

PENGARUH *BURNOUT*, STRES KERJA, DAN MENTAL HEALTH TERHADAP *WORK LIFE BALANCE*

Novita Dayanti

novitadayantiarts@gmail.com

Suhermin

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya

ABSTRACT

This research aims to find out the effect of burnout, work stress, and mental health on the work-life balance of STIESIA Surabaya students who work. The research applies quantitatively. Furthermore, the population consists of S1 (undergraduate) students majoring the Management and Accounting at the School of Economics Indonesia (STIESIA) Surabaya batch 2021 with 132 respondents. The data collection technique used purposive sampling with the Slovin formula. In line with that, there were 57 respondents as the samples. Moreover, the instrument in the data collection technique was a questionnaire with a Likert scale. The data analysis technique used multiple linear regression with SPSS program (Statistical Product and Service Solution) 26 version. The result indicates that burnout has a negative and significant effect on the work-life balance of STIESIA Surabaya students who work. Likewise, work stress has a negative and significant effect on the work-life balance of STIESIA Surabaya students who work. On the other hand, mental health has a positive and significant effect on the work-life balance of STIESIA Surabaya students who work.

Keywords: burnout, work stress, mental health, and work-life balance

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *burnout*, stres kerja dan *mental health* terhadap *work life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Jenis penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa S1 Manajemen dan Akuntansi Malam di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya angkatan 2021 sebanyak 132 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus slovin dan ditentukan 57 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner menggunakan skala likert. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life balance* pada Mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life balance* pada Mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. *Mental health* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* pada Mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah.

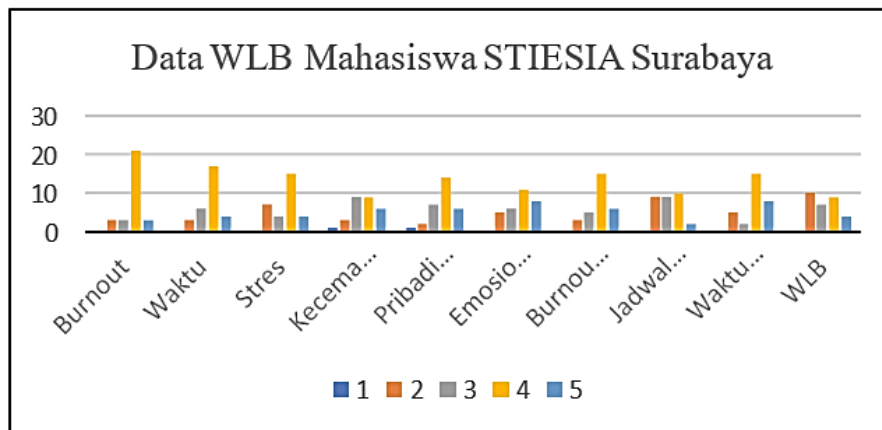
Kata Kunci: *burnout*, stres kerja, *mental health*, *work life balance*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di sebuah negara khususnya Indonesia. Di era globalisasi kebutuhan akan sumber daya manusia yang berkualitas semakin meningkat, sehingga Pendidikan tinggi menjadi kunci utama dalam mencetak individu yang kompeten, inovatif, dan siap bersaing. Pendidikan dapat diperoleh dari Lembaga Pendidikan formal mulai dari dasar, menengah, dan tinggi (Jalal *et al.*, 2022). Mahasiswa memiliki peran penting dalam memajukan masyarakat dan menjadi agen perubahan melalui pemikiran kritis serta inovasi- inovasinya yang diperoleh selama masa studi. Dalam prosesnya seringkali mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan salah satunya tuntutan akademik yang kompleks, selain itu tuntutan akan ekonomi dan pengembangan skill membuat banyak mahasiswa yang

memutuskan untuk bekerja dan berkuliah, hal ini didapat dari hasil data *National Center For Education Statistics* (NCES) pada tahun 2020 menunjukkan sekitar 40% mahasiswa yang menjalani peran sepenuhnya sebagai mahasiswa dan sekitar 74% menunjukkan mahasiswa menjalani peran ganda yaitu bekerja dan kuliah. Hal ini menimbulkan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang harus menyeimbangkan jadwal yang padat, tanggung jawab yang beragam, serta harus memenuhi ekspektasi tinggi dari berbagai pihak sering kali memunculkan masalah ketidakseimbangan dalam kehidupan. Ketidakseimbangan ini kerap di hubungkan dengan konsep *work life balance*, yaitu kemampuan seseorang yang dapat menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan menghabiskan waktu berkumpul bersama anggota keluarga, berkuliah, menjalin komunikasi yang baik dengan pasangan serta teman dan dapat menyelesaikan tanggung jawab bekerjanya dengan baik (Winata dan Nurhasanah, 2022).

