

**Dukungan Sosial Rekan Kerja pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja
(Studi Kasus pada 3 Mahasiswa FISIP Universitas Jember)**

Hayatun Nufus¹, Mahfudz Sidiq²

210910301164@unej.ac.id

Abstract

This study explores social support strategies provided by colleagues to students of the Faculty of Social and Political Sciences, University of Jember, who work while studying. Student-workers face challenges such as academic pressure, limited time, fatigue, and role conflict. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The findings show that colleagues offer various forms of support, including emotional, instrumental, informational, appraisal, and network support. These strategies help student-workers manage dual-role burdens and maintain balance between academic and work responsibilities.

Keywords: *social support strategy; colleagues; working students; dual roles; social welfare*

Pendahuluan

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menghadapi tantangan kompleks dalam kehidupan akademik maupun profesional. Tekanan akademik, beban tugas kuliah, keterbatasan waktu, kelelahan, serta konflik peran antara dunia kerja dan dunia kampus menjadi permasalahan yang kerap dihadapi oleh mahasiswa pekerja (Ricardo & Ginting, 2023). Tidak sedikit dari mereka yang mengalami stres, kelelahan emosional, hingga penurunan motivasi belajar akibat tuntutan yang datang dari dua arah sekaligus. Ketidakseimbangan dalam menjalani dua peran ini dapat berdampak pada prestasi akademik maupun performa kerja. Dalam kondisi demikian, keberadaan sistem pendukung sosial menjadi sangat penting (Darmawan & Permana, 2023).

Salah satu sumber dukungan yang paling dekat dan sering dijumpai dalam kehidupan mahasiswa pekerja adalah rekan kerja. Dukungan sosial dari rekan kerja dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan, memperkuat ketahanan mental, serta memberikan rasa nyaman dan diterima di lingkungan kerja. Bentuk dukungan tersebut bisa berupa bantuan langsung dalam menyelesaikan tugas, pemberian nasihat yang relevan, atau bahkan hanya sekadar mendengarkan keluh kesah. Interaksi sehari-hari yang suportif dapat menjadi strategi adaptif yang efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi peran gandanya.

^{1,2} Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jember

Sayangnya, meskipun keberadaan mahasiswa pekerja semakin umum di berbagai kampus, perhatian terhadap bentuk-bentuk dukungan yang mereka terima di lingkungan kerja masih terbatas dalam kajian ilmiah (Wulandari, 2021). Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menyoroti aspek stres akademik atau motivasi belajar mahasiswa yang bekerja, namun belum banyak yang fokus pada strategi dukungan sosial yang bersumber dari lingkungan kerja. Oleh karena itu, kajian terhadap strategi dukungan sosial dari rekan kerja menjadi penting untuk mengisi kekosongan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja kepada mahasiswa FISIP Universitas Jember yang bekerja sambil kuliah. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bentuk, mekanisme, serta dampak dari dukungan sosial tersebut terhadap keseimbangan peran ganda mahasiswa pekerja. Temuan ini diharapkan juga dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dan lingkungan kerja dalam menciptakan sistem dukungan yang lebih efektif dan manusiawi bagi mahasiswa pekerja.

Tinjauan Pustaka

Konsep Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan komponen penting dalam kehidupan individu, khususnya dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Menurut House dalam (Nurhayati et al., 2019), mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dibagi menjadi empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Dukungan emosional mencakup empati, perhatian, dan kasih sayang. Dukungan instrumental merujuk pada bantuan nyata yang diberikan secara langsung. Dukungan informasional meliputi pemberian saran, petunjuk, atau informasi yang relevan. Sementara dukungan penghargaan berkaitan dengan validasi atau pengakuan terhadap kompetensi individu.

