

Time Famine pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Sudah Bekerja dan Menikah

Fathimatul Imaniyah^{1*}, Masturi Syifa², Prianggi Amelasasih³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail korespondensi: ^{1*}miaaafmh123@gmail.com

Keywords: *married, time famine, working*

Abstract

Graduate students working and married are more limited in time, resulting in time famine. The purpose of this study is to provide a picture of time famine in postgraduate students who are working and married. This study uses a qualitative research methods with case study types. Data collection using interviews and observations made of the two subjects with significant others. The data analysis technique uses the Miles and Huberman model data analysis technique (1984). Data credibility using source triangulation and member checking. The result of this study are the two subjects experience time famine due to multiple roles. Time management and good use of time are needed to reduce the phenomenon of time famine.

Kata kunci: *bekerja, menikah, time famine*

Abstrak

Mahasiswa pascasarjana yang bekerja dan sudah menikah akan lebih mengalami keterbatasan waktu, sehingga mengakibatkan terjadinya *time famine*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran *time famine* pada mahasiswa pascasarjana yang bekerja dan sudah menikah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara dan observasi yang dilakukan kepada dua subjek dengan *significant others*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data model Miles and Huberman (1984). Kredibilitas data menggunakan triangulasi sumber dan *member check*. Hasil dari penelitian ini yaitu kedua subjek tersebut mengalami *time famine* akibat adanya peran ganda. Manajemen waktu dan pemanfaatan waktu yang baik dirasa sangat dibutuhkan untuk mengurangi fenomena *time famine*.

Sitasi: Imaniyah, F., Syifa, M., & Amelasasih, P. (2024). *Time Famine* pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Sudah Bekerja dan Menikah. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 162-175. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4162>

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang dalam proses mencari ilmu atau belajar yang terdaftar di salah satu universitas, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang memiliki tingkat yang sama dengan perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki identitas sebagai seorang yang berpikir kritis dan bertindak secara cepat dan tepat (Siswoyo dkk., 2007). Mahasiswa merupakan istilah bagi peserta didik yang berada pada jenjang perguruan tinggi dengan kewajiban menempuh beberapa semester, melakukan perkuliahan atau kelas sesuai jadwal yang sudah disepakati, menyelesaikan tugas sesuai ketentuan batas waktu, serta menyusun tugas akhir sebagai syarat kelulusan (Wardani & Syah, 2022). Selanjutnya, untuk menempuh dan mendapatkan gelar magister dan doktor, mahasiswa perlu menempuh pendidikan sebagai mahasiswa pascasarjana pada jenjang Strata-2 dan Strata-3. Kesibukan mahasiswa tidak terbatas hanya melakukan proses belajar di kampus saja, melainkan banyak mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah sembari bekerja (Natasia dkk., 2022).

Keputusan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ini tentu saja didasari oleh beberapa faktor. Menurut Dudija (2011), beberapa faktor yang melatarbelakangi mahasiswa untuk bekerja diantaranya adalah: (1) kebutuhan finansial; (2) kebutuhan sosial relasional; dan (3) kebutuhan aktualisasi diri. Di sisi lain, tidak sedikit pula mahasiswa yang memilih untuk kuliah sembari menikah. Menurut Kartono (2006), berikut beberapa alasan mengapa mahasiswa memilih untuk menikah, yaitu: (1) distimulir oleh dorongan-dorongan romantis; (2) ambisi besar untuk mencapai status sosial tinggi; (3) keinginan untuk mendapatkan asuransi hidup di masa tua; (4) hasrat untuk melepaskan diri dari kungkungan orang tua; dan (5) dorongan cinta terhadap anak.

Pemilihan mahasiswa yang bekerja dan menikah ini tentu saja memberikan dampak positif dan negatif dalam kehidupan mereka. Dampak positif yang kerap dirasakan yaitu sebagai berikut: terbentuknya kemandirian; memperluas relasi; memperkaya pengalaman; dan mempersingkat waktu. Sedangkan dampak negatif yang kerap kali ditemui yaitu tidak maksimalnya prestasi belajar pada mahasiswa

(Mardelina & Muhson, 2017), terdapat beban dan tanggung jawab ganda, serta adanya perasaan sulit atau kekurangan waktu dalam mengerjakan semua tanggung jawab (Lusi, 2021). Fenomena dampak negatif yang ditimbulkan dari mahasiswa yang bekerja dan menikah salah satunya yaitu adanya indikasi *time famine*.