Berdasarkan observasi awal terhadap tingkat *work life balance* yang dilakukan pada mahasiswa STIESIA Surabaya, ditemukan beberapa fenomena yang salah satunya ialah penurunan tingkat *work life balance*, yang di duga oleh salah satu indikator kelelahan fisik dan emosional akibat tanggung jawab ganda. Adapun fakta yang terjadi ialah, menurunnya tingkat *work life balance* diduga disebabkan oleh *burnout* dan stres kerja yang cukup berat, sehingga berdampak pada *work life balance* pada mahasiswa STIESIA yang berperan ganda. Berikut adalah data tingkat *work life balance* (WLB) pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja sambil kuliah, yang disajikan dalam gambar yaitu:



Gambar 1
Data Tingkat *Work life balance* Mahasiswa STIESIA Surabaya
Sumber: Data Primer, diolah 2024

Berdasarkan hasil data pra survey yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *work life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah berada dalam kondisi kurang baik yang ditunjukkan pada gambar 1 bahwa mahasiswa mempunyai tingkat *burnout* yang tinggi akibat beban kerja dan kuliah, yang berdampak pada *work life balance*. Pengelolaan waktu juga mendapat nilai yang cukup tinggi, mencerminkan kesulitan mahasiswa dalam membagi waktu antara pekerjaan, kuliah, dan kehidupan pribadi. Keseimbangan pribadi dan emosional mendapat nilai lebih rendah dibandingkan aspek lain, yang mengindikasikan dampak negatif dari tekanan yang terus menerus. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa banyak mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya merasa jadwal kerja sering berbenturan dengan jadwal kuliah, sehingga meningkatkan tekanan dan stres. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa mahasiswa STIESIA yang bekerja dan kuliah mengalami ketidakseimbangan *work life balance* akibat *burnout*, stres kerja dan tekanan mental yang terus-menerus. Hal tersebut juga diduga karena adanya beberapa faktor terkait ketidakseimbangan *work life balance*.

Work life balance (WLB) dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya stres kerja menurut penelitian Pambudhi (2023) menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh positif terhadap *work life balance*. Menurut Hasibuan (2020) menyatakan stres kerja dapat meningkatkan kelelahan fisik dan mental menjadi penghambat bagi mahasiswa itu sendiri. Stres kerja adalah kondisi ketegangan yang dialami individu akibat adanya pengaruh antara emosi, proses berpikir, dan kondisi individu yang mengalami stres menjadi gelisah, merasa tidak tenang, dan emosional.

Penelitian Felix (2024) dan Megayani *et al.* (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja dan kuliah memiliki tingkat stres yang jauh lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa biasa. Tingkat stres yang tinggi berdampak pada penurunan *work life balance* dan waktu yang terbatas untuk kehidupan pribadinya. Stres kerja yang terjadi akibat tekanan yang diperoleh dari tempat kerja juga dapat memperburuk kondisi mahasiswa, terutama ketika harus memenuhi tuntutan akademik dan bekerja dalam satu waktu. Penelitian Hamadi *et al.* (2018) menemukan bahwa terdapat 83,33% mahasiswa yang tidak bekerja mengalami stres ringan, sedangkan terdapat 16,7% mahasiswa yang bekerja mengalami stres ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun mahasiswa yang menghadapi tanggung jawab ganda bekerja dan kuliah tidak ditemukan hasil stres berat dan justru mereka cenderung lebih bisa mengelola stres mereka dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa biasa.

