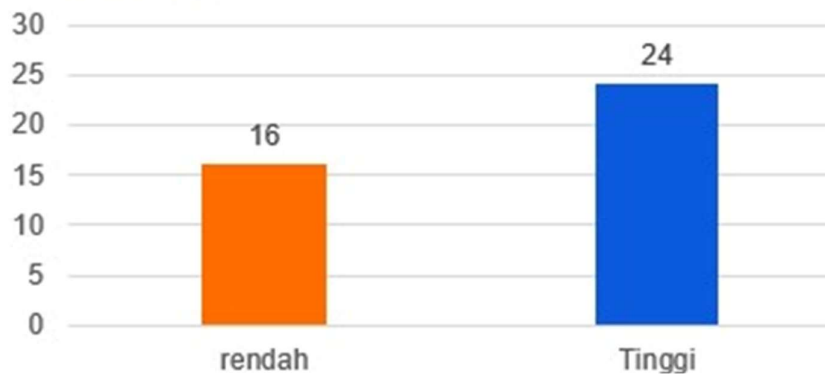


**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**Latar Belakang**

Mahasiswa yang bekerja adalah realitas nan semakin umum di kota-kota pendidikan Indonesia, termasuk Malang, sebagai respons terhadap meningkatnya biaya hidup, pendidikan, dan tuntutan pasar kerja yang kompetitif (Ramadhan & Putri, 2022). Hal ini menciptakan kompleksitas peran ganda yang menuntut mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan profesional secara simultan, berpotensi menimbulkan tantangan dalam mencapai *work-life balance* yaitu upaya mengalokasikan waktu, tenaga, dan perhatian secara seimbang di antara berbagai domain kehidupan (Fisher et al. 2009). Penelitian Wijanti (2024) pada 146 mahasiswa di Kota Malang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja 63% responden berada pada kategori *work-life balance* tinggi, sedangkan 37% termasuk dalam kelompok rendah, mengindikasikan adanya variasi dalam kemampuan mengelola peran ganda.

**Gambar 1**  
*Bagan Hasil Survei*



Berdasarkan hasil pra-survei melalui *Gform* yang disebarakan melalui aplikasi *Whatsapp* pada 28 Mei 2025 terhadap 40 mahasiswa yang bekerja di kota Malang, ditemukan hasil yang menunjukkan tantangan keseimbangan hidup

yang cukup signifikan. Dari total 40 responden, 24 mahasiswa (60%) memiliki *work-life balance* tinggi, sementara 16 mahasiswa (40%) mengalami *work-life balance* rendah. Hasil ini menggambarkan secara jelas situasi yang dihadapi oleh mahasiswa pekerja di Malang dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

**Tabel 1**  
*Hasil Wawancara*

| No. | Aspek                           | Deskripsi Hasil wawancara   |
|-----|---------------------------------|---|
| 1.  | Status <i>work-life balance</i> | A mengalami kegagalan serius yang membawa konsekuensi yang fatal, sementara D menghadapi berbagai hambatan meskipun berusaha aktif. Di sisi lain, F berhasil menemukan <i>work-life balance</i> yang efektif, meningkatkan produktivitas dan profesional. Pengalaman ini menunjukkan kegagalan, dan keberhasilan saling berinteraksi dalam membentuk perjalanan profesional mereka.   |
| 2.  | Tuntutan yang dihadapi          | A merasa kesulitan dalam mengatur waktu antara perkuliahan dan pekerjaan, yang sering kali mengganggu minat pribadinya. D mengalami stres akibat tekanan deadline yang terus menerus, membuatnya merasa frustrasi dan terbebani. Sementara itu, F berhasil menemukan cara untuk mengelola waktu dengan lebih baik, sehingga dapat tetap produktif tanpa mengorbankan minat pribadinya.  |
| 3.  | Strategi Manajemen Waktu        | A mengakui bahwa ia tidak memiliki strategi yang jelas, yang mengakibatkan kesulitan dalam mengelola waktu dan meningkatkan stres. Di sisi lain, D berhasil menerapkan pembagian waktu yang terstruktur, yang membantunya mengatasi berbagai tanggung jawab dengan lebih efektif. Sementara itu, F menunjukkan keterampilan dalam mengatur waktu secara efektif, yang memungkinkannya untuk tetap produktif dan menyeimbangkan tanggung jawab antara perkuliahan, pekerjaan, dan minat pribadi.             |
| 4.  | Dampak Pada Kesehatan           | A mengalami gangguan kesehatan yang serius, yang memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. D menghadapi gangguan pola tidur, yang sering kali disebabkan oleh tekanan dari perkuliahan dan pekerjaan, sehingga memengaruhi kualitas hidupnya. Sementara itu, F berhasil menjaga produktivitas tinggi, kesejahteraan, dan kesehatan yang terjaga, berkat manajemen waktu yang baik dan strategi <i>work-life balance</i> yang efektif.   |
| 5.  | Permfoma Akademik               | A mengalami peran yang saling tumpang tindih, yang membuatnya kesulitan untuk fokus dan mengelola tanggung jawab secara efektif. D, di sisi lain, merasa terganggu saat menghadapi deadline yang bersamaan, yang menambah tekanan dan stres dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Sementara itu, F berhasil menjaga produktivitas tetap terjaga meskipun menghadapi berbagai tanggung jawab. Pendekatan manajemen waktu dan strategi yang diterapkan oleh F memungkinkan dia untuk tetap efisien dan seimbang |