Time famine merupakan perasaan memiliki terlalu banyak hal yang harus dilakukan tetapi tidak punya cukup waktu untuk melakukannya (Perlow, 1999). Sedangkan menurut Moen (2003), *time famine* dapat diartikan sebagai fenomena kualitatif dan kuantitatif. Dalam perspektif kuantitatif, sifat waktu dianggap memiliki jumlah yang terbatas namun harus dialokasikan ke dalam beberapa kegiatan atau aktivitas. Sedangkan dalam perspektif kualitatif, waktu bersifat individual, tergantung bagaimana kualitas kegiatan atau aktivitas dalam pemanfaatan waktu tersebut. Dilansir dari Psychology Today (2017), dua pertiga hingga tiga perempat mayoritas penerima upah mengatakan bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu untuk bersama anak-anak mereka, pasangan mereka, atau menghabiskan waktu untuk diri mereka sendiri.

Kondisi *time famine* tentu saja dapat berakibat pada mahasiswa yang bekerja dan menikah, dimana mahasiswa yang bekerja dan menikah mengemban tanggung jawab yang lebih besar daripada mahasiswa lain. Selain itu, mereka seringkali mengalami kesulitan dan merasa bahwa mereka tidak punya banyak waktu untuk mengatur semua pekerjaan. Mahasiswa yang bekerja dan menikah juga akan mengalami beberapa peristiwa seperti, sering terlambat, sulit menyelesaikan tugas dan pekerjaan tepat waktu (Wensly, 2016). Hal tersebut sejalan dengan adanya indikasi *time famine*, seseorang yang mengalami *time famine* cenderung merasa bahwa mereka tidak punya waktu yang cukup untuk menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas.

Time famine dipengaruhi oleh beberapa aspek, diantaranya yaitu: *individual heroics*, *crisi mentality*, dan *constant interruptions*. *Individual heroics* merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa bahwa dirinya adalah seorang pahlawan yang mampu menyelesaikan pekerjaan berat dan penuh tekanan dengan sempurna dalam satu waktu. *Crisis mentality*, adanya perasaan bahwa semua pekerjaan bersifat darurat dan harus diselesaikan segera; dan *constant interruptions*, adanya gangguan secara

terus menerus untuk mengerjakan pekerjaan lain ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan, sehingga mereka merasa terganggu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut (Perlow, 1999).

Dampak dari *time famine* ini yaitu adanya perasaan bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan aktivitas yang diperlukan (Gunthorpe & Lyons, 2004). Di sisi lain, *time famine* juga berdampak pada kesehatan psikis dan fisik seperti tukak lambung, sakit kepala, bahkan kanker. Literatur lain menyebutkan bahwa *time famine* juga dapat berdampak pada timbulnya stress, depresi, dan cemas (Pontes, 2003).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *time famine*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti perfeksionis, kelelahan, depresi, atau gangguan kecemasan yang dapat mengurangi efisiensi, dan memperburuk gejala *time famine*. Sedangkan, faktor eksternal yang menyebabkan *time famine* tidak sama antar individu. Penyebab *time famine* bagi satu individu mungkin tidak dianggap sebagai penyebab *time famine* bagi individu lain. Satu individu mungkin memiliki tuntutan pekerjaan di luar rumah yang cukup besar sehingga menyita banyak waktu. Sedangkan, bagi individu lain mungkin adanya tuntutan keluarga sebagai pengasuh anak, anggota keluarga cacat, atau lansia.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anttila dkk. (2009), *time famine* lebih banyak terjadi pada wanita terutama terjadi pada wanita yang bekerja, berpendidikan tinggi, dan mengurus rumah tangga dengan usia antara 25-54 tahun. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Oi-Sook & Eun Jung (2018) dengan hasil penelitian bahwa seorang ibu menghabiskan waktu lebih lama untuk pekerjaan rumah dan lebih sedikit waktu luang daripada ayah. Selanjutnya, penelitian *time famine* juga dilakukan oleh Eun Jung (2019) didapatkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih banyak membutuhkan waktu untuk bekerja daripada untuk belajar dan perempuan memiliki waktu luang lebih sedikit daripada laki-laki. Selain itu, menurut mereka stress juga berkorelasi dengan kepuasan kuliah dan kepuasan hidup.