Hasil penelitian Joko (2022) yang menyatakan bahwa tidak semua mahasiswa yang bekerja dan kuliah mengalami penurunan *work life balance* akibat stres kerja. Beberapa mahasiswa justru mengembangkan manajemen waktu yang lebih baik dan kemampuan *strategy copingnya* untuk membantu menyeimbangkan antara akademik, pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Pada penelitian Winata dan Nurhasanah (2022) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tidak dapat mengatur dan menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi lebih mudah mengalami *burnout*. *Burnout*, mencakup kelelahan fisik, emosional, dan mental yang seringkali menjadi masalah utama. Sebuah studi pada mahasiswa Universitas di Jakarta mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berperan ganda sebagai pekerja dan mahasiswa dapat meningkatkan risiko *burnout*, yang berdampak pada kelelahan emosional dan akademik.

Menurut penelitian Sari dan Aprianti (2022) bahwa mahasiswa seringkali merasa tidak bersemangat, lelah dan sulit fokus karena tidak cukupnya waktu istirahat, serta banyak ditemukan mahasiswa yang memilih menunda pekerjaan sebagai bentuk pelarian dari rasa *burnout* dan tanggung jawab akademik. Sedangkan penelitian Ubaidillah dan Handayani (2023) menyatakan bahwa meskipun mahasiswa bekerja dan menghadapi tekanan tinggi, *work life balance* mereka tidak selalu berpengaruh langsung pada tingkat *burnout*, karena pada penelitian ini ada faktor lain yang nilainya lebih tinggi daripada hasil dari *burnout*. Selain stres kerja dan *burnout*, *work life balance* dipengaruhi juga oleh faktor *mental health*. *Mental health* menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah keadaan sejahtera yang dirasakan individu yang dimana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengolah secara baik atas tekanan hidup yang sedang dirasakan, melakukan pekerjaan secara produktif, dan mampu memberi kontribusi maksimal pada organisasi.

Gangguan mental, meliputi depresi dan gangguan kecemasan, dapat berpengaruh pada kesehatan mental individu. Data WHO menunjukkan pada tahun 2019, terdapat 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental dengan indikator gangguan kecemasan berlebih dan depresi sebagai yang paling umum. Menurut penelitian Sandini *et al.* (2024) mengatakan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental karyawan. Kesehatan mental dan *work life balance* secara positif mempengaruhi karyawan generasi Z untuk *resign* dari pekerjaan mereka. Semakin baik tingkat *mental health* dan *work life balance* (WLB) semakin tinggi mereka mencari peluang kerja baru. Selain itu menurut penelitian Suryanto (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi peran ganda kuliah dan bekerja menemukan bahwa keseimbangan *work*

life balance mereka melalui keseimbangan pengelolaan waktu dan kepuasan, berkontribusi untuk tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Sedangkan menurut hasil penelitian Astuti dan Nurwidawati (2023) menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam menjaga *work life balance* (WLB) mahasiswa yang memiliki perasaan sejahtera secara subjektif lebih mampu memajemen waktu dapat mengatasi tekanan akademik, pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Karena hal ini akhirnya mahasiswa dapat meningkatkan *work life balance* secara keseluruhan.

Namun hal ini dibantah oleh penelitian Hamra (2024) yang mengemukakan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami pengaruh langsung antara kesehatan mental dan *work life balance*. Faktor lain seperti dukungan sosial dan manajemen waktu juga memiliki peran besar. Sejalan dengan penelitian Suryanto (2021) yang tidak membahas secara mendalam mengenai bagaimana faktor-faktor pendukung lain seperti, dukungan sosial, stres akademik akibat peran ganda mahasiswa, dan beban kerja mempengaruhi hubungan *mental health* dan *work life balance*. Kesenjangan riset ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang komprehensif untuk memahami dinamika antara *burnout*, stres kerja dan *mental health* terhadap *work life balance* di kalangan mahasiswa STIESIA Surabaya.

