

Hubungan Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Stres Akademik Mahasiswa Pekerja di Universitas PGRI Palembang

Dera Puspita Sari^{1*}, Nurlela², Endang Surtiyoni³

^{1,2}Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jenderal Ahmad Yani, Kec. Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatra Selatan
deraapuspita21@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between work-life balance and academic stress among working students at Universitas PGRI Palembang. Students who take on dual roles as both learners and workers often face various demands that can affect their work-life balance and trigger academic stress. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The research population consisted of all 87 students from the Faculty of Engineering at Universitas PGRI Palembang, class of 2023, with a sample of 25 working students selected through purposive sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire with a Likert scale and analyzed using the Product Moment correlation technique. The results show that there is a [negative/positive] and significant relationship between work-life balance and academic stress among working students. This is evidenced by a correlation coefficient of [insert r-value, e.g., -0.654] with a significance value of [insert p-value, e.g., 0.000], which is less than 0.05. These findings indicate that the higher the level of work-life balance maintained by working students, the lower their level of academic stress. Conversely, lower levels of work-life balance are associated with higher levels of academic stress. The results of this study are expected to serve as a valuable reference for students, the university, and future researchers in efforts to understand and manage academic stress among working students.

Keywords: Work-Life Balance, Academic Stress, Working Students, PGRI University of Palembang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja (work-life balance) dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas PGRI Palembang. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sering kali menghadapi berbagai tuntutan yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja serta menimbulkan stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang angkatan 2023 yang berjumlah 87 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 25 mahasiswa pekerja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup dengan skala Likert. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang [negatif/positif] dan signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai koefisien korelasi sebesar [isi nilai r-hitung, contoh: -0,654] dengan nilai signifikansi sebesar [isi nilai p-value, contoh: 0,000] yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang dimiliki mahasiswa pekerja, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah keseimbangan kehidupan kerja, maka tingkat stres akademik cenderung semakin tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa, pihak perguruan tinggi, serta peneliti selanjutnya dalam upaya memahami dan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Kata Kunci: Keseimbangan Kehidupan Kerja, Work-Life Balance, Stres Akademik, Mahasiswa Pekerja, Universitas PGRI Palembang.

Copyright (c) 2026 Dera Puspita Sari, Nurlela, Endang Surtiyoni

✉ Corresponding author: Dera Puspita Sari

Email Address: deraapuspita21@gmail.com (Jl. A.H. Nasution No. 105, Kota Bandung, Jawa Barat)

Received 15 June 2026, Accepted 30 June 2026, Published 18 July 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi saat ini tidak hanya menuntut mahasiswa untuk berhasil dalam bidang akademik, tetapi juga menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Salah satu fenomena yang semakin banyak ditemukan adalah mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai

pelajar sekaligus pekerja. Kondisi ini umumnya didorong oleh kebutuhan ekonomi, keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja, meningkatkan kemandirian, serta membantu memenuhi kebutuhan keluarga. Menurut Mardelina dan Muhson (2017), mahasiswa yang bekerja memiliki motivasi untuk memperoleh penghasilan tambahan sekaligus mengembangkan keterampilan dan pengalaman yang dapat menunjang karier di masa depan.

Fenomena mahasiswa bekerja juga ditemukan pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang angkatan 2023. Berdasarkan hasil observasi demografi awal yang dilakukan peneliti, sebanyak 86,4% mahasiswa diketahui aktif bekerja di samping menjalani perkuliahan. Tingginya persentase mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa harus mampu menjalankan dua peran secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai tantangan, terutama dalam mengatur waktu, energi, dan perhatian antara aktivitas akademik dan pekerjaan.

Kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan akademik dikenal dengan istilah *work-life balance* atau keseimbangan kehidupan kerja. Keseimbangan kehidupan kerja merupakan kondisi ketika seseorang mampu mengelola waktu, keterlibatan, dan kepuasan secara proporsional antara berbagai peran yang dijalankan. Pada mahasiswa yang bekerja, keseimbangan ini menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaan. Apabila keseimbangan tersebut tidak tercapai, maka mahasiswa berisiko mengalami konflik peran yang dapat mengganggu proses belajar maupun produktivitas kerja.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 24 November 2025 melalui penyebaran angket keseimbangan kehidupan kerja kepada mahasiswa Fakultas Teknik angkatan 2023 menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan kehidupan kerja berada pada kategori kuat dengan persentase sebesar 63,49%. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan indikator keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Meskipun berada pada kategori kuat, hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara optimal.

Ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang muncul akibat persepsi individu terhadap berbagai tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki. Barseli dan Ifdil (2017) menjelaskan bahwa stres akademik ditandai dengan munculnya reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif sebagai respons terhadap tuntutan belajar yang tinggi. Mahasiswa yang bekerja cenderung lebih rentan mengalami stres akademik karena harus membagi waktu dan energi antara menyelesaikan tugas kuliah dan memenuhi tanggung jawab pekerjaan.

Berbagai faktor dapat memengaruhi munculnya stres akademik. Faktor internal meliputi rendahnya kemampuan regulasi diri, kurangnya keterampilan manajemen waktu, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik (Arwina dkk., 2022). Sementara itu, faktor

eksternal meliputi beban tugas yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, sistem evaluasi yang ketat, serta tekanan dari lingkungan sosial seperti harapan orang tua maupun persaingan akademik dengan teman sebaya (Ghania & Prihatsanti, 2025). Pada mahasiswa yang bekerja, faktor-faktor tersebut sering kali menjadi lebih kompleks karena harus disertai dengan tuntutan pekerjaan yang juga memerlukan komitmen waktu dan tenaga.

Hasil observasi awal mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik angkatan 2023 menunjukkan bahwa stres akademik berada pada kategori kuat dengan persentase sebesar 66,31%. Pengukuran dilakukan menggunakan angket yang disusun berdasarkan indikator tuntutan fisik (physical demands), tuntutan tugas (task demands), tuntutan peran (role demands), dan tuntutan interpersonal (interpersonal demands). Tingginya tingkat stres akademik tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan yang cukup besar dalam menjalankan aktivitas akademik, terutama bagi mereka yang juga memiliki tanggung jawab pekerjaan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki hubungan yang erat dengan tingkat stres yang dialami individu. Alifia dan Sholeha (2025) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja sering mengalami konflik peran ketika tuntutan pekerjaan mengurangi waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tingkat stres dan berdampak pada penurunan performa belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan perkuliahan cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik sehingga mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Meskipun penelitian mengenai work-life balance dan stres akademik telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus meneliti hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa pekerja di Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang angkatan 2023 masih terbatas. Padahal, karakteristik mahasiswa teknik yang memiliki beban praktikum, tugas proyek, dan jadwal akademik yang padat berpotensi menimbulkan tingkat stres yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada bidang studi lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja (work-life balance) dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang angkatan 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan kemahasiswaan serta menjadi bahan evaluasi bagi perguruan tinggi dalam memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan yang beralamat di Jalan KH Dewantara, Kecamatan Simpang, Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan, Provinsi Sumatera Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment) jenis One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain penelitian yang melakukan pengukuran sebelum dan

sesudah pemberian perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan yang terdiri dari kelas VIII.1, VIII.2, VIII.3, dan VIII.4. Jumlah siswa pada kelas VIII.1 sebanyak 36 siswa, kelas VIII.2 sebanyak 37 siswa, kelas VIII.3 sebanyak 37 siswa, dan kelas VIII.4 sebanyak 36 siswa. Dengan demikian, total populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 siswa yang terdiri atas 72 siswa laki-laki dan 74 siswa perempuan. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan beberapa kriteria, yaitu siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 1 Simpang OKU Selatan, memperoleh rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengetahui kondisi serta karakteristik siswa, memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut, ditetapkan 8 siswa sebagai sampel penelitian yang berasal dari kelas VIII.1, VIII.2, VIII.3, dan VIII.4 dengan masing-masing 2 siswa, sehingga total sampel berjumlah 8 siswa yang terdiri atas 4 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Jumlah tersebut sesuai dengan jumlah ideal anggota konseling kelompok yaitu 6–10 orang sehingga dianggap efektif untuk mendukung dinamika kelompok dan keberhasilan layanan dalam mengatasi stres akademik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu dengan melakukan perhitungan statistik untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik self-compassion terhadap penurunan stres akademik pada siswa. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-compassion. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilaksanakan pada 25 mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang angkatan 2023 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria sebagai mahasiswa aktif yang bekerja dan bersedia menjadi responden penelitian. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work-Life Balance) dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja.