Sarafino dalam (Mahmuda & Jalal, 2022) menambahkan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi protektif terhadap tekanan psikologis. Kehadiran dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan resiliensi individu dalam menghadapi masalah. Dalam konteks lingkungan kerja, dukungan sosial dari rekan kerja menjadi bentuk interaksi interpersonal yang memperkuat daya tahan psikologis individu, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan kerja dan stres peran ganda.

Mahasiswa Pekerja dan Tantangan Peran Ganda

Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja merupakan kelompok yang mengalami tantangan unik. Mereka harus membagi waktu, tenaga, dan fokus antara dunia akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Abdul (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi akibat beban peran yang bertumpuk. Sementara itu, penelitian Indriyani dan Handayani (2019) menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa pekerja memiliki motivasi prestasi yang tinggi, mereka tetap rentan terhadap stres akademik, kelelahan fisik, dan gangguan waktu istirahat (Hamara & Widiasih, 2024).

Kondisi ini menempatkan mahasiswa pekerja dalam situasi rawan konflik peran. Tanpa dukungan dari lingkungan sosial, termasuk rekan kerja, mahasiswa berisiko mengalami burnout, penurunan performa akademik, bahkan kegagalan dalam menyelesaikan studi tepat waktu (Indriyani & Handayani, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana dukungan sosial dari rekan kerja dapat membantu mahasiswa pekerja mempertahankan stabilitas emosional dan menyelesaikan pendidikan mereka dengan baik.

Strategi Dukungan Sosial di Lingkungan Kerja

Dukungan sosial tidak hanya muncul secara spontan, tetapi juga terbentuk sebagai strategi adaptif yang dikembangkan dalam hubungan sosial. Strategi ini dapat mencakup berbagai bentuk interaksi positif, mulai dari penyesuaian jadwal kerja, pemberian bantuan teknis, hingga dukungan moral yang konsisten. Soleh dan Widi (2023) menjelaskan bahwa strategi dukungan sosial dari rekan kerja dapat memperkuat efikasi diri dan *work life balance* mahasiswa pekerja.

Dalam konteks mahasiswa pekerja di lingkungan FISIP Universitas Jember, strategi dukungan sosial rekan kerja tidak hanya berfungsi untuk meringankan beban tugas, tetapi juga menciptakan ruang aman bagi mahasiswa untuk tetap berkembang secara akademik dan emosional. Strategi ini sering kali muncul dalam bentuk komunikasi terbuka, empati, kolaborasi dalam pekerjaan, serta fleksibilitas yang diberikan oleh rekan kerja kepada mahasiswa.

Relasi Sosial dan Dinamika Dukungan

Dukungan sosial erat kaitannya dengan kualitas relasi sosial yang terbentuk dalam lingkungan kerja. Hubungan interpersonal yang positif memfasilitasi tumbuhnya rasa saling peduli dan kepercayaan, yang pada gilirannya memperkuat bentuk-bentuk dukungan yang diberikan. Melalui interaksi sosial yang hangat dan suportif dapat memperkuat identitas sosial individu serta meningkatkan keterlibatan dalam tugas kolektif (Ayu Kumala Sari & Wahyuliarmy, 2023).

Dalam penelitian ini, relasi sosial antara mahasiswa pekerja dan rekan kerja menjadi salah satu landasan utama dalam terbentuknya strategi dukungan sosial. Menurut Sari

& Fitriana (2021), interaksi yang hangat di tempat kerja memungkinkan individu mengekspresikan emosi, mendapatkan pemahaman, dan memperoleh bantuan, baik secara emosional maupun instrumental. Oleh karena itu, penting untuk menelaah dinamika sosial yang terjadi di tempat kerja sebagai bagian dari pemaknaan dukungan sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk memahami secara mendalam strategi dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja kepada mahasiswa FISIP Universitas Jember yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi terhadap makna subjektif, dinamika sosial, dan pengalaman personal yang tidak dapat dicapai melalui metode kuantitatif (Creswell, 2014). Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan kriteria mahasiswa aktif FISIP yang bekerja secara rutin di luar jam kuliah, memiliki pengalaman kerja minimal enam bulan, serta bersedia memberikan