TINJAUAN TEORITIS

Burnout

Burnout dapat mengakibatkan gangguan fisik, seperti gangguan tidur, merasa cepat lelah serta berakibat pada gangguan psikologi seperti depresi dan meragukan diri sendiri Felix (2024). Mahasiswa yang tidak dapat mengatur dan menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi lebih mudah mengalami *burnout*. Tingkat *burnout* yang tinggi dapat menurunkan kualitas hidup, berdampak pada *work life balance* (WLB) dan akan meningkatkan tingkat emosional mahasiswa yang bekerja dan kuliah. Menurut Kathryn (2019) *burnout* memiliki 3 dimensi, yaitu terdapat kelelahan emosional, depresi dan penurunan antusias pencapaian pribadi. Kelelahan emosional disebabkan karena individu tidak mampu lagi menghadapi tuntutan tanggung jawab pekerjaan dan akademik secara bersamaan. Hal ini membuat seorang individu juga merasa kehabisan energi diri. Menurut Cordes dan Dougherty (1993:624) indikator *burnout* sebagai berikut: (a). kelelahan fisik dan mental, (b). kehilangan motivasi, (c). perasaan tidak efektif.

Stres Kerja

Stres merupakan sesuatu yang sering dialami oleh setiap individu di seluruh dunia. Menurut Amiruddin (2020) Stres di tempat kerja sering dialami karyawan akibat beban kerja berlebihan, lingkungan yang tidak nyaman, atau kepuasan kerja rendah. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat merusak kesehatan fisik dan mental serta mempengaruhi kesejahteraan karyawan secara keseluruhan. Menurut Mangkunegara (2017:157) Stres kerja merujuk pada perasaan tertekan yang dirasakan oleh karyawan ketika menghadapi pekerjaan mereka. Gejala-gejala stres ini dapat terlihat melalui berbagai gejala, seperti perubahan emosi yang tidak stabil, perasaan gelisah, kecenderungan untuk mengasingkan diri, kesulitan tidur serta gangguan pencernaan. Menurut Robbins (2018:157) indikator stres kerja adalah berikut: (a). masalah fisik, (b). perubahan perilaku, (c). perubahan kognitif, (d). emosional.

Mental Health

Menurut Fakhriyani (2019) *mental health* memiliki arti sebagai kondisi di mana aspek fisik, intelektual, dan emosional seseorang mulai berkembang dan mencapai tahap kedewasaan seiring dengan perjalanan hidupnya. Seseorang yang sehat secara mental akan dapat menerima tanggung jawab, beradaptasi dengan perubahan, serta memelihara norma sosial dan berperilaku sesuai dengan budaya yang ada di masyarakat. Menurut Corner (2014:4) bahwa *mental health* memiliki beberapa indikator yaitu sebagai berikut: (a).

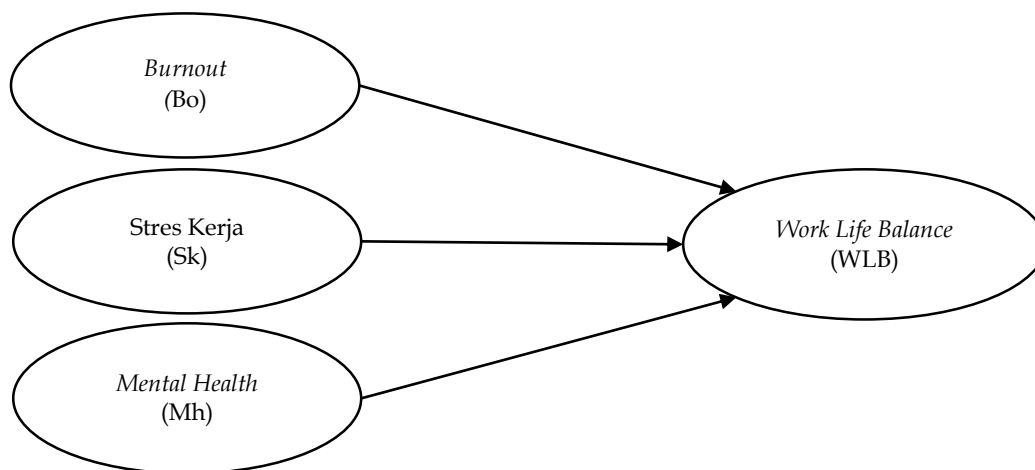
kesejahteraan emosional, (b). kemandirian psikologis, (c). fungsi sosial yang baik, (d). pemecahan masalah yang adaptif.