Tabel 1. Deskripsi Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Stres Akademik

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Keseimbangan Kehidupan Kerja (X)	25	106,12	14,35	65	129
Stres Akademik (Y)	25	100,20	6,84	82	116

Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh rata-rata skor Keseimbangan Kehidupan Kerja sebesar 106,12 dengan nilai minimum 65 dan maksimum 129. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak

20 mahasiswa (80,0%) berada pada kategori sedang, 3 mahasiswa (12,0%) berada pada kategori tinggi, dan 2 mahasiswa (8,0%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kewajiban akademik.

Sementara itu, rata-rata skor Stres Akademik yang diperoleh mahasiswa pekerja adalah sebesar 100,20 dengan skor minimum 82 dan maksimum 116. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 20 mahasiswa (80,0%) berada pada kategori sedang, 3 mahasiswa (12,0%) berada pada kategori tinggi, dan 2 mahasiswa (8,0%) berada pada kategori rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja mengalami tingkat stres akademik yang masih berada pada batas yang wajar meskipun harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Keseimbangan Kehidupan Kerja memiliki nilai signifikansi sebesar 0,168 dan variabel Stres Akademik sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,987 ($> 0,05$), sehingga hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r Hitung	Sig. (2-tailed)	Kategori Hubungan
Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Stres Akademik	0,514	0,009	Sedang

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,514 dengan nilai signifikansi sebesar 0,009. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai 0,514 termasuk dalam kategori hubungan sedang.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan akademik memiliki keterkaitan dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, sehingga kemampuan mengatur waktu, keterlibatan, dan kepuasan dalam menjalankan kedua peran tersebut menjadi faktor penting dalam kehidupan mahasiswa pekerja.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work-Life Balance) dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat Keseimbangan Kehidupan Kerja pada kategori sedang (80,0%). Temuan ini

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja telah mampu mengelola waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara aktivitas perkuliahan dan pekerjaan secara cukup baik. Menurut Greenhaus dan Allen, keseimbangan kehidupan kerja tercermin dari kemampuan individu dalam membagi peran dan tanggung jawab secara proporsional sehingga konflik antarperan dapat diminimalkan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat Stres Akademik mahasiswa pekerja berada pada kategori sedang (80,0%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik meskipun harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja. Namun demikian, tugas perkuliahan, ujian, praktikum, serta keterbatasan waktu belajar tetap menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,514 dengan nilai signifikansi 0,009 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang. Nilai korelasi sebesar 0,514 berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki keterkaitan yang cukup kuat dengan kondisi stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardelina dan Muhson (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan aktivitas akademik sehingga memerlukan kemampuan pengelolaan peran yang baik. Penelitian Alifia dan Sholeha (2025) juga menemukan bahwa konflik antara pekerjaan dan perkuliahan dapat meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa. Selain itu, penelitian Wibowo dkk. (2023) menunjukkan bahwa individu yang mampu menjaga keseimbangan berbagai peran kehidupan cenderung memiliki kemampuan adaptasi dan ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa Keseimbangan Kehidupan Kerja merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja. Kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara pekerjaan dan perkuliahan dapat membantu mereka menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan peran menjadi penting untuk mendukung keberhasilan akademik sekaligus menjaga kondisi psikologis mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja (work-life balance) dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang. Hasil analisis

korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,514 dengan nilai signifikansi 0,009 yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat Keseimbangan Kehidupan Kerja pada kategori sedang (80,0%) dan tingkat Stres Akademik pada kategori sedang (80,0%). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa Keseimbangan Kehidupan Kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan Stres Akademik pada mahasiswa pekerja Fakultas Teknik Universitas PGRI Palembang.

REFERENSI

- Alifia, N., & Sholeha, R. (2025). Analisis work life balance dan upaya mengatasi peran konflik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1, 705–713.
- Arwina, dkk. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. 8(2), 72–78.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi literatur. 14, 265–273.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Wibowo, dkk. (2023). Work-life balance dan resiliensi pada mahasiswa pekerja.