untuk mencapai tujuan hidup yang membawa kebahagiaan dan kepuasan pribadi. Maslow juga menegaskan bahwa setiap individu merupakan satu kesatuan kepribadian yang utuh, unik, dan tersusun secara sistematis. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan, membentuk nasibnya sendiri, serta memikul tanggung jawab atas setiap keputusan dan keberadaannya ((Thompson), 2007).

1. Kebutuhan fisiologis merupakan jenis kebutuhan mendasar yang paling penting dan harus segera dipenuhi karena berkaitan langsung dengan keberlangsungan hidup manusia. Kebutuhan ini tidak dapat ditunda pemenuhannya karena menjadi dasar utama untuk bertahan hidup.
2. Kebutuhan akan rasa aman mencakup berbagai aspek seperti keamanan fisik, kestabilan hidup, rasa terlindungi, ketergantungan yang terjamin, serta kebebasan dari berbagai ancaman. Ancaman tersebut bisa berupa penyakit, rasa takut, kecemasan, bahaya, konflik, hingga bencana alam.
3. Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki mencakup dorongan untuk menjalin persahabatan, keinginan memiliki pasangan hidup serta anak, kedekatan dengan anggota keluarga, dan hubungan antarpribadi yang didasarkan pada saling memberi dan menerima kasih sayang.
4. Maslow mengidentifikasi bahwa kebutuhan akan penghargaan terbagi ke dalam dua tingkatan, yaitu kebutuhan yang lebih rendah dan lebih tinggi. Pada tingkat yang lebih rendah, individu menginginkan penghormatan dari orang lain, termasuk kebutuhan akan status sosial, ketenaran, kehormatan, pengakuan, perhatian, reputasi, penghargaan, serta rasa dihargai oleh lingkungan sekitar.
5. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan dorongan dalam diri seseorang untuk terus berkembang dan mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya. Berbeda dengan kebutuhan lain yang berkaitan dengan keseimbangan, kebutuhan ini berfokus pada keinginan berkelanjutan untuk mengekspresikan diri secara maksimal dan menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri. (Aulia 2019)

Kajian tentang komunikasi terhadap mahasiswa yang bekerja paruh waktu antara lain telah dilakukan oleh (Mutiara Annisa & Dessi Susanti, 2025), (Nofiyannah et al., 2025), (Andika & Yuliana, 2023), dan (Hilal Fikkri & Rohimi, 2025). Mutiara Annisa menganalisis keterkaitan komunikasi interpersonal dan pengalaman magang memengaruhi kesiapan kerja mahasiswa, mengingat banyaknya lulusan perguruan tinggi yang mengalami kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan pengalaman magang

yang memadai cenderung lebih siap untuk memasuki dunia kerja. Sementara kajian Nofiyannah dan koleganya membahas fenomena kerja *part time* di kalangan mahasiswa Universitas Semarang sebagai upaya mandiri dalam mengurangi angka pengangguran. Rupanya mereka juga mengalami kesulitan sehingga diperlukan strategi untuk menyeimbangkan capaian akademik dan non akademiknya. Kemudian kajian Muhammad Vito dan koleganya menyatakan jika keterampilan dalam berkomunikasi memainkan peran integral dalam pengembangan pribadi dan profesional mahasiswa. Penelitian Vito mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan komunikasi di kalangan mahasiswa dan menyusun strategi untuk meningkatkannya. Terakhir kajian Hilal Al Fikri membahas berbagai kesulitan komunikasi sosial para mahasiswa pekerja paruh waktu di IAIN Kudus. Dari tinjauan beberapa kajian tersebut sebelumnya terlihat kebaruan dari kajian ini yakni berkaitan dengan obyek kajian yang merupakan para mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura dan bagaimana strategi komunikasi interpersonal mereka untuk menyeimbangkan kehidupan sosialnya antara sebagai mahasiswa dan pekerja.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjek mahasiswa *part time* dalam menjalankan komunikasi interpersonal dan manajemen diri mereka guna mencapai *work life balance*. Untuk studi kasus dipilih karena fokus penelitian diarahkan pada satu konteks spesifik, yakni mahasiswa *part time* di Universitas Trunojoyo Madura (UTM). Lokasi penelitian berada di Universitas Trunojoyo Madura dengan subjek mahasiswa aktif yang bekerja paruh waktu minimal 3 bulan terakhir. Informan dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria relevan, dan diperluas dengan *snowball sampling* jika diperlukan. Subjek penelitian yang didapat ada lima informan mahasiswa aktif yang bekerja paruh waktu yaitu: (1) Dedi, umur 22, Prodi Bahasa dan Sastra Indonesia, bekerja sebagai *delivery man* (2) Chelsea berumur 21 tahun, Prodi Sastra Inggris, bekerja sebagai barista (3) Lala berumur 21, Prodi Ilmu Komunikasi, bekerja sebagai *waiters* (4) Nuri, berumur 20, Prodi Ilmu Hukum, bekerja sebagai *waiters*, (5) Firna, berumur 20 tahun, Prodi Ilmu Hukum, bekerja sebagai kasir.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam dan observasi. Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Eduksi data termasuk kegiatan penyeleksian, pemfokusan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah yang diperoleh dari catatan yang tertulis di lokasi (Qomaruddin and Sa'diyah 2024).