Work Life Balance

Menurut Damayanti dan Suherman (2024) *work life balance* adalah kapabilitas individu dalam menyeimbangkan dua hal, yaitu bekerja dan kehidupan pribadinya. Keseimbangan itu meliputi pengelolaan waktu yang cukup untuk bekerja, keluarga, dan kehidupan pribadi. *Work life balance* (WLB) selalu berhubungan erat dengan jam kerja, fleksibilitas waktu dan lain-lain. Dukungan atasan dinilai penting dalam mengurangi konflik *work life balance* pada karyawan. Dengan terpenuhinya dukungan dari atasan hasil yang didapat menunjukkan karyawan mencapai keseimbangan yang lebih baik dan juga dapat meningkatkan sisi kepuasan kerja karyawan. Menurut Idris dan Hasibah (2023) terdapat tiga indikator umum dalam *work life balance* adalah sebagai berikut: (a). keseimbangan waktu, (b). keseimbangan keterlibatan, (c). keseimbangan kepuasan.

Rerangka Konseptual

Rerangka konseptual menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang akan di teliti di penelitian ini. Oleh karena itu kerangka penelitian dapat di gambarkan yaitu:



Gambar 2
Rerangka Konseptual

Pengembangan Hipotesis

Pengaruh Burnout Terhadap Work-Life Balance

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang diakibatkan oleh tekanan kerja yang berlebihan. Menurut penelitian Kathryn (2023) *burnout* memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depresi, dan menurunnya antusias pencapaian pribadi. Kondisi ini seringkali dirasakan oleh individu yang menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan kapasitas kemampuan yang tidak sesuai, seperti mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Burnout* dapat menguras energi fisik dan mental, sehingga memengaruhi kemampuan individu untuk mengatur keseimbangan antara tuntutan kewajiban pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadi. *Work life balance*, menurut Hendra dan Artha (2023) adalah kemampuan individu untuk dapat menyeimbangkan tiga hal secara bersamaan, yaitu: tuntutan pekerjaan, akademik dan keluarga. *Burnout* yang dialami oleh individu dapat mengganggu keseimbangan ini, dengan, individu yang mengalami kelelahan emosional akan merasa sulit untuk memberikan perhatian yang cukup pada kehidupan pribadi mereka. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat burnout yang dialami individu, semakin sulit bagi individu tersebut menjaga tingkat *work life balance*. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa variabel *burnout* berpengaruh terhadap *work life balance*. Sejalan dengan hasil penelitian Sari

(2021) yang menyatakan bahwa *burnout* berpengaruh negatif terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja dan kuliah. Berbeda dengan penelitian Lestari (2019) yang mengemukakan bahwa *burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap *work life balance*, yang dimana adanya peningkatan tingkat *burnout* pada rumah sakit berhubungan dengan penurunan *work life balance*. Sehingga hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu:

H₁: *Burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap *work life balance*.

Pengaruh Stres Kerja Terhadap Work-Life Balance

Stres kerja, menurut Sartika (2023:9), merujuk pada kondisi emosional yang dialami oleh seorang pekerja, seperti perasaan cemas, tegang, takut, atau gugup, yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara beban kerja atau lingkungan kerja dengan kemampuan atau kepribadian pekerja. Hal ini mengakibatkan kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh Anugrah dan Priyambodo (2021), *Work Life Balance* merupakan kemampuan individu dalam mengelola waktu untuk dapat memenuhi semua tanggung jawab, baik dalam pekerjaan, akademik, dan keluarga tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mentalnya. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa variabel stres kerja berpengaruh terhadap *work life balance*. Sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Cahyadi dan Prastyani (2020) yang menyatakan bahwa stres kerja memiliki dampak negatif signifikan terhadap keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sebaliknya hasil penelitian yang dikemukakan oleh Shakila *et al.*, yang menyatakan stres kerja memiliki dampak positif terhadap *work life balance*, yang dimana dapat memotivasi individu untuk meningkatkan kinerja yang pada gilirannya dapat memperbaiki tingkat keseimbangan pekerjaan, akademik dan kehidupan pribadi mereka. Sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu:

H₂: Stres kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap *work life balance*

