

HARMONISASI NILAI SPIRITUAL DAN PRAKTIS: STRATEGI SELF-MANAGEMENT MAHASANTRI PEKERJA DAN AKTIVIS (STUDI KASUS DI MA'HAD AL-JAMI'AH UIN SALATIGA)

Eliza Agnesilviana

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana
Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga

Email: elagnes2908@gmail.com

Published: Juli, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bentuk konflik peran dan strategi *self-management* yang diintegrasikan nilai spiritual pada mahasantri pekerja dan aktivis di *Ma'had Al-Jami'ah* UIN Salatiga. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analitis, data dikumpulkan melalui wawancara tertulis esai terbuka kepada 2 informan kunci hasil *purposive sampling*. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana. Hasil penelitian menunjukkan mahasantri mengalami benturan jadwal yang padat akibat *quadruple-role*. Namun konflik diselesaikan dengan menjadikan nilai keikhlasan, amanah, sabar, dan adab sebagai kompas etis. Secara praktis, *self-management* diterapkan melalui *Google Calendar*, *notes* HP, dan skala prioritas tertulis. Kegiatan mengaji dan salat berjamaah bertransformasi menjadi ruang spiritual recharge sekaligus mekanisme *self-healing* untuk mencegah burnout. Studi ini menyimpulkan bahwa nilai spiritual pesantren tidak menghambat aktivitas keduniawian, melainkan menjadi basis penguat keberhasilan manajemen diri mahasiswa multidimensi

Kata kunci: *Self-Management*, Mahasantri Pekerja, Konflik Peran, Nilai Spiritual, *Ma'had Al-Jami'ah*.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk adaptif terhadap dinamika sosial dan kebutuhan praktis dunia kerja. Fenomena ini melahirkan tipologi mahasiswa multidimensi, salah satunya kelompok mahasantri di *Ma'had Al-Jami'ah* UIN Salatiga. Sebagai lembaga pesantren kampus, *Ma'had* mengemban misi mengintegrasikan keunggulan intelektual dengan kedalaman spiritual. Namun, realitasnya, mahasantri hari ini terutama yang diamanahi sebagai pengurus pesantren kerap menjalani empat peran sekaligus (*quadruple-role*): sebagai mahasiswa akademik, pengurus organisasi *Ma'had*, pekerja paruh waktu, serta aktivis organisasi baik di dalam maupun di luar kampus. Kondisi semacam ini memicu jadwal harian yang sangat padat, dimulai dari ibadah subuh, pengayaan kosakata, piket harian, kuliah dari pagi hingga sore, dilanjutkan bekerja hingga malam hari, dan ditutup dengan rapat organisasi serta pengerjaan tugas kuliah.

Kompleksitas ini memicu benturan kepentingan (*role conflict*) yang hebat di dalam diri mahasiswa. Konflik peran ganda semacam ini pada dasarnya muncul ketika seseorang harus menyeimbangkan dua tuntutan peran yang secara bersamaan saling berbenturan (Affrida, 2017). Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini juga rentan memicu kejenuhan mental, sejalan dengan temuan lintas negara bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah lebih rentan mengalami burnout dan gangguan penyesuaian dibanding mahasiswa non-pekerja (Drăghici & Cazan, 2022).

Di satu sisi, motivasi bekerja didorong oleh nilai kemandirian, tanggung jawab finansial, serta keinginan mempersiapkan masa depan keluarga. Di sisi lain, dunia kerja dan organisasi menuntut persaingan ketat, ambisi berkembang, dan profesionalitas. Di tengah himpitan kelelahan fisik dan mental, mereka juga dituntut menjaga komitmen moral, seperti mempertahankan kejujuran akademik saat mengerjakan tugas kuliah serta menaati regulasi perizinan malam Ma'had. Konflik peran dan ancaman burnout ini membutuhkan strategi *self-management* yang tidak hanya bersandar pada alat teknis seperti catatan pengingat di ponsel, melainkan pegangan nilai yang lebih transcendental sebagaimana ditemukan pada mahasiswa berperan ganda yang menerapkan manajemen diri berbasis pengaturan waktu, pikiran, dan sumber daya untuk mencapai efisiensi pribadi, sehingga peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dapat berjalan beriringan (Jazimah, 2014). Kemampuan mengatur waktu, mengatur diri, dan merencanakan tindakan secara konsisten juga terbukti menjadi fondasi penting pencapaian prestasi akademik (Marlina, 2023).

