

**HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Candra Cindoko Wulandari

21090000096

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Candra Cindoko Wulandari
NIM : 21090000096
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja Dengan *Work-life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Malang

Malang, 28 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

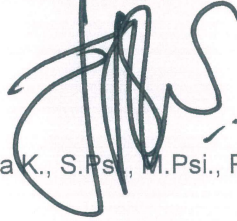
**Hubungan Stres Kerja dengan *Work-Life Balance* pada
Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Candra Cindoko Wulandari
21090000096

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 16 Juli 2025

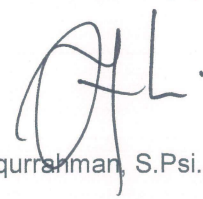
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



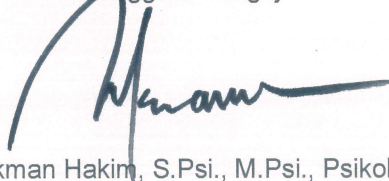
Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana



Malang, 28 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang
Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Candra Cindoko Wulandari
Nomor Pokok : 21090000096
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja Dengan *Work-life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah : Dusun Sidorukun Desa Buluagung, Kecamatan Siliragung, Kabupaten Banyuwangi
No. Telp/Email : 081359162336 / candracwulandari8@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 Juli 2025



Candra Cindoko Wulandari

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

(QS. Al-Baqarah: 216)

“Jangan Pernah Merasa Tertinggal, Setiap Orang Punya Proses dan Rezekinya Masing-Masing”

(QS Maryam :4)

“Pada Akhirnya Takdir Allah SWT Selalu Baik, walaupun kadang butuh air mata untuk Menerimannya”

(Umar Bin Khattab r.a)

“Mimpi tidak mengenal latar belakang. Pendidikan adalah hak, bukan *privilege*”.

“Wong ndeso juga punya mimpi. Keluarga kurang mampu juga punya hak untuk bermimpi lebih tinggi.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk diri saya yang bertahan dari pertanyaan "skripsi sampai mana?", "kok gak lulus-lulus?", dan "keluarga kurang mampu ngapain sekolah tinggi-tinggi?" - ini jawabannya.
2. Ayahanda dan Ibunda tercinta, dua malaikat tanpa sayap yang telah Allah hadirkan dalam hidup saya. Terima kasih atas setiap tetes keringat yang mengalir demi membiayai pendidikan saya, setiap doa yang dipanjatkan di sepertiga malam, setiap pelukan hangat di kala saya hampir putus asa, dan setiap kata semangat yang selalu terucap di bibir kalian. Tanpa cinta dan pengorbanan kalian yang tak terhingga, tidak akan pernah ada pencapaian ini. Kalian adalah kekuatan terbesar dalam hidup saya.

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk membahagiakan orang-orang yang saya cintai dan memberikan manfaat bagi sesama, serta menjadi bukti bahwa setiap perjuangan yang dilakukan dengan ikhlas akan membuahkan hasil yang manis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas ridho dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Hubungan Stres Kerja dengan Work-Life Balance* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang" yang sebagai salah satu syarat kelulusan Sarjana Psikologi. Kelancaran pada proses pengerjaan skripsi ini tak terlepas dari bantuan berbagai macam pihak Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan segala ridho dan rahmat-Nya di setiap langkah dan nafas penulis, sehingga penulis dapat melalui segala proses dalam menyelesaikan skripsi dan perkuliahan ini dengan baik.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas kesempatannya kepada penulis untuk menuntut ilmu dan menempuh jenjang pendidikan di Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi, M.Si, Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi di Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Firlia Candra Kartika S.Psi. M.Psi Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Mursyidul Azmi M.Pd yang telah memberikan motivasi spiritual kepada penulis dan menjadi sumber inspirasi dalam perjalanan akademik,

serta Bapak Riawan yang telah membantu keperluan administrasi penulis dari pendaftaran sebagai mahasiswa baru hingga wisuda kelak dengan pelayanan yang penuh dedikasi

6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mat Sobirin dan Ibu Susiati, yang telah memberikan cinta kasih, doa, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tiada henti kepada penulis.
7. Ibu kos sekeluarga yang telah menjadi keluarga kedua dan rumah yang nyaman selama masa perkuliahan, memberikan kehangatan layaknya rumah sendiri.
8. Teman-teman sekosan yang telah menjadi keluarga, berbagi suka duka, dan saling mendukung dalam setiap proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah berjuang bersama, saling menyemangati, dan berbagi pengalaman selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
10. Seseorang yang istimewa yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan kebahagiaan di setiap langkah perjalanan pendidikan ini, menjadi penyemangat terbaik dalam suka maupun duka.
11. Teman-teman Kampus Mengajar 7 yang telah berbagi pengalaman berharga dan memberikan warna tersendiri dalam perjalanan akademik penulis.
12. Kim Min Seok, Kim Jun Myeon, Zhang Yixing, Byun Baek Hyun, Kim Jong Dae, Park Chan Yeol, Do Kyung Soo, Kim Jong In, dan Oh Se Hun, yang telah menemani hari-hari penulis melalui musik mereka yang memberikan semangat dan hiburan di sela-sela kesibukan akademik, meskipun

sekarang masih berkegiatan secara individual dan belum ada kabar group comeback.