Dari penjelasan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui gambaran *Time Famine* pada mahasiswa pascasarjana yang sudah

bekerja dan menikah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembang ilmu Psikologi terkait dengan mahasiswa, pekerjaan, pernikahan, dan *time famine*. Serta hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber wawasan bagi mahasiswa yang sudah bekerja dan menikah untuk dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya *time famine*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Variabel yang dibahas dalam penelitian ini adalah: (1) *time famine*, yaitu adanya perasaan ketidakmampuan atau perasaan tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan berbagai aktivitas dan kegiatan, (2) mahasiswa pascasarjana yang sudah bekerja dan menikah, yaitu seorang mahasiswa yang sedang menempuh Strata-2 yang sudah bekerja dan menikah. Subyek penelitian yang dipilih yaitu dengan kriteria mahasiswa aktif pascasarjana, bekerja, status menikah, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki anak di rumah. Subyek penelitian sebanyak dua orang dengan masing-masing satu *significant others*.

Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi dengan menggunakan pedoman yang berpacu pada aspek-aspek *Time Famine* yang dikemukakan oleh Perlow (1999). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis Miles and Huberman. Aktivitas dalam analisis data yang dikemukakan oleh Miles and Huberman (1984) yaitu reduksi data, display data, dan verifikasi (Sugiyono, 2020). Uji kredibilitas menggunakan pengujian *member check* dan triangulasi sumber.

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap 2 subjek dan *significant other*. Berikut ini disajikan identitas singkat subjek:

Tabel 1.

Identitas subjek

Nama	Usia	Pekerjaan	Pascasarjana	Anak	Significant Other	Jenis Kelamin	Hubungan dengan subjek
Ibu EV	48 th	Wiraswasta	Universitas Muhammadiyah Gresik	2	SO1	Perempuan	Rekan kerja
Ibu NV	41 th	Guru	Universitas Muhammadiyah Gresik	6	SO2	Perempuan	Rekan kerja

EV merupakan seorang manajer marketing di PT S.G, Ia bekerja sejak tahun 2009. Selain seorang manajer marketing, EV merupakan seorang mahasiswa pascasarjana dan juga seorang ibu. EV memiliki dua anak yang masih duduk di bangku SD. Suami EV merupakan seorang pegawai yang bekerja di luar kota, sehingga waktu untuk bertemu dengan suami sangat minim.

Sementara NV merupakan seorang guru P3K di SDN 1. NV terbilang cukup baru sebagai seorang guru P3K, sebelumnya Ia merupakan seorang guru swasta. NV juga merupakan seorang mahasiswa pascasarjana. Ia memiliki 6 anak, anak sulung NV baru saja lulus sekolah, dan anak bungsunya masih duduk di Taman Kanak-kanak.

Subjek 1 (EV)

EV merasa bahwa waktu 24 jam dalam sehari terasa kurang, karena menurutnya ia memiliki pekerjaan yang banyak. Terlebih ketika EV dipindah ke perusahaan yang lebih besar, tentu dengan tuntutan yang lebih besar pula. Karena EV merupakan seorang manajer marketing, maka ia bertanggung jawab atas pendapatan dan penjualan perusahaan. EV harus memenuhi target penjualan, yang mana target penjualan setiap tahun harus semakin meningkat, bahkan hingga puluhan milyar. Menurut SO1, ketika presiden direktur menarget EV sekian milyar, EV tampak murung dan linglung.

EV menganggap bahwa tugas di pekerjaan terbilang banyak, belum sempat ia kerjakan satu, muncul pekerjaan lain. Apalagi jika tugas-tugas tersebut bersifat *urgent*

dan mendesak. EV merasa sangat stress ketika atasan atau klien memberikan pekerjaan dengan tenggat waktu yang sangat singkat. SO1 menyatakan bahwa hampir setiap hari EV selalu tampak sibuk menyelesaikan pekerjaan, ketika ditanya EV selalu berkata bahwa tugas ini mendesak dan harus segera diselesaikan.

Selain itu, EV sering merasa bahwa ia tidak memiliki waktu yang khidmat untuk mengerjakan sesuatu. Ia mengaku selalu terganggu oleh aktivitas lain. Seperti ketika sedang di rumah bersama keluarga, tiba-tiba ia ditelpon oleh atasan untuk menyiapkan berkas-berkas esok hari, hal ini membuat EV merasa terganggu ketika menjalani peran sebagai seorang ibu.