Tabel 1. Data informan dan aktivitas diamati

No	Nama Informan	Tanggal Observasi	Lokasi Observasi	Durasi	Aktivitas yang Diamati
1.	Dedi (22) PBSI	10, 13, 14 Juni	Tempat kerja	2 – 3 jam	Pola komunikasi dengan pelanggan dan atasan
2.	Chealsea (21) Sastra Inggris	11, 12, 15 Juni	Cafe tempat kerja	2 – 3 jam	Interaksi dengan rekan kerja dan pelanggan
3.	Lala (21) Ilmu Komunikasi	10, 12, 14 Juni	Cafe Tempat kerja	2 – 3 jam	Respon terhadap tekanan kerja dan manajemen waktu
4.	Nuri (20) Ilmu Hukum	11, 13, 15 Juni	Cafe Tempat kerja	2 – 3 jam	Strategi adaptasi dan manajemen waktu saat jam kerja padat
5.	Firna (20) Ilmu Hukum	11, 13, 15 Juni	Cafe Tempat kerja	2 – 3 jam	Komunikasi interpersonal saat shift sore

Sumber: Data peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menjelaskan tentang dinamika Mahasiswa UTM yang menjalani status sebagai pelajar dan juga seorang pekerja *part time* mengetahui bagaimana kemampuan komunikasi interpersonal mereka dan manajemen diri berperan penting dalam menjaga *work life balance* antara

dunia perkuliahan dan pekerjaan. *Work life balance* dan komunikasi interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepuasan dan kinerja individu di lingkungan kerja maupun pendidikan (Alni, 2024). Pembahasan berikut akan menjelaskan hasil dari penelitian secara rinci mengaitkan tentang komunikasi interpersonal dan manajemen diri dengan upaya mahasiswa *part time* dalam menerapkan *work life balance*. Hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow yang meliputi:

1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis merupakan suatu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari seperti kebutuhan bernapas, makanan, air, tidur, tempat tinggal, dan lainnya. Dalam melakukan perkuliahan dan pekerjaan *part time* sehari-hari membutuhkan kebutuhan fisiologis. Mahasiswa pun memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sosial. Hal tersebut mendorong mahasiswa untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat dan dapat menambah pundi-pundi rupiah (Herlita & Nurulrahmatia, 2020). Mahasiswa memenuhi kebutuhan fisiologisnya dengan melakukan kerja *part time* dari beberapa narasumber, cara mereka memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan mengelola uang untuk makan satu hari kedepan dan mencatat pengeluaran dan pemasukan dari gaji kerja paruh waktu. Untuk biaya transportasi mereka terbiasa berjalan kaki atau mencari tumpangan dengan teman sekelas untuk mengurangi pengeluaran. Kebutuhan fisiologis mahasiswa terkadang memiliki gangguan dikarenakan sibuk kerja dan kuliah, akan tetapi dengan adanya manage keuangan, gangguan tadi dapat diatasi.