informasi mendalam terkait bentuk dan strategi dukungan sosial dari rekan kerja. Sebanyak enam informan dilibatkan, terdiri dari tiga informan utama (mahasiswa pekerja dari berbagai semester dan jenis pekerjaan) dan tiga informan tambahan (rekan kerja masing-masing mahasiswa) untuk mendukung validitas data melalui triangulasi sumber. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur untuk menggali informasi secara fleksibel, observasi langsung di tempat kerja guna memahami interaksi sosial secara kontekstual, serta dokumentasi berupa catatan lapangan dan foto aktivitas yang relevan. Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti tahapan dari Miles dan Huberman, yaitu reduksi data dengan memilah kutipan relevan, penyajian data dalam bentuk narasi tematik dan tabel analisis, serta penarikan kesimpulan secara berulang dengan terbuka terhadap temuan baru. Uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan metode dengan membandingkan data dari mahasiswa dan rekan kerja serta mencocokkannya dengan hasil observasi dan dokumentasi. Validasi tambahan dilakukan dengan teknik member checking, yaitu mengonfirmasi kembali temuan kepada informan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman asli mereka.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di berbagai tempat kerja mahasiswa FISIP Universitas Jember yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Tempat kerja mereka meliputi sektor informal dan semi-formal seperti restoran, kafe, serta lembaga pelatihan nonformal. Lokasi kerja ini umumnya dipilih karena fleksibilitas waktu dan kedekatannya dengan aktivitas kampus.

Lingkungan kerja menjadi ruang sosial yang penting karena memungkinkan terjadinya interaksi akrab antar rekan kerja. Relasi yang terbentuk di tempat kerja bersifat informal, terbuka, dan penuh solidaritas. Dukungan sosial yang diberikan tidak bersifat struktural, tetapi lebih pada bantuan sukarela yang muncul dari empati dan kedekatan emosional. Beberapa mahasiswa bahkan menganggap tempat kerja sebagai "ruang aman" dari tekanan akademik dan kehidupan pribadi.

Bentuk Dukungan Sosial yang Diterima Mahasiswa

Bentuk dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa pekerja mencakup lima aspek utama yang saling melengkapi dan muncul secara alami dalam dinamika relasi kerja. Dukungan emosional tampak dari kepedulian, empati, dan kesediaan rekan kerja untuk mendengarkan saat mahasiswa menghadapi tekanan atau kelelahan, yang menciptakan rasa dihargai dan memperkuat ketahanan emosional mereka. Dukungan instrumental hadir dalam bentuk bantuan langsung seperti menggantikan jadwal kerja, membantu menyelesaikan tugas saat mahasiswa izin kuliah, serta memberikan fleksibilitas waktu, sehingga mahasiswa dapat lebih mudah menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Selain itu, dukungan informasional diberikan melalui saran, masukan, dan berbagi pengalaman terkait manajemen waktu, penyusunan skripsi, hingga cara menghadapi dosen, yang mempercepat proses adaptasi mereka terhadap peran ganda. Dukungan penghargaan juga muncul dalam bentuk apresiasi dan pengakuan terhadap upaya mahasiswa menjalani dua peran sekaligus, yang mampu meningkatkan rasa percaya diri serta motivasi dalam menyelesaikan tanggung jawab mereka. Sementara itu, dukungan jaringan sosial tercermin dari suasana kerja yang terbuka, hangat, dan

inklusif, sehingga mahasiswa merasa diterima sepenuhnya dan menjadi bagian dari komunitas kerja yang suportif.

Secara keseluruhan, dukungan sosial yang diterima mahasiswa ini tidak bersifat formal, melainkan lahir dari hubungan interpersonal yang positif dan berperan penting dalam menjaga stabilitas akademik, psikologis, dan sosial mereka selama menjalani peran ganda.