Subjek 2 (NV)

NV merasa bahwa waktu yang dimiliki terasa kurang, apalagi NV merupakan seorang guru P3K yang terbilang baru. Sebelum menjabat sebagai seorang ASN, NV merupakan seorang guru swasta. NV menganggap bahwa tuntutan dan tanggung jawab pegawai pemerintah lebih berat daripada sekadar guru swasta. Di sisi lain, NV memiliki enam orang anak, dengan 5 diantaranya masih duduk di bangku sekolah dan anak bungsunya masih duduk di Taman Kanak-kanak. NV sering merasa kesal apabila ketika ia mengerjakan suatu tugas di rumah, kemudian anaknya mengganggu dengan meminta dibikinkan makanan, atau meminta dicarikan sesuatu untuk tugas sekolah. Baginya, tuntutan terberat dari ketiga peran ini yaitu sebagai ibu dari anak terakhirnya itu. Menurut SO2, NV sering bercerita tentang lelahnya merawat putra bungsunya itu. Hampir setiap pagi, NV sering tampak letih dan mengantuk.

NV merasa bahwa semua pekerjaan harus diselesaikan sesegera mungkin. Baik pekerjaan yang prioritas maupun tidak. Ketika NV tidak bisa menyelesaikan tugas dalam waktu dekat, ia akan merasa stress dan terbebani. Lebih-lebih ketika tugas kuliah dan pekerjaan ketika sedang menumpuk, NV tidak segan untuk begadang sehari-hari untuk menyelesaikan tugas tersebut. Selanjutnya, SO2 juga mengatakan bahwa NV selalu menyelesaikan tugas dengan segera, sehingga setiap hari, SO2 tidak pernah melihat NV tidak sedang mengerjakan tugas. Menurut NV, apabila tugas hari

ini tidak diselesaikan hari ini juga, maka harus bersiap untuk mengerjakan lebih banyak tugas esok hari.

Diskusi

Time Famine yaitu perasaan memiliki terlalu banyak hal yang harus dilakukan tetapi tidak punya cukup waktu untuk melakukannya (Perlow, 1999). Kedua subjek menjelaskan bahwa mereka merasa kekurangan waktu di kehidupannya. Subjek EV mengatakan bahwa ia merasa mulai kekurangan waktu untuk melakukan aktivitasnya setiap hari sejak pindah ke perusahaan baru yang lebih besar sehingga memberikan tuntutan lebih kepadanya. Sedangkan subjek NV mengungkapkan bahwa ia lebih merasa kekurangan waktu dalam aktivitasnya sehari-hari sejak ia di angkat menjadi P3K. Hal tersebut sejalan dengan adanya indikasi *time famine*, seseorang yang mengalami *time famine* cenderung merasa bahwa mereka tidak punya waktu yang cukup untuk menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas. Selain itu, pemilihan kedua subjek ini menjadi subjek penelitian didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anttila et al. (2009), *time famine* lebih banyak terjadi pada wanita terutama terjadi pada wanita yang bekerja, berpendidikan tinggi, dan mengurus rumah tangga dengan usia antara 25-54 tahun.

Selain merasa merasa kekurangan waktu di kesehariannya, kedua subjek juga merasa bahwa kehidupan dalam pekerjaannya terlalu banyak tekanan. Salah satu aspek dari *time famine* adalah *individual heroics*, *individual heroics* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa bahwa dirinya mampu menyelesaikan pekerjaan berat dan penuh tekanan dengan sempurna dalam satu waktu. Subjek EV mengungkapkan bahwa di dalam pekerjaannya, ia selalu mendapat tambahan target yang harus di capai setiap tahun. Selain itu, posisinya sebagai seorang manager perusahaan juga mempunyai tanggung jawab terhadap para bawahannya. Subjek EV juga mengatakan bahwa ia mempunyai jam kerja yang lebih lama dari karyawan pada umumnya. Ia mengatakan bahwa ia masuk kerja jam 07.00 pagi dan pulang pada jam 20.00 malam. Ia juga mengatakan bahwa dulu pernah pulang tepat waktu di jam 17.00 sore, akan tetapi ia malah mendapat ejekan dari rekan-rekannya. Hal ini membuat subjek EV

merasa tertekan dalam pekerjaannya. Selain di dalam dunia pekerjaan, ia juga mengemban tanggung jawab sebagai seorang ibu bagi anak-anaknya sehingga ia juga mempunyai tuntutan untuk mengasuh anak-anaknya. Sementara itu, dunia perkuliahan di jenjang pascasarjana juga membuatnya cukup kerepotan, terlebih saat memasuki akhir semester dimana banyak ujian dan praktik yang membuat tuntutannya di dunia perkuliahan bertambah.