Dalam melakukan pekerjaan paruh waktu dan perkuliahan pastinya juga harus mengetahui cara manajemen waktu untuk istirahat, karena istirahat merupakan salah satu kebutuhan sehari-hari. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa terkadang mengalami gangguan dalam waktu tidur. Waktu tidur yang kurang mereka atasi dengan mencuri waktu dari istirahat perkuliahan dan mengusahakan ada satu hari untuk istirahat secara total. Komunikasi dengan teman berkurang karena kurangnya interaksi satu sama lain dikarenakan harus istirahat dari tugas kuliah dan pekerjaan. Selain itu, penggunaan sosial media juga berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa sebagai seorang remaja dengan sebaya (Kusuma et al., 2024). Mahasiswa yang bekerja dan berhasil mencapai *work life balance*, mempunyai tingkat *turnover* yang rendah, produktif dalam bekerja, loyal terhadap tempat dimana ia bekerja, tingkat absens rendah, memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik serta memiliki tingkat stres yang rendah (Ridwan et al., 2023).

2. Kebutuhan Keamanan

Kebutuhan keamanan penting dalam kestabilan keuangan, meski pendapatan yang ditawarkan dalam kasus ini sedikit tapi setidaknya bisa membantu keuangan mahasiswa. Dalam penelitian ini ada narasumber yang memang sangat bergantung dengan penghasilan pekerjaannya untuk biaya hidup dan kuliah, ada juga yang menganggap bahwa kuliah sambil kerja hanya untuk mengisi waktu luang. Hal itu dikarenakan kegiatan kuliah yang tidak terlalu sibuk sementara mahasiswa butuh aktualisasi diri. Biasanya mahasiswa mengakali kurangnya kegiatan kuliah dengan cara bergabung organisasi kampus sehingga dapat mengisi waktu luang dan belajar. Kuliah dan juga bekerja membuat mahasiswa terkadang tidak bisa membagi waktunya dengan baik, apalagi waktu istirahat sehingga berpotensi mengganggu kesehatan. Meskipun mereka sudah mengantisipasi hal ini dengan berbagai cara, misalnya mengonsumsi vitamin dan istirahat yang cukup, tapi kemungkinan jatuh sakit karena sibuknya kegiatan dan benturan dengan jadwal tugas kuliah yang tidak menentu, cukup besar.

3. Kebutuhan Cinta dan Sosial

Kebutuhan akan cinta dan sosial merupakan sikap dimana seseorang merasa bahwa dirinya membutuhkan jalinan hubungan yang baik dengan sesama teman kerja maupun teman perkuliahan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang baik dengan rekan kerja menumbuhkan rasa akrab dan diterima sehingga memudahkan untuk berbaur dengan lingkungan baru. Selain itu, menjaga komunikasi dengan teman di perkuliahan juga menjadi penting untuk menghindari miskomunikasi dan hubungan yang merenggang. Dengan demikian mahasiswa

mendapat jalinan relasi yang erat baik dengan teman kerja maupun teman perkuliahan untuk memenuhi kebutuhan cinta dan sosial. Komunikasi dan jalinan relasi menjadi penting dalam pekerjaan untuk mempermudah adaptasi di lingkungan kerja dan menumbuhkan *chemistry* antar rekan kerja.

