

ABSTRAK

Latar belakang status sosial ekonomi yang rendah menjadi salah satu persoalan dan hambatan bagi mahasiswa selama menjalani proses studinya. Adanya persoalan ini mendorong mahasiswa memenuhi kebutuhan hidupnya dan membiayai kuliahnya dengan bekerja paruh waktu. Peran ganda yang dihadapi mahasiswa ketika memilih untuk bekerja sambil kuliah kemudian menimbulkan persoalan akademik maupun non akademik dimana mereka seringkali kesulitan dalam membagi waktu antara studi dengan bekerja yang kemudian berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi stres yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi stres yang dihadapi ketika menjalankan peran gandanya sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki peran ganda sangat rentan mengalami stres yang kemudian mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya. Sebagai respon dari persoalan ini, mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja melakukan regulasi stres dengan mengatur manajemen waktu, mencari dukungan dari keluarga ataupun teman dekatnya, dan melakukan refreking ketika sedang berada dititik jenuh.

Kata kunci: Regulasi, Pekerja, Mahasiswa.

ABSTRACT

This research is based on cases around the researchers, namely the large number of part-time working students who experience academic stress because they have dual duties or roles as a student and a worker. For this reason, from the cases obtained from initial observations, researchers want to carry out research actions on part-time working students who experience academic stress. The aim to be achieved in this research is: to find out what stress regulations students apply to cope with the stress they experience. This research was conducted on students who have the status of part-time workers. This research wants to know what students do to overcome academic stress problems that arise from dual roles. The method used in this research uses qualitative case study research using in-depth interviews with research subjects and using data validity validation techniques, triangulation methods, which confirm data findings with significant others so that the data obtained is credible.

Keywords: Regulation, Workers, Students.

ملخص

إن الخلفية الاجتماعية والاقتصادية المتدنية تُعدُّ أحد المشكلات والعوائق التي تواجه الطلاب خلال مسيرتهم الدراسية. هذا الوضع يدفع بعض الطلاب إلى العمل بدوام جزئي لتلبية احتياجاتهم المعيشية وتغطية نفقات دراستهم. إن الدور المزدوج الذي يتحمله الطلاب الذين يختارون العمل أثناء الدراسة يؤدي إلى ظهور مشكلات أكاديمية وغير أكاديمية، حيث يواجهون صعوبة في تنظيم الوقت بين الدراسة والعمل، مما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية.

يهدف هذا البحث إلى التعرف على كيفية تنظيم الضغوط النفسية لدى الطلاب في مواجهة التوتر الناتج عن قيامهم بدورين في آن واحد، كطلاب وموظفين. وقد أجري هذا البحث باستخدام المنهج النوعي من خلال تقنيات جمع البيانات مثل الملاحظة والمقابلات.

تشير نتائج البحث إلى أن الطلاب الذين يتحملون أدواراً مزدوجة معرضون بشكل كبير للتوتر، مما يؤثر على رفاههم النفسي. وكرد فعل على هذه المشكلة، يقوم هؤلاء الطلاب بتنظيم ضغوطهم النفسية من خلال إدارة الوقت، وطلب الدعم من الأسرة أو الأصدقاء المقربين، والقيام بأنشطة ترفيهية عندما يشعرون بالإرهاق أو الوصول إلى نقطة التشبع.

ريغولاسي، بكرجا، ماهاسيسوا