Dampak Dukungan Sosial terhadap Mahasiswa

Dukungan sosial dari rekan kerja memberikan dampak signifikan dalam membantu mahasiswa pekerja mengelola tekanan peran ganda. Secara psikologis, dukungan ini meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan mencegah kelelahan mental. Dukungan emosional membuat mahasiswa merasa dihargai, tidak sendirian, dan lebih semangat menjalani aktivitas.

Secara akademik, mahasiswa merasa lebih termotivasi menyelesaikan kuliah karena adanya apresiasi dan penguatan dari rekan kerja. Dukungan juga menciptakan lingkungan kerja yang aman secara emosional, yang membantu mahasiswa tetap fokus pada studi.

Di sisi lain, suasana kerja yang positif dan penuh solidaritas juga meningkatkan motivasi kerja mahasiswa. Mereka menganggap tempat kerja bukan hanya sebagai ruang ekonomi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang suportif. Hal ini memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan membangun strategi bertahan yang lebih adaptif.

Hambatan yang Dihadapi Mahasiswa

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menghadapi berbagai hambatan yang saling berkaitan dan bersifat kompleks. Salah satu hambatan utama adalah bentrokan jadwal antara kegiatan perkuliahan dan pekerjaan yang sering kali memaksa mahasiswa untuk mengorbankan salah satunya. Selain itu, kelelahan fisik dan mental menjadi tantangan serius karena beban yang terus-menerus tanpa jeda istirahat yang memadai. Tekanan emosional seperti stres, rasa bersalah, dan perasaan rendah diri juga kerap muncul, terutama ketika mahasiswa merasa tidak dapat memberikan performa terbaik di kedua perannya. Hambatan lain datang dari lingkungan kerja, di mana sebagian rekan atau atasan kurang menunjukkan empati terhadap kondisi mahasiswa sebagai individu dengan tanggung jawab ganda. Dilema peran pun tak terhindarkan, membuat mahasiswa merasa tidak maksimal baik sebagai pekerja maupun sebagai pelajar. Di sisi struktural, ketiadaan kebijakan khusus atau toleransi kerja bagi mahasiswa turut memperumit situasi mereka. Seluruh hambatan ini bersifat multidimensi dan saling memengaruhi, sehingga menuntut mahasiswa untuk memiliki strategi adaptasi yang kuat guna tetap bertahan dan menyelesaikan tanggung jawabnya.

Upaya Mahasiswa Mengatasi Hambatan

Untuk menghadapi berbagai hambatan yang mereka alami, mahasiswa pekerja mengembangkan sejumlah strategi adaptif yang mencerminkan peran aktif mereka dalam menjaga keseimbangan peran. Strategi utama yang banyak dilakukan adalah menerapkan manajemen waktu secara realistis dan disiplin agar kegiatan akademik dan pekerjaan tetap

dapat dijalankan secara seimbang. Mereka juga melakukan seleksi prioritas, menyesuaikan fokus antara kuliah dan pekerjaan sesuai urgensi yang dihadapi. Komunikasi terbuka dengan rekan kerja atau atasan menjadi upaya penting agar kondisi mereka sebagai mahasiswa pekerja dapat dipahami dan mendapat toleransi yang memadai. Selain itu, mahasiswa berusaha membangun relasi sosial yang suportif di lingkungan kerja agar memiliki ruang aman untuk berbagi cerita maupun meminta bantuan saat mengalami kesulitan. Pengendalian diri juga diterapkan untuk menjaga fokus, mengelola emosi, dan mencegah tekanan batin yang berlebihan. Tidak kalah penting, mereka juga terbuka terhadap saran dan bantuan praktis dari rekan kerja, seperti tukar jadwal atau bantuan teknis, yang sangat membantu dalam mengurangi beban kerja. Keseluruhan strategi ini menunjukkan kemampuan mahasiswa sebagai agen yang adaptif, yang terus berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tekanan yang mereka hadapi.