Sedangkan subjek NV merasa sering mendapat tekanan dan tuntutan berlebih di dalam keluarganya. Hal tersebut disebabkan ia mempunyai 6 anak yang harus ia asuh. Subjek NV mengungkapkan bahwa mengasuh anaknya yang paling kecil yang masih duduk di Taman Kanak-kanak adalah sebuah tuntutan yang penuh tekanan paling besar. Terlebih menurutnya anak yang masih duduk di bangku kanak-kanak membutuhkan perhatian lebih dari yang lain. Selain itu, subjek NV juga mengungkapkan bahwa ia merasa mendapatkan tuntutan dan tekanan yang lebih besar daripada sebelumnya. Hal ini dikarenakan ia baru 7 bulan ini menjadi P3K dan tidak lama sejak menjadi P3K ia memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang pascasarjana. Subjek NV mengungkapkan bahwa sebelumnya tekanan yang di dapatkan tidak sebesar sekarang karena ia dulunya hanya seorang guru sekolah swasta dan juga tidak sedang melanjutkan pendidikannya. Subjek NV mengatakan bahwa ia berangkat untuk bekerja pukul 06.10 pagi dan pulang pada jam 14.00 siang. Meskipun ia memiliki jam kerja yang lebih normal di bandingkan dengan subjek EV namun subjek NV tetap merasa memiliki banyak tuntutan karena sepulang dari bekerja ia juga harus mengasuh 6 anaknya. Ia juga mengatakan bahwa ia kekurangan waktu luang untuk dirinya sendiri dan lebih sering menghabiskan waktu di rumah setelah bekerja untuk mengurus 6 anaknya dan ketika kuliah pun juga sering dilakukan secara daring/online. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Oi-Sook & Eun Jung (2018) dengan hasil penelitian mengungkapkan bahwa seorang ibu menghabiskan waktu lebih lama untuk pekerjaan rumah dan lebih sedikit waktu luang daripada ayah.

Selain itu, *Time Famine* juga mempunyai aspek *crisis mentality* yaitu adanya perasaan bahwa semua pekerjaan bersifat darurat dan harus diselesaikan segera. Pada

aspek ini subjek EV mengungkapkan bahwa dalam dunia pekerjaannya ia selalu dikejar oleh *deadline* pekerjaan yang harus segera di selesaikan. Ia juga sering menerima banyak pekerjaan dalam satu waktu yang harus segera di selesaikan saat itu juga. Ia juga sering bingung untuk memilih pekerjaan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu sehingga Ia merasa memerlukan waktu lebih banyak daripada karyawan yang lain. Subjek EV juga mengungkapkan bahwa ia juga sering merasa stress di tempat kerja akibat tenggat waktu yang diberikan terlalu mepet dan pekerjaan yang diberikan cukup banyak. Penelitian lain menyebutkan bahwa *time famine* juga dapat berdampak pada timbulnya stress, depresi, dan cemas. Meskipun begitu, ia jarang sekali membawa pekerjaan tersebut ke rumah, ia lebih memilih untuk menyelesaikan pekerjaannya di tempat kerja meskipun harus lembur dan pulang larut malam. Karena ketika sudah berada di rumah maka pekerjaan di kantor yang ia bawa tidak akan terjamah sama sekali. Hal ini disebabkan subjek EV juga merasa bahwa perannya menjadi karyawan sudah usai dan berganti peran menjadi seorang ibu yang bertanggung jawab untuk mengasuh anak-anaknya. Sehingga ia sering lupa mengerjakan pekerjaan kantor yang ia bawa kerumah.