4. Kebutuhan Akan Penghargaan

Kebutuhan akan penghargaan merupakan sikap dimana seseorang merasakan bahwa dirinya mampu mencapai sesuatu, memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan juga tidak lupa akan memberikan *self-reward* untuk dirinya atas segala keberhasilan dari pencapaian yang dilakukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang bangga dengan menjalankan pekerjaan yang menghasilkan pemasukan sehingga dapat meringankan beban orang tua. Selain itu mereka juga mempunyai kepercayaan diri tinggi karena merasa mampu melakukan dua kegiatan sekaligus, yakni kuliah dan kerja, dimana tidak semua mahasiswa mampu menjalankannya. Dalam hal ini, mahasiswa mendapat efek yang besar melalui pengalaman kerja *part time* mulai dari relasi, pengalaman, mandiri, dan produktif pada masa kuliah. Hal itu dianggap sebagai bekal penting untuk terjun ke dunia kerja. Komunikasi menjadi salah satu hal pendukung dalam membangun relasi sehingga mendapatkan apresiasi dari lingkungan mereka bekerja yang membuat kepercayaan diri lebih tinggi dari sebelumnya.

5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Pada tahap terakhir menurut Maslow, seseorang akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri jika kebutuhan pokok telah terpenuhi. Seseorang sampai pada suatu tahap ini ditandai dengan fokusnya pada suatu permasalahan tertentu. Oleh karenanya, mereka dapat menggabungkan kenyamanan dan penghargaan pada kehidupan secara berkelanjutan, mampu memperhatikan pertumbuhan pribadi, serta kemampuan untuk memiliki pengalaman di puncak karir atas suatu pencapaian tertentu. Namun, tetap pada posisi sebagai seorang mahasiswa, aktualisasi yang dicapai tidak pada tahap final. Mereka hanya pada tahap merasa dan bisa berhasil dalam kehidupan di lingkungan perkuliahan. Hal itu dikarenakan situasi dan posisi mahasiswa yang tugas utamanya adalah belajar, kemudian lulus dari perguruan. Hanya saja mereka memilih untuk mengambil kegiatan sampingan yakni bekerja *part time*.

Pada penelitian ini, dari beberapa narasumber didapat kesimpulan jika mahasiswa *part time*, aktualisasi dirinya adalah merasa mampu memenuhi atau mengurangi kebutuhan hidup, dan membanggakan orangtua. Hal ini membuktikan bahwa mereka dapat menggabungkan kenyamanan dan pemenuhan kehidupan secara berkelanjutan. Di samping merasa puas menjalani aktivitas sehari-hari, sebagian mahasiswa juga tidak merasa jenuh atau kecewa terhadap pekerjaan, penghasilan, maupun kegiatan perkuliahan mereka. Hal ini karena mereka merasa mampu menyelesaikan tugas kerja dan kuliah dengan baik, tidak banyak membuang waktu, dan cukup puas dengan penghasilan yang diterima saat ini. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja paruh waktu menunjukkan adanya kepuasan terhadap rutinitas kuliah, pekerjaan, serta pendapatan (Astuti & Nurwidawati, 2022). Mereka merasa memperoleh hasil positif dari peran yang dijalankan setiap hari dan merasakan kebermaknaan dalam aktivitasnya. Narasumber merasa dengan mereka mampu berkuliah sekaligus kerja *part time* memberikan peluang pada kemampuan pemenuhan kebutuhan mereka yang berkelanjutan. Hal ini menimbulkan kemampuan mengaktualisasikan diri terbilang cukup tercapai. Sehingga dalam tahap komunikasi interpersonal dan manajemen diri seorang mahasiswa pekerja *part time* yang sudah mencapai tahap aktualisasi diri, dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain di sekitar mereka dikarenakan dapat memposisikan diri dengan baik dan mampu memberikan kenyamanan dalam *relationship* mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas Trunojoyo Madura menghadapi berbagai tantangan yang rumit dalam menyeimbangkan antara studi dan pekerjaan. Dalam hal ini, kemampuan berkomunikasi dengan orang lain dan manajemen diri