Pengaruh Mental Health Terhadap Work-Life Balance

Mental health merupakan keadaan psikologis yang seimbang, di mana individu dapat mengelola stres, berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitar (WHO, 2020). Dalam konteks mahasiswa yang bekerja dan kuliah, kesehatan mental yang baik mempunyai peran penting untuk membentuk kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan ganda ini. Berdasarkan penjelasan di atas variabel stres kerja berpengaruh terhadap *work life balance*. Sejalan dengan hasil penelitian Robotham (2020) Kesehatan mental berpengaruh positif terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja dan kuliah, di mana mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan studi mereka, sehingga dapat mencapai keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan kuliah mereka. Sebaliknya hasil penelitian Choi *et al.* (2021) menunjukkan bahwa kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada keseimbangan kerja dan hidup mahasiswa. Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yaitu:

H₃: Kesehatan mental berpengaruh positif terhadap *work life balance*

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian dan Gambaran dari Populasi (Objek) Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang dalam menarik sebuah kesimpulan menggunakan proses uji hipotesis. Dalam penelitian ini, membahas terkait pengaruh *burnout*, stres kerja, dan *mental health* terhadap *work life balance* pada mahasiswa STIESIA yang bekerja sambil kuliah. Sugiyono (2017:12) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dengan melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang diteliti, menggunakan instrumen penelitian, analisis data secara statistik atau kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:126), populasi merujuk pada

wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar guna menarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Manajemen dan Akuntansi Malam di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya angkatan 2021 sebanyak 132 mahasiswa.

Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2019:127), sampel merupakan sebagian dari total populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan pertimbangan tertentu untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (a). Mahasiswa Program Studi S1 Manajemen dan S1 Akuntansi kelas malam angkatan 2021 aktif. (b). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Penentuan jumlah sampel penelitian, peneliti menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N \cdot e^2} \\ &= \frac{132}{132 \cdot (0,1)^2 + 1} \\ &= 56,89 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus slovin di atas, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sejumlah 57 mahasiswa S1 Manajemen dan Akuntansi Malam di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya angkatan 2021 yang bekerja sambil kuliah.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tehnik pengumpulan data melalui kuesioner. Menurut Sugiyono (2019:193), kuesioner merupakan salah satu metode pengumpulan data yang di lakukan dengan memberi sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner akan diberikan secara online kepada mahasiswa yang bekerja dan kuliah di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya. Teknik pengukuran hasil dari jawaban kuesioner menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2019:146), skala likert adalah metode pengukuran yang digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Penulis kemudian akan mengevaluasi data yang didapat melalui penyebaran kuesioner dan menentukan skor untuk jawaban atas pertanyaan.

Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data (*self report data*), yang dimana jenis pada data penelitian ini mengarah pada pengalaman, opini, dan persepsi mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Data adalah informasi atau fakta mengenai suatu hal yang dapat di gunakan sebagai dasar untuk menyusun sebuah informasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu jenis data, yaitu data primer. Menurut Sugiyono (2019:194), data primer merujuk pada sumber data yang langsung memberikan informasi kepada pengumpul data. Tehnik pengumpulan data primer ini diperoleh secara langsung melalui pengisian kuesioner yang disebar peneliti kepada objek penelitian yaitu mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya yang bekerja dan kuliah.

Definisi Operasional Variabel

Burnout (Bo)

Burnout dalam penelitian ini adalah kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional mahasiswa STIESIA yang bekerja dan kuliah, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan atau tugas yang berlebihan. Menurut Cordes dan Dougherty (1993:624) indikator *burnout* sebagai berikut: (a). kelelahan fisik dan mental, (b). kehilangan motivasi, (c). perasaan tidak efektif.

Stres Kerja (Sk)

Stres kerja dalam penelitian ini adalah kondisi ketidaknyamanan fisik atau psikologis yang muncul ketika mahasiswa STIESIA yang bekerja dan kuliah merasa tidak mampu memenuhi tuntutan terkait dengan pekerjaan atau tanggung jawabnya. Menurut Robbins (2018:157) indikator stres kerja adalah berikut: (a). masalah fisik, (b). perubahan perilaku, (c). perubahan kognitif, (d). emosional.