Menariknya, Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga berada di kota dengan predikat indeks toleransi tertinggi di Indonesia. Kota Salatiga menempati peringkat pertama Indeks Kota Toleran 2025 dengan skor 6,492 dari 94 kota yang dinilai (SETARA Institute, 2026) yang menawarkan ruang budaya inklusif bagi pilihan aktivitas para mahasantrinya. Bagi mahasiswa pekerja dan aktivis, nilai-nilai kepesantrenan seperti keikhlasan, kesabaran, tawadhu, dan amanah tidak diletakkan sebagai beban aturan, melainkan kompas moral dan ruang "isi ulang" energi internal. Ketika rutinitas duniawi membuat mereka keteteran, kegiatan Ma'had seperti mengaji, pembinaan, dan salat berjamaah menjadi instrumen *self-healing* yang menenangkan jiwa, sebagaimana ditemukan pada mahasiswa yang menggunakan pendekatan spiritual untuk menurunkan stres akademik (Aisa et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi dua hal utama. Pertama, mendeskripsikan bentuk benturan kepentingan *role conflict* dan proses internalisasi nilai spiritual kepesantrenan seperti keikhlasan, amanah, dan kejujuran dalam aktivitas akademik, kerja, serta organisasi mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga. Kedua, menganalisis strategi *self-management* yang diterapkan mahasiswa pekerja dan aktivis, mencakup aspek pengorganisasian waktu, pengelolaan emosi, dan mekanisme *self-healing* untuk menyelaraskan peran ganda mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian tentang beban ganda pada mahasiswa dapat didekati melalui konsep *role conflict* yang diperkenalkan Kahn et al. (1964). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang menyandang banyak status sekaligus rentan mengalami ekspektasi peran yang saling bertentangan sehingga memicu stres psikologis. Pengembangan lebih lanjut oleh Greenhaus dan Beutell (1985) mengklasifikasikan konflik menjadi time-based dan strain-based, yang relevan dengan kondisi mahasiswa yang jadwal akademik, kerja, dan organisasinya saling tumpang tindih. Jika tidak dikelola, kondisi ini berpotensi menimbulkan burnout.

Untuk mengelola benturan tersebut, diperlukan kapasitas *self-management*. Bandura (1991) melalui teori *self-regulation* menjelaskan bahwa individu mengatur dirinya melalui proses pemantauan, evaluasi, dan respon diri. Dalam konteks belajar, Zimmerman (2002) menambahkan bahwa *self-regulated learning* mensyaratkan siklus perencanaan, monitoring, dan refleksi diri secara berkelanjutan.

Dengan demikian, mahasiswa dituntut untuk menjalankan siklus regulasi ini di tengah kepadatan peran.

Namun, regulasi teknis saja tidak cukup. Nilai spiritual menjadi mekanisme koping penting. Pargament (1997) menegaskan bahwa *religious coping* memungkinkan individu menemukan makna dan kekuatan saat menghadapi tekanan peran ganda. Hal ini diperkuat oleh Fry (2003) melalui teori *Spiritual Leadership* yang menempatkan *calling* atau panggilan transendental sebagai sumber motivasi intrinsik. Emmons (2005) juga menekankan *spiritual strivings* sebagai kompas moral yang menjaga tindakan tetap selaras dengan nilai. Terakhir, Covey (2013) merangkum bahwa manajemen diri yang efektif adalah kemampuan mengatur energi dan prioritas berdasarkan, prinsip bukan sekedar urgensi.

Dengan mengintegrasikan *role conflict*, *self-regulation*, dan *spiritual coping*, artikel ini berargumen bahwa nilai pesantren dapat menjadi basis etis yang memperkuat *self-management* mahasiswa multidimensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif analitis untuk memotret fenomena *self-management* dan harmonisasi nilai spiritual-praktis pada mahasiswa multidimensi. Subjek penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang sekaligus menjadi pengurus Ma'had, pekerja paruh waktu, dan aktivis organisasi. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh dua informan kunci, yaitu Fathia Ainaya dan Sofiyatul Khasanah.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tertulis dengan kuesioner esai terbuka yang disebarkan secara digital. Metode ini dipilih agar informan memiliki ruang refleksi untuk mengurai pengalaman, konflik peran, dan dinamika psikologis secara jujur tanpa distorsi. Seluruh transkrip wawancara terdokumentasi dalam basis data penelitian.

Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana (2014) melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah reduksi data dengan menyaring teks wawancara yang relevan dengan tujuan penelitian. Tahap kedua, data dikategorikan ke dalam tema seperti konflik peran, manajemen waktu teknis, ibadah sebagai *recharge*, dan dukungan sosial. Tahap akhir adalah penyajian data melalui kutipan langsung informan dan penarikan kesimpulan dengan mengaitkannya pada kerangka teori *self-regulation* dan *religious coping*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga menjalani empat peran sekaligus sebagai mahasiswa akademik, pengurus Ma'had, pekerja paruh waktu, dan aktivis organisasi. Kondisi *quadruple-role* ini menciptakan jadwal yang sangat padat dan tumpang tindih, sehingga memicu *role conflict* sebagaimana dijelaskan Kahn et al. (1964). Fathia Ainaya menggambarkan ritme hariannya: "Pagi bangun sholat subuh-*vocab*-piket harian, kuliah dari pagi-sore, kerja sore-malam, kadang masih ada rapat organisasi, nugas kuliah dan organisasi malam, tidur." Pola serupa juga dialami Sofiyatul Khasanah: "Bangun tidur jama'ah, terus ngaji pagi, kuliah sampe sore, ngajar TPQ sampe Maghrib, ngaji malam, rapat acara Ma'had, ngerjain tugas, terus tidur lagi." Klasifikasi Greenhaus dan Beutell (1985) tentang *time-based* dan *strain-based conflict* menjadi relevan, karena jika tidak dikelola benturan ini berpotensi menimbulkan *burnout*.

Di tengah tekanan tersebut, informan menunjukkan kematangan spiritual dalam mengambil prioritas. Ketika dihadapkan pada bentrok jadwal, Fathia menegaskan: "Kalau kondisinya benar-benar harus milih, saya biasanya mendahulukan kewajiban di Ma'had. Soalnya buat saya Ma'had itu pondasi dan tempat saya 'ngisi ulang' diri di tengah semua kesibukan." Sikap ini mencerminkan *religious coping*

dari Pargament (1997) yang menjadikan ibadah sebagai sumber makna dan kekuatan. Sofiyatul juga mengintegrasikan nilai pesantren ke dunia kerja: “Di tengah dunia kerja yang kompetitif, aku selalu bawa nilai amanah dan adab dari *Ma’had* sebagai pondasi profesionalitasku. Profesional itu gak cuma soal ngejar target, tapi juga ngejaga prosesnya biar tetep bener, jujur, dan berkah.” Pernyataan ini sejalan dengan Spiritual Leadership Fry (2003) dan *spiritual strivings* Emmons (2005), yang menempatkan calling transendental sebagai kompas moral di ruang profesional yang kompetitif.

Komitmen etis informan tampak kuat pada aspek kejujuran akademik. Meskipun pulang kerja dalam keadaan letih, Fathia menolak cara instan: “Saya percaya kalau nilai atau hasil yang baik nggak sebanding kalau didapat dengan cara yang tidak jujur... bagi saya kejujuran adalah bentuk tanggung jawab.” Komitmen ini diperkuat nilai keluarga. Fathia mengingat petuah ayahnya “usaha tidak mengkhianati hasil” dan termotivasi bekerja untuk “melatih kemandirian serta membantu finansial orang tua membiayai ketiga adiknya”. Sementara itu, Sofiyatul memilih mengajar TPQ karena ingin “melatih kompetensi mengajar, kesabaran profesi sejak dini, sekaligus mencari kemandirian finansial agar tidak terus bergantung pada orang lain”. Dengan demikian, kerja tidak dipahami sekadar ekonomi, melainkan aktualisasi nilai amanah dan tanggung jawab.

Untuk menjaga keseimbangan performa, informan mengombinasikan *self-management* teknis dan mental. Secara teknis, keduanya berbeda gaya tetapi sama-sama menjalankan siklus *self-regulation* Bandura (1991). Fathia menerapkan prinsip minimalis: “Saya simpel aja si, biasanya cukup nulis di notes HP terus nginget mana yang paling penting, habis itu dikerjain satu per satu.” Sebaliknya, Sofiyatul lebih terstruktur: “Aku pakai *Google Calendar* buat *blocking* waktu kegiatan yang jamnya pasti, kayak kuliah atau rapat. Tapi yang paling ngaruh aku bikin catatan skala prioritas tertulis tiap malam untuk besoknya.” Sofiyatul juga mempraktikkan *self-regulated learning* Zimmerman (2002) melalui prinsip “meluangkan waktu yang ada untuk mengerjakan tugas, bukan menunggu selangnya waktu”. Perbedaan ini menunjukkan adaptasi personal terhadap kepadatan peran yang sama.

Menariknya, aktivitas organisasi tidak diposisikan sebagai beban sekunder. Fathia aktif di UKM Jagad Layar Sinema dan PAC IPPNU, sedangkan Sofiyatul di HMPS PGMI. Keduanya memaknai organisasi sebagai laboratorium sosial untuk “mereduksi ego personal, meningkatkan kontrol emosi, dan belajar mengelola perbedaan sudut pandang”. Pengalaman ini kemudian ditransfer ke tempat kerja dan lingkungan *Ma’had*, sehingga interaksi profesional menjadi lebih lancar. Dengan demikian, organisasi berfungsi sebagai ruang pelatihan *self-management sosial*.