---

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | dalam menjalani perkuliahan, pekerjaan, dan aktivitas lainnya.  |
| 6. Perfoma Pekerjaan | A mengungkapkan bahwa beban berlebihan mengganggu kinerjanya, membuatnya sulit untuk menyelesaikan tugas dengan baik. D mengalami ketidakkonsistenan saat menghadapi konflik jadwal dan <i>deadline</i> , yang sering kali menyebabkan stres dan penurunan kinerja. Di sisi lain, F mampu mempertahankan produktivitas meskipun menghadapi berbagai tantangan sehingga F dapat mengelola tanggung jawabnya secara efektif, sehingga tetap dapat mencapai hasil yang diinginkan  |
| 7. Kehidupan Prbadi  | A merasa tidak memiliki waktu untuk kehidupan pribadi, yang berdampak negatif pada kesejahteraannya dan menyebabkan stres. D juga mengalami waktu pribadi yang terbatas, sehingga sulit untuk menikmati aktivitas di luar perkuliahan dan pekerjaan. Sementara itu, F berhasil memiliki waktu luang untuk minat pribadi, yang membantunya menyeimbangkan tanggung jawab akademis dan pekerjaan dengan kehidupan pribadi.  |
| 8. Tingkat Kepuasan  | A mengalami tingkat stres yang rendah, tetapi hal ini tidak selalu berkontribusi pada produktivitas yang baik, sehingga ia merasa terjebak dalam rutinitas. D, meskipun melakukan usaha positif untuk mengatasi tantangan, sering merasa frustrasi dengan <i>deadline</i> yang mendekat, yang menambah tekanan dan mengganggu fokusnya. Di sisi lain, F merasakan kepuasan tinggi dalam hidupnya dan mampu menjaga produktivitas yang terjaga, berkat strategi manajemen waktu yang efektif dan pendekatan yang seimbang terhadap tanggung jawab. |

---

Berdasarkan tabel hasil wawancara diatas, ditemukan indikasi apabila *work-life balance* bukanlah hal yang mudah nan bervariasi antar individu, dengan rasio hasil yang berkisar dari kegagalan hingga keberhasilan. Survei ini menunjukkan bahwa terdapat tiga pola yang berbeda dalam mengelola *work-life balance*, diantaranya kegagalan sistemik, tantang keberlanjutan dan keberhasilan adaptif. Kegagalan sistemik mencerminkan kondisi di mana individu tidak dapat mencapai keseimbangan karena faktor-faktor eksternal yang menghambat, seperti tuntutan pekerjaan yang berlebihan atau kurangnya dukungan dari lingkungan.

Tantangan yang sulit menunjukkan bahwa meskipun individu berusaha mencapai keseimbangan, mereka masih menghadapi kesulitan yang berkelanjutan dalam mempertahankan kondisi tersebut. Sementara itu,

keberhasilan adaptif menggambarkan individu yang mampu menyesuaikan diri dan menemukan cara efektif untuk mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga mencapai keseimbangan yang lebih baik. Temuan ini menekankan perlunya pendekatan yang lebih personal dan strategis dalam mendukung pelajar pekerja untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang optimal.

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya jumlah mahasiswa yang sedang Bekerja di Kota Malang, dimana 40% responden survei mengalami kesulitan dalam mencapai sinkronisasi antara aktivitas pekerjaan dan studi. Survei dan wawancara menggambarkan bahwa kondisi ini mampu memicu berbagai kendala, contohnya gangguan kesehatan jasmani dan mentalitas, penurunan kualitas akademik, serta penurunan produktivitas kerja. Selain itu, wawancara mengungkapkan bahwa pengalaman individu dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan sangat bervariasi. Hal ini menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih baik tentang korelasi mengenai hubungan antara stres akibat pekerjaan dan kemampuan mengelola *work-life balance* di kalangan mahasiswa yang bekerja.

Fisher et al. (2009) mengidentifikasi elemen-elemen yang mempengaruhi *work-life balance* meliputi fleksibilitas kerja, dukungan sosial, beban kerja proporsional, stres kerja, kepuasan kerja, kesehatan mental-fisik, komitmen terhadap pekerjaan dan keluarga, keterampilan manajemen waktu, serta budaya organisasi yang mendukung, dengan penekanan bahwa *work-life balance* bukan pembagian waktu sama rata tetapi kepuasan dan keterlibatan aktif untuk menciptakan harmoni dan produktivitas. Dari berbagai faktor tersebut, peneliti memilih stres kerja sebagai variabel bebas karena Robin (2017) mendefinisikannya sebagai kondisi unik mahasiswa pekerja yang melibatkan

tekanan dari dua domain sekaligus (akademik dan profesional) yang diklasifikasikan menjadi *eustress*, *distress*, dan *neustress*, dengan lima indikator utama yaitu beban berlebih, ketidakjelasan peran, konflik peran, keterbatasan sumber daya, dan ketidaksesuaian kepribadian dengan lingkungan kerja. Pemilihan stres kerja menjadi strategis karena dapat dimoderasi melalui keterampilan manajemen waktu, dukungan sosial, dan fleksibilitas kognitif untuk memahami dinamika kompleks mahasiswa pekerja dalam mencapai *work-life balance* optimal.