terbukti sebagai dua faktor penting yang membantu mahasiswa mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Melalui metodologi studi kasus, terlihat bahwa mahasiswa dapat menyesuaikan kebutuhan hidup mereka sesuai dengan teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, yang mencakup segala hal dari kebutuhan dasar hingga pencapaian potensi penuh. Mereka bertanggung jawab dalam mengelola keuangan, membagi waktu istirahat meskipun terbatas, serta membangun komunikasi yang mendukung di tempat kerja dan di kampus. Kemampuan untuk beradaptasi, menentukan prioritas, menjaga hubungan sosial, serta memelihara motivasi internal menjadi tanda-tanda keberhasilan dalam menjaga keseimbangan kehidupan. Mahasiswa yang dapat menggabungkan komunikasi interpersonal yang baik dengan manajemen diri yang efektif cenderung lebih siap untuk menghadapi tuntutan di dunia kerja dan memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- (Thompson), B. (2007). *Pengantar Bisnis Kontemporer*. Salemba Empat.
- Ajjiah Ajijah, & Sugeng Pradikto. (2025). Pengaruh Kerja Part-time dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara. *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*, 3(1), 59–70. <https://doi.org/10.55606/mri.v3i1.3443>
- Alni, R. A. S. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Work-Life Balance terhadap Kepuasan Kerja: Stres Kerja sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(11), 4494–4506. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i11.1533>
- Amini, S., & Widi, D. A. P. (2024). Efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan work life balance mahasiswa pekerja. *SOUL Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 82–90. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/10627>
- Andika, M. V., & Yuliana, N. (2023). Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Di Kalangan Mahasiswa. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(6), 64–74.
- Anggari, D. P., Sutoso, & Patricia Anggela, F. (2025). The Influence Of Time Management And College Motivation On The University Of The Philippines Students 2021 University Of The Philippines. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 6(4), 3755–3770. <http://journal.yrpioku.com/index.php/msej>
- Angraini, Citra; Ritonga, Denny Hermawan; Kristina, Lina; Syam, Muhammad; Kustiawan, L. (2022). Pendayagunaan Platform Media Sosial oleh Kementerian Pekerjaan Umum. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (Mude)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v8i1.342>
- 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.
- Hadiyanto, I. F., & Prasadjaningsih, O. (2025). Analisis Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Work Life Balance terhadap Kebahagiaan di Tempat Kerja melalui Psychological Capital (Studi pada Karyawan Level Supervisor Kontraktor Pertambangan di Kalimantan). *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis Dan Keuangan*, 5(2), 707–726. <https://doi.org/10.55047/transekonomika.v5i2.906>
- Herlita, M., & Nurulrahmatia, N. (2020). JUIMA : Jurnal Ilmu Manajemen JUIMA : Jurnal Ilmu Manajemen. *Analisis Pengaruh Faktor Fundamental Terhadap Harga Saham Pada Perbankan Yang Terdaftar Di Lq-45 Periode 2015 - 2020*, 11(2), 86–103.
- Hilal Fikkri, M., & Rohimi, P. (2025). Komunikasi Sosial sebagai Keterampilan Mahasiswa Pekerja Tingkat Akhir di Institut Agama Islam Negeri Kudus. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 4(3), 958–966. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i3.2458>
- Kurniawati, W & Setyaningsih., R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam

- Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Kusuma, C. D. N., Prajiko, R., & Chumaeson, W. (2024). Transformasi Perilaku Sosial Remaja Era Digital: Penggunaan Tiktok Di Kalangan Remaja. *KOMUNITAS: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(2), 18–25. <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JKOM/article/view/1788/1272>
- Mutiara Annisa, & Dessi Susanti. (2025). The Influence of Interpersonal Communication and Internship Experience on the Work Readiness of Students of the Faculty of Economics and Business, Padang State University. *Santhet (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)*, 9(1), 184–190. <https://doi.org/10.36526/santhet.v9i1.5014>
- Nofiyannah, D., Aldebby, A., Fazri, V. M., Zahroh, U., Farliana, N., Studi, P., Ekonomi, P., Ekonomika, F., & Bisnis, D. (2025). Analisis Fenomena Kerja Part Time Di Kalangan Mahasiswa Unnes Sebagai Upaya Mandiri Dalam Mengurangi Angka Pengangguran. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 2(5), 162–172. <https://doi.org/10.62017/jemb>
- 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.
- Suwatno; Nerissa, A. (2023). *Komunikasi Interpersonal: Panduan Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer*. Bumi Aksara.