Menghadapi kelelahan *quadruple-role*, informan mengembangkan mekanisme *self-healing* yang integratif. Secara personal, mereka memulihkan diri dengan istirahat cukup, mendengarkan musik, me-time, atau makan bersama keluarga. Fathia juga mengandalkan katarsis emosional dengan “bercerita atau mengeluh kepada orang tua sebagai saluran pelepasan stres”. Kunci ketahanan mental adalah *self-awareness*, sebagaimana disampaikan Sofiyatul: “Intinya sadar kapasitas diri aja, tahu kapan waktunya harus ngegas dan kapan harus ngerem istirahat biar fisik sama mental tetep waras.” Lapisan personal ini disempurnakan fungsi spiritual *Ma’had*. Kegiatan mengaji dan salat berjamaah menjadi ruang spiritual recharge yang memulihkan energi internal dan memicu kembali motivasi awal. Hal ini menegaskan argumen Covey (2016) bahwa manajemen diri efektif adalah mengatur energi berdasarkan prinsip, bukan urgensi. Dengan mengintegrasikan *role conflict*, *self-regulation*, dan *spiritual coping*, artikel ini berargumen bahwa nilai pesantren keikhlasan, amanah, sabar, dan adab menjadi basis etis yang memperkuat *self-management* mahasiswa multidimensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasantri Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga yang mengemban empat peran sekaligus mengalami konflik peran yang intens akibat tuntutan waktu dan fisik yang tinggi. Kendati demikian, benturan kepentingan tersebut dapat diselesaikan secara matang melalui internalisasi nilai spiritual kepesantrenan, yaitu keikhlasan, amanah, sabar, dan adab, yang berfungsi sebagai kompas etis dan jangkar prioritas utama. Strategi self-management dijalankan secara kolaboratif melalui pemanfaatan media digital seperti Google Calendar dan notes HP, serta manajemen prioritas harian secara disiplin. Lebih lanjut, budaya spiritual dan rutinitas ibadah di pesantren tidak diposisikan sebagai beban restriktif, melainkan bertransformasi menjadi instrumen self-healing dan spiritual coping utama yang menjaga stabilitas psikologis mahasantri dari ancaman burnout. Dengan demikian, nilai spiritual pesantren tidak menghambat aktivitas keduniawian, melainkan menjadi basis penguat bagi keberhasilan manajemen diri mahasiswa multidimensi.

Studi ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang hanya berfokus pada 2 mahasantri pengurus dengan metode wawancara tertulis kualitatif. Oleh karena itu, temuan dalam artikel ini bersifat kontekstual-mendalam pada kasus spesifik di Ma'had Al-Jami'ah UIN Salatiga dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara massal pada tipologi mahasiswa pekerja di institusi lain. Keterbatasan ini membuka ruang bagi penelitian lebih lanjut untuk memetakan keragaman strategi self-management pada konteks pesantren kampus yang berbeda.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Bagi pengelola Ma'had Al-Jami'ah, diharapkan dapat terus mempertahankan ruang budaya pesantren yang inklusif serta memberikan dukungan kebijakan afirmatif, seperti kelonggaran perizinan yang terstruktur bagi mahasantri pengurus yang harus bekerja paruh waktu demi kemandirian ekonomi keluarga. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lokus penelitian dengan metode studi multi-situs atau pendekatan campuran mixed methods guna menguji korelasi kuantitatif antara tingkat stres akademik dengan efektivitas strategi self-management berbasis spiritualitas pada skala populasi mahasiswa yang lebih luas

REFERENCES

- Affrida, E. N. (2017). Makna konflik peran pada mahasiswa dengan peran ganda. *Wahana*, 68(1), 23–26. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.631>
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-healing untuk mengurangi stres akademik mahasiswa saat kuliah daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Covey, S. R. (2013). *7 kebiasaan manusia yang sangat efektif* (Terjemah). Binarupa Aksara.
- Drăghici, G. L., & Cazan, A. M. (2022). Burnout and maladjustment among employed students. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 825588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Fry, L. W. (2003). Toward a theory of spiritual leadership. *The Leadership Quarterly*, 14(6), 693–727. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2003.09.001>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Jazimah, H. (2014). Implementasi manajemen diri mahasiswa dalam pendidikan Islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221–250. <https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.221-250>

- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley & Sons.
- Marlina, J. (2023). Self-management: Aspek penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1). <https://doi.org/10.60130/ja.v12i01.115>
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- SETARA Institute. (2026). *Indeks Kota Toleran 2025* [Laporan]. <https://www.antaranews.com/berita/5538489/setara-institute-rilis-indeks-kota-toleran-2025-salatiga-tertinggi>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2