Beberapa studi mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *work-life balance* dan stres kerja pada karyawan di berbagai sektor industri. Penelitian Urba (2022) pada karyawan BULOG menemukan bahwa 65,79% partisipan berada dalam kategori sedang untuk kedua variabel, dengan pola peningkatan *work-life balance* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat stres kerja pada karyawan. Temuan serupa yang diperoleh Ikromah (2023) pada di kalangan pegawai PT. Lucky Textile Semarang-Demak yang memperlihatkan hubungan signifikan negatif, di mana 37,5 karyawan memiliki *work-life balance* tinggi karena kemampuan mengelola waktu dan pekerjaan dengan baik, sementara sebagian besar karyawan lainnya memiliki *work-life balance* cukup dengan stres kerja yang relatif rendah.

Penelitian lain menunjukkan hubungan yang signifikan namun dengan pengaruh yang lebih terbatas pada kelompok responden tertentu. Manohara (2022) dalam penelitiannya terhadap karyawan wanita menemukan hubungan yang cukup signifikan meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar secara statistik, di mana konflik peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi faktor yang meningkatkan tingkat stres. Sementara itu, Chaliza (2023) pada perawat ICU

RSUP Persahabatan Jakarta Timur mengidentifikasi apabila *work-life balance* dan lama masa kerja terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat stres, namun faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan status pernikahan tidak berkontribusi signifikan.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, penelitian Wijanti (2024) di Kota Malang menunjukkan bahwa 63% mahasiswa memiliki kemampuan *work-life balance* tinggi, namun masih terdapat 37% yang mengalami kesulitan mencapai keseimbangan tersebut. Secara keseluruhan, semua penelitian mengkonfirmasi pola konsisten bahwa yang baik berkontribusi pada penurunan tingkat stres, meskipun tingkat signifikansi dan faktor pendukung dapat bervariasi tergantung konteks pekerjaan dan karakteristik responden, namun terbatas eksplorasi mendalam terkait dimensi *work-life balance* dan komponen stres kerja serta strategi intervensi berbasis bukti untuk mengelola peran ganda mereka.

*Novelty* penelitian ini terletak pada fokus spesifik mahasiswa pekerja di Kota Malang yang mengintegrasikan teori Fisher et al. (2009) tentang keseimbangan empat domain kehidupan dengan klasifikasi stres kerja Robin (2017) untuk memahami dinamika kompleks peran ganda akademik-profesional. Kebaruan juga meliputi eksplorasi mendalam dimensi *work-life balance* dan komponen stres kerja pada mahasiswa yang bekerja, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang fokus pada karyawan sektor tunggal, serta pengembangan dasar intervensi efektif bagi institusi pendidikan dan tempat kerja untuk mendukung keseimbangan optimal mahasiswa pekerja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian berjudul "Hubungan Stres Kerja dengan *Work-life Balance* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang" diharapkan memberikan pemahaman mendalam tentang pengaruh worklife

balance terhadap kemampuan mahasiswa mengembangkan strategi mengurangi stres kerja untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mahasiswa berperan ganda. Penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar pengembangan program intervensi efektif bagi institusi pendidikan dan tempat kerja dalam mendukung mahasiswa pekerja mencapai keseimbangan optimal antara tuntutan akademik, profesional, dan kehidupan pribadi.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang fenomena tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: "Bagaimana hubungan stres kerja terhadap *work-life balance* pada mahasiswa pekerja di Kota Malang?"

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara stres kerja dengan *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang.

### **Manfaat Penelitian**

#### **A. Manfaat Teoritis**

Temuan dari studi ini akan memberikan kontribusi penting di ranah psikologi dalam memahami kehidupan mahasiswa pekerja di Kota Malang, memperkaya teori yang ada dan menciptakan pemahaman baru sesuai kondisi nyata mahasiswa Indonesia.

#### **B. Manfaat Praktis**

1. Bagi Mahasiswa Pekerja: Memahami pengaruh stres kerja terhadap keseimbangan hidup, mendapatkan panduan mengatasi stres kerja, dan mengetahui faktor penting untuk menyeimbangkan kuliah dan kerja.

2. Bagi Universitas: Hasil penelitian dapat digunakan untuk membuat layanan bimbingan konseling sesuai kebutuhan mahasiswa pekerja dan membuat aturan yang lebih memahami kondisi mereka seperti jadwal kuliah fleksibel dan deadline tugas realistis.