Di dunia perkuliahan sendiri subjek EV lebih sering melakukan kuliah secara daring dari kantor ia bekerja. Ia juga mengungkapkan bahwa ia jarang mengikuti perkuliahan jika dilakukan secara offline. Untuk tugas kuliah subjek EV mengatakan bahwa ia sering mengerjakan tugas di sela-sela istirahat atau jika ada waktu luang, jika tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas di tempat kerja maka ia akan mengerjakan tugas tersebut dirumah setelah anak-anaknya tidur. Dalam mengurus rumah tangga, subjek EV mengatakan bahwa ia harus bangun pagi setiap hari untuk menyiapkan kebutuhan suami dan anak-anaknya serta mengerjakan pekerjaan rumah seperti mencuci baju, bersih-bersih rumah dan lain-lain.

Sementara itu, Subjek NV mengungkapkan bahwa ia merasa semua pekerjaan harus segera diselesaikan, baik yang mendesak maupun tidak. Ia juga mengungkapkan bahwa ia sering kepikiran jika suatu pekerjaan belum diselesaikan. Berbeda dengan subjek EV, Subjek NV lebih sering memilih untuk membawa pekerjaan di tempat kerja ke rumah jika pekerjaan tersebut belum terselesaikan. Ia

mengungkapkan bahwa ia selalu kepikiran soal pekerjaannya yang belum selesai sehingga ia lebih memilih membawa pekerjaannya ke rumah meskipun hal tersebut dapat berdampak pada berkurangnya waktu dengan keluarganya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Munadzirah (2022), bahwa *time famine* berkorelasi dengan *work-family conflict* dimana *work-family conflict* merupakan sebuah konflik yang timbul karena permasalahan pekerjaan masih membebani individu ketika berada di keluarganya, sehingga akan mengganggu peran yang lainnya. Subjek NV juga mengatakan bahwa tugas dari kampus sangat sering diberikan dengan deadline yang mepet. Ia biasanya mengerjakan tugas kuliahnya di malam hari setelah kelas kuliahnya berakhir. Kondisi tersebut membuat subjek NV terkadang merasa stress. Terlebih lagi ketika kondisi pekerjaan di tempat kerja sedang banyak dan di kuliah juga terdapat banyak tugas dan bahkan ia juga sering begadang sampai pagi untuk mengerjakan pekerjaan tersebut. Untuk pekerjaan rumah, subjek NV lebih sering untuk makan diluar daripada masak sendiri dan juga lebih sering laundry diluar. Hal tersebut ia lakukan karena ia merasa tidak mempunyai waktu yang cukup untuk memasak dan mencuci pakaian. Subjek NV mengungkapkan bahwa keluarga terutama suaminya tidak keberatan dan memaklumi dengan hal tersebut

Selanjutnya, *Time Famine* mempunyai aspek *constant interruptions* yaitu adanya gangguan secara terus menerus untuk mengerjakan pekerjaan lain ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan, sehingga mereka merasa terganggu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut (Perlow, 1999). Dalam aspek ini, subjek EV mengungkapkan bahwa ia seringkali mendapatkan telfon dari kantor bahkan ketika ia sudah berada dirumah. Subjek EV mengungkapkan bahwa hal itu sangatlah mengganggu dan merusak moodnya karena menurutnya tidak seharusnya pekerjaan yang sebenarnya bisa dikerjakan besok malah mengganggu waktu dirumah Bersama keluarganya. Subjek EV menuturkan hal tersebut adalah bagian paling tidak ia sukai dari pekerjaannya karena waktu bersama keluarga sangat sedikit, sedangkan ketika di rumah bersama keluarga masih terpikir persoalan pekerjaan di kantor.

Sedangkan di dunia perkuliahan sendiri, subjek EV menjelaskan bahwa ia sering terganggu ketika mengerjakan tugas kuliah di kantor seperti tiba-tiba ada *meeting*

dadakan, direksi meminta laporan dan lain-lain. Sedangkan ketika dirumah dan ingin mengerjakan tugas kuliah ia juga mendapat gangguan seperti tiba-tiba anak meminta bantuan untuk mengerjakan PR, suami meminta ditemani ngobrol dan lain-lain. Penelitian lain yang dilakukan oleh Eun Jung (2019) didapatkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih banyak membutuhkan waktu untuk bekerja daripada untuk belajar dan perempuan memiliki waktu luang lebih sedikit daripada laki-laki. Selain itu, menurut mereka stress juga berkorelasi dengan kepuasan kuliah dan kepuasan hidup. Sedangkan untuk subjek NV sendiri Ia mengungkapkan bahwa banyak sekali gangguan ketika ia mengerjakan tugas dirumah seperti mulai dari anak yang meminta bantuan mengerjakan PR, meminta tolong buat dibawakan sesuatu yang merupakan tugas dari gurunya ke sekolah besok dan lain-lain. Hal tersebut membuat subjek NV merasa hilang fokus. Selain itu, Subjek NV menjelaskan bahwa ketika Ia sedang mengajar di tempat kerjanya, ia sering mendapatkan kabar bahwa kelas perkuliahan di majukan atau terdapat tugas dadakan. Hal tersebut membuatnya kesal dan kehilangan fokus terlebih terdapat tugas yang menyulitkan. Kejadian tersebut membuatnya kepikiran sampai berhari-hari.