Pembahasan Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa FISIP Universitas Jember yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menerima berbagai bentuk dukungan sosial dari rekan kerja. Dukungan tersebut berfungsi sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan yang simultan. Dukungan yang muncul terbagi ke dalam lima bentuk, sesuai teori dukungan sosial dari House (1981), yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, penghargaan, dan jaringan sosial.

1. Dukungan emosional tampak dalam bentuk empati, semangat, dan sikap peduli dari rekan kerja terhadap mahasiswa yang sedang mengalami kelelahan fisik maupun tekanan akademik. Mahasiswa menyatakan bahwa keberadaan rekan kerja yang bersedia mendengarkan keluhan dan memberikan semangat memberi pengaruh besar dalam menjaga kestabilan emosi mereka

2. Dukungan instrumental diberikan dalam bentuk konkret seperti membantu menggantikan shift kerja, berbagi beban tugas, atau memberi kelonggaran waktu saat mahasiswa harus mengikuti perkuliahan, ujian, atau bimbingan. Dukungan ini memberikan ruang fleksibel bagi mahasiswa untuk menyesuaikan jadwal akademik dan pekerjaan tanpa mengorbankan keduanya secara ekstrem.
3. Dukungan informasional mencakup saran terkait pengaturan waktu, berbagi pengalaman dalam menyusun tugas akhir, hingga cara menghadapi dosen atau menyiasati jadwal kuliah. Informasi ini membantu mahasiswa membangun strategi bertahan yang efektif dalam menghadapi konflik peran.
4. Dukungan penghargaan ditunjukkan dalam bentuk pujian atau pengakuan atas usaha mahasiswa dalam menjalani peran ganda. Apresiasi ini tidak hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan komitmen mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan.
5. Dukungan jaringan sosial terwujud dalam suasana kerja yang terbuka, penuh solidaritas, dan saling mendukung. Mahasiswa merasa menjadi bagian dari komunitas yang memahami perjuangan mereka dan bersedia membantu secara sukarela. Tempat kerja bahkan dianggap sebagai ruang aman yang mendukung keseimbangan psikososial.

Dalam konteks ini, dukungan sosial dari rekan kerja tidak hanya meredakan tekanan, tetapi juga berperan sebagai sistem pendukung informal yang sangat signifikan. Dukungan ini meringankan beban psikologis, memperkuat resiliensi, dan membantu mahasiswa mempertahankan keberlangsungan studi mereka. Akan tetapi, dukungan tersebut belum mampu sepenuhnya menyelesaikan hambatan akademik, terutama dalam konteks mahasiswa yang belum lulus tepat waktu meskipun telah menerima berbagai bentuk dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa selain dukungan sosial, faktor internal seperti motivasi, manajemen waktu, serta kondisi akademik individu juga sangat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani peran ganda.

Efektivitas dukungan ini dipengaruhi oleh kedekatan hubungan antar rekan kerja, intensitas interaksi, serta tingkat empati yang dimiliki. Namun, dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa memperoleh dukungan dalam kadar yang sama. Beberapa masih dihadapkan pada kendala seperti jadwal kerja yang tidak fleksibel atau kurangnya pemahaman dari lingkungan kerja terhadap situasi akademik yang mereka jalani.

Meskipun dukungan sosial memberikan kontribusi signifikan dalam menjaga kestabilan psikologis mahasiswa, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan tersebut belum sepenuhnya menyentuh inti persoalan akademik. Beberapa mahasiswa tetap menghadapi keterlambatan studi meskipun sudah mendapatkan dukungan di tempat kerja.

Di sinilah peran pekerja sosial sebagai fasilitator menjadi relevan dan penting. Pekerja sosial dapat membantu mahasiswa dalam mengenali hambatan, merancang solusi, serta menghubungkan mereka dengan layanan pendukung yang lebih formal seperti konseling akademik atau program bimbingan studi. Intervensi yang tepat dan berkelanjutan berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap kelancaran proses studi mahasiswa pekerja.