13. Para musisi yang telah menemani perjalanan penulis melalui karya-karya mereka, seperti musisi Jawa seperti Deny Caknan, Aftershine, GuyonWaton, Lavora yang memberikan nuansa lokal dan kedamaian melalui karya-karya yang menyentuh hati, musisi Indonesia dengan playlist religi seperti ST12, Wali, Zivilia, Opick, Hadad Alwi yang menemani penulis ketika akan melaksanakan ujian skripsi dan memberikan ketenangan spiritual, serta Taylor Swift dengan playlist yang memacu semangat melalui tren toga dengan lagu "You're On Your Own Kid" yang memberikan motivasi dan kekuatan untuk terus melangkah maju.
14. Serta seluruh pihak-pihak lain yang turut membantu dan mendukung yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun kontribusi dan kebaikan kalian tidak akan pernah terlupakan.
15. Terakhir, untuk diri sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini meskipun banyak rintangan yang harus dihadapi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi. Dengan skripsi yang berjudul "*Hubungan Stres Kerja dengan Work-Life Balance* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang" ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada banyak pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi tambahan wawasan di bidang ilmu psikologi, khususnya terkait dengan dinamika stres kerja dan keseimbangan kehidupan kerja-pribadi pada mahasiswa pekerja.

Malang, 28 Juli 2025

Candra Cindoko Wulandari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Work-life Balance	9
1. Definisi <i>Work-life Balance</i>	9
2. Aspek Work-life Balance	11
3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-life Balance</i>	12
B. Stres Kerja	13
1. Definisi Stres Kerja	14
2. Aspek-Aspek Stres Kerja	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Kerja.....	15
C. Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Stres Kerja	16
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Desain Penelitian	21
B. Identifikasi Dan Operasional Variable	21
1. Identifikasi Variabel.....	21
2. Definisi Operasional Variabel.....	21
C.Partisipan Penelitian.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sample	23
D. Cara Pengumpulan Data.....	23

1. Skala Work-Life Balance	24
2. Skala Stres Kerja.....	25
E. Cara Analisis Data.....	26
1. Uji Prasyarat.....	26
2. Uji Hipotesis	26
F. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A.Deskripsi Subjek Penelitian	28
B.Kategorisasi Data	30
C.Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	31
D.Hasil Uji Hipotesis	32
E.Pembahasan	34
BAB V PENUTUP.....	41
A.Kesimpulan	41
B.Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	478

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Wawancara	2
Tabel 2 Skala Likert	24
Tabel 3 Jenis Kelamin	28
Tabel 4 Perguruan Tinggi	28
Tabel 5 Lama Bekerja.....	29
Tabel 6 Jenis Pekerjaan	29
Tabel 7 Rumus Kategorisasi.....	30
Tabel 8 Kategorisasi Stres Kerja.....	30
Tabel 9 Kategorisasi <i>Work-Life Balance</i>	31
Tabel 10 Statistik Deskriptif	32
Tabel 11 Uji Normalitas.....	33
Tabel 12 Uji Linearitas	33
Tabel 13 Uji Hipotesis.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil Prasurvei.....	1
Gambar 2 Kerangka Berpikir.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	47
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian	51
Lampiran 3 Reabilitas Normalitas Lineraritas	66
Lampiran 4 Uji Hipotesis	69
Lampiran 5 Kategorisasi Data.....	71
Lampiran 6 Demografi.....	73
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Karya Ilmiah	75
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin.....	77
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	80

Hubungan Stres Kerja Dengan *Work-life Balance* Pada Mahasiswa yang Berkeja di Kota Malang

Candra Cindoko Wulandari
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
Candracwulandari8@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini mengkaji hubungan stres kerja dengan work-life balance pada 351 mahasiswa pekerja di Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan stres kerja terhadap kemampuan keseimbangan pekerjaan dan studi ($p=0,000$; $\beta=-0,334$). Temuan ini memperkuat teori bahwa tekanan pekerjaan berpotensi mengganggu pencapaian keseimbangan kehidupan. Analisis lebih lanjut mengungkap betapa pentingnya. Pertama, pelajar dengan jenis pekerjaan full-time menunjukkan tingkat stres lebih tinggi dibandingkan paruh waktu dan freelance. Kedua, adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan lama bekerja, dimana responden berpengalaman >1 tahun lebih mampu mengelola keseimbangan. Ketiga, pelajar perempuan cenderung lebih rentan terhadap gangguan keseimbangan kehidupan kerja dibandingkan laki-laki. Penelitian ini merekomendasikan tiga pendekatan strategi: (1) penyediaan program manajemen stres berbasis kampus, (2) pengaturan skema kerja fleksibel oleh perusahaan, dan (3) pelatihan keterampilan manajemen waktu bagi pelajar. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan ketenagakerjaan yang lebih responsif terhadap kebutuhan pelajar pekerja.

Kata Kunci: Mahasiswa Pekerja, Stres Kerja, *Work-Life Balance*

The Relationship Between Work Stress and Work-Life Balance Among Working Students in Malang City

Candra Cindoko Wulandari
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
Candracwulandari8@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the relationship between work stress and work-life balance in 351 working students in Malang City. The results showed a significant negative effect of job stress on the ability to balance work and study ($p=0.000$; $\beta=-0.334$). This finding reinforces the theory that job stress has the potential to interfere with the achievement of life balance. Further analysis revealed its importance. First, students with full-time jobs showed higher stress levels than part-time and freelance. Secondly, there was a significant difference based on length of employment, where respondents with >1 year of experience were better able to manage balance. Third, female students tend to be more vulnerable to work-life balance disorders than males. This study recommends three strategic approaches: (1) provision of campus-based stress management programs, (2) arrangement of flexible work schemes by companies, and (3) training of time management skills for students. The findings make an important contribution to the development of education and employment policies that are more responsive to the needs of student workers.

Keywords: Malang City ,Work Stress, Working Students, Work-Life Balance