Kedua subjek terindikasi mengalami *time famine*, mereka merasa bahwa mereka sangat kekurangan waktu dalam hidup mereka. Dari pemaparan kedua subjek, kedua subjek tersebut mengalami cukup banyak tekanan dan tuntutan, merasa di kejar-kejar deadline dengan pekerjaan yang dirasakan cukup banyak dan merasa terganggu secara terus menerus ketika melakukan pekerjaan.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja dan sudah menikah cenderung mengalami *time famine*. Fenomena tersebut diakibatkan adanya peran ganda yang dialami. Gejala yang sering ditimbulkan yaitu perasaan bahwa dirinya adalah seorang hebat yang mampu menyelesaikan semua tugas dalam satu waktu (*individual heroics*), adanya perasaan bahwa setiap tugas bersifat darurat (*crisis mentality*), dan adanya perasaan terganggu setiap kali mengerjakan sesuatu (*constant interruptions*).

Saran bagi lingkungan di sekitar mahasiswa yang sudah bekerja dan menikah, untuk memberikan dukungan dan support agar membantu meminimalisir indikasi *time famine*. Bagi mahasiswa yang bersangkutan agar melakukan manajemen waktu dan pemanfaatan waktu dengan baik. Serta saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi guna membantu peneliti selanjutnya da dapat mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait.

Referensi

- Anttila, T., Oinas, T., & Nätti, J. (2009). *Predictors of Time Famine Among Finnish Employees - Work, Family or Leisure?. Electronic International Journal of Time Use Research*, 6(1), 73–91. <https://doi.org/10.13085/eijtur.6.1.73-91>
- Dudija, N. (2011). Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa yang Bekerja Dengan Mahasiswa yang Tidak Bekerja. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.464>
- Eun Jung, P. (2019). *대학생의 취업여부별 시간사용과 시간부족감의 성차 분석* A Comparison of Time Use and Time Famine for Male and Female Employed and Unemployed College Students*. 8, 1–23.
- Gunthorpe, W., & Lyons, K. (2004). *A Predictive Model of Chronic Time Pressure in The Australian Population: Implications For Leisure Research*. *Leisure Sciences*, 26(2), 201–213. <https://doi.org/10.1080/01490400490432127>
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita 1 Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.1323>.
- Moen, P. (2003). *It's About Time : Couples and Careers*. Cornell University Press.
- Munadzirah, E. R. (2022). *Pengaruh Work-Family Conflict Terhadap Time Famine Pada Guru Wanita Yang Sudah Menikah Di Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang*. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Kediri, Kediri.
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap

- Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Oi-Sook, K., & Eun Jung, P. (2018). 한부모가족의 시간사용과 시간부족감의 성차 분석*
Time Use and Time Famine in Single-Parent Families: A Comparison of Single-Mothers and Fathers *. 한국가족자원경영학회, 22(3), 1–19.
- Perlow, L. A. (1999). *The Time Famine: Toward A Sociology of Work Time*. *Administrative Science Quarterly*, 44(1), 57–81. <https://doi.org/10.2307/2667031>
- Pontes, N. (2003). *"If I Cry Less I Can Fit in More Play Dates": Mothers' Experiences with Time Famine*. Columbia University.
- Robinson, B. E. (2017). *Time Famine How To Satisfy Your Hunger For More*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-right-mindset/201712/time-famine>.
- Siswoyo, D., Sulistyono, T., & Dardiri, A. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8628>.
- Wensly, Y. R. (2016). *The Impact College While Working (The Case Students of Riau University Who Work While in College As Internet Cafe Operator)*. *Jom FISIP*, 152(3), 28. Diunduh dari file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.