Kolaborasi antara dukungan sosial informal dari rekan kerja dan intervensi profesional dari pekerja sosial akan membentuk sistem pendukung yang lebih kokoh. Dengan pendekatan semacam ini, mahasiswa pekerja memiliki peluang lebih besar untuk

menyelesaikan pendidikan secara optimal tanpa harus mengorbankan kesehatan mental maupun performa kerja mereka.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di FISIP Universitas Jember menghadapi dinamika peran ganda yang kompleks, yang memengaruhi aspek akademik, sosial, dan emosional mereka. Dalam menjalani dua peran tersebut, dukungan sosial dari rekan kerja terbukti memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan dan ketahanan mereka. Dukungan yang diterima meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, penghargaan, serta adanya jaringan sosial yang suportif. Bentuk dukungan tersebut tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan, seperti mengurangi stres, meningkatkan motivasi, dan membangun rasa percaya diri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Dukungan tersebut hadir dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasional, penghargaan, dan jaringan sosial, yang muncul secara alami dari dinamika relasi di tempat kerja. Strategi dukungan ini terbukti membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan semangat belajar, dan mempertahankan keberlangsungan studi di tengah tekanan peran ganda.

Meskipun demikian, dukungan sosial dari rekan kerja belum sepenuhnya mampu menjawab hambatan akademik secara langsung. Beberapa mahasiswa tetap mengalami keterlambatan studi meski telah menerima dukungan. Hal ini menunjukkan perlunya keterlibatan aktor profesional, seperti pekerja sosial, dalam merancang sistem dukungan yang lebih terstruktur. Dalam konteks ini, pekerja sosial berperan sebagai fasilitator yang dapat membantu mahasiswa mengenali hambatan, mengakses sumber daya, serta menjembatani kebutuhan akademik dan pekerjaan. Oleh karena itu, kolaborasi antara lingkungan kerja, institusi pendidikan, dan pekerja sosial menjadi penting untuk mendukung keberhasilan mahasiswa pekerja secara lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

Sumber dari publikasi jurnal:

- Abdul, K. (2015). *Hubungan antara stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan motivasi belajar di mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya* (Skripsi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya).
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications. (Terjemahan oleh A. Fawaid & R. Pancasari, 2021). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Ed. 4). Pustaka Pelajar.

Sumber dari buku:

- Darmawan, M. N., & Permana, R. (2023). Dinamika keuangan mahasiswa dan strategi bertahan hidup di masa perkuliahan. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Indonesia*, 5(1), 33–42.
- Wulandari, D. (2021). *Tantangan Mahasiswa Pekerja dalam Dunia Pendidikan Tinggi*. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pekerjaan Sosial*, 5(1), 12–20.

- Mahmuda, U., & Jalal, M. (2022). Dukungan sosial dalam menumbuhkan kebermaknaan hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3– Jakarta Selatan. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 8(2), 103–117.
- Nurhayati, R., Farradinna, S., & Nugroho, S. (2019). Efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memprediksi minat berwirausaha pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 14(2), 151-161.
- Hamara, N. E., & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran work-life balance mahasiswa yang bekerja di sektor FnB. *Journal Wacana*, 16(2), 110–121.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.
- Soleh, A., & Widi, R. M. (2023). Efikasi Diri dan Work Life Balance Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Soul: Social Sciences and Humaniora*, 6(2), 75–85
- Sari, R. K., & Fitriana, L. (2021). Peran Dukungan Sosial dalam Strategi Coping Stres Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 98–107.
- Ayu Kumala Sari, C., & Wahyuliarmy, I. (2023). Interaksi sosial rekan kerja dengan intensi turnover karyawan. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(1), 40–51. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i1.5105>