

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya serta hasil pengolahan data tentang pengaruh stres kerja dan motivasi terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di coffee shop Surabaya, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan kerja yang dirasakan mahasiswa tidak membuat *work life balance* menurun, melainkan justru berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, tenaga, dan tanggung jawab secara lebih baik. Hal ini terjadi karena stres kerja yang dialami masih dapat dikelola, sehingga mahasiswa menjadi lebih terdorong untuk menyesuaikan diri dalam menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa stres kerja dapat menurunkan *work life balance* tidak sesuai dengan hasil penelitian.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi yang dimiliki mahasiswa, terutama karena dukungan keluarga dan kebutuhan ekonomi, membantu mahasiswa tetap menjalankan pekerjaan sambil kuliah dengan lebih terarah. Motivasi tersebut membuat mahasiswa memiliki alasan yang kuat untuk tetap bertanggung jawab terhadap pekerjaan dan perkuliahan, sehingga mereka lebih mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* Surabaya diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat memicu stres kerja, seperti tekanan pekerjaan, beban kerja, tuntutan waktu, maupun kondisi lingkungan kerja. Mahasiswa perlu mengelola stres kerja dengan baik melalui pengaturan waktu, menjaga pola istirahat, serta membangun komunikasi yang baik dengan rekan kerja maupun atasan agar tekanan kerja tidak mengganggu aktivitas perkuliahan dan kehidupan pribadi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat mempertahankan motivasi kerja melalui tujuan yang jelas, seperti menambah pengalaman, memperoleh penghasilan, meningkatkan keterampilan, dan membangun kemandirian. Mahasiswa juga perlu menjaga keseimbangan antara waktu kerja, kuliah, istirahat, dan aktivitas pribadi dengan cara menyusun jadwal, menentukan prioritas, serta menghindari beban kerja yang berlebihan. Dengan pengelolaan stres yang baik, motivasi yang tetap terjaga, dan pengaturan waktu yang tepat, mahasiswa diharapkan dapat menjalankan perannya sebagai pekerja sekaligus pelajar secara lebih seimbang.

2. Bagi Pengelola *Coffee Shop* / Tempat Kerja

Pihak manajemen *coffee shop* diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung mahasiswa dalam menjalani peran ganda. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa penyesuaian jadwal kerja yang lebih fleksibel,

komunikasi yang terbuka antara atasan dan karyawan, serta pembagian tugas yang sesuai dengan kapasitas pekerja. Dengan demikian, stres kerja yang muncul dapat tetap berada pada tingkat yang wajar dan justru membantu mahasiswa membangun kemampuan adaptasi serta tanggung jawab kerja yang lebih baik.