Mental Health (Mh)

Mental health dalam penelitian ini adalah keadaan di mana mahasiswa dapat mengelola stres, menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik, dan dapat berfungsi secara produktif dalam pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Menurut Corner (2014:4) bahwa *mental health* memiliki beberapa indikator yaitu sebagai berikut: (a). kesejahteraan emosional, (b). kemandirian psikologis, (c). fungsi sosial yang baik, (d). pemecahan masalah yang adaptif.

Work Life Balance (WLB)

Work life balance dalam penelitian ini adalah upaya mahasiswa STIESIA yang bekerja dan kuliah untuk mencapai keseimbangan antara waktu yang digunakan untuk pekerjaan dan waktu untuk kehidupan pribadi, seperti keluarga, pasangan, teman, dan kegiatan lainnya. Menurut Idris dan Hasibah (2023) terdapat tiga indikator *work life balance* sebagai berikut: (a). keseimbangan waktu, (b). keseimbangan keterlibatan, (c). keseimbangan kepuasan.

Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019:131), analisis data merupakan proses Menyusun dan mengelola data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). SPSS adalah perangkat lunak yang digunakan untuk analisis data statistik. Peneliti menggunakan SPSS karena software ini memiliki model analisis statistik yang kompleks, sehingga dapat digunakan untuk pengolahan data secara akurat dan efisien.

Uji Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya hasil suatu kuesioner. Menurut Sugiyono (2017:125) menunjukkan validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Alat ukur yang valid juga memiliki potensi kesalahan yang rendah sehingga diharapkan alat tersebut dapat dipercaya bahwa angka yang dihasilkan merupakan angka yang sebenarnya. Dasar untuk pengambilan keputusan pada uji validitas ini sebagai berikut: (a). Jika r hitung $>$ r tabel maka hal ini berarti butir pertanyaan atau indikator tersebut bisa dikatakan valid. (b). Jika sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka hal ini berarti butir pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban

seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2016:47). Jawaban responden dikatakan reliabel jika masing-masing pertanyaan dijawab secara konsisten. SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik Cronbach Alpha. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,6 namun jika Cronbach Alpha < 0,6 maka variabel tersebut dikatakan tidak reliabel.

Analisis Regresi Linier Berganda

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan tehnik analisis linear berganda. Menurut Duli (2019:171), regresi linear berganda merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel, di mana salah satu variabel dipengaruhi oleh variabel lainnya. Persamaan regresi linear berganda yaitu:

$$WLB = \alpha + \beta_1Bo + \beta_2Sk + \beta_3Mh$$

Keterangan:

WLB = *Work Life Balance*

α = Konstanta

β_1 = Koefesien persamaan regresi untuk *burnout*

β_2 = Koefesien persamaan regresi untuk stres kerja

β_3 = Koefesien persamaan regresi untuk *mental health*

Bo = *Burnout*

Sk = Stres Kerja

Mh = *Mental Health*

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2018:196) uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah variabel residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan grafik *normal probability p-plot* dan *one-sample Kolmogrov-smirnov test* untuk menguji normalitas. Pada dasarnya, uji normalitas dapat dilakukan dengan memeriksa penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik atau dengan melihat histogram residual, dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut (Ghozali 2018:163): (a). Jika data (titik) tersebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut, maka distribusi data dianggap normal dan model regresi memenuhi asumsi normalitas. (b). Jika data (titik) tersebar jauh dari garis diagonal, maka distribusi data tidak normal dan regresi tidak memenuhi asumsi normalitas. Kriteria uji *one-sample Kolmogrov-smirnov test* yaitu sebagai berikut: (a). Jika diperoleh nilai signifikansi > 0,05 maka data yang digunakan dalam penelitian memenuhi kriteria berdistribusi normal. (b). Jika nilai signifikansi < 0,05 maka menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian tidak memenuhi syarat berdistribusi normal.

Uji Multikolinieritas

Menurut Sugiyono (2019:79) uji multikolinieritas digunakan untuk mendeteksi adanya hubungan antar variabel independen dalam model regresi. Sebuah model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan korelasi antar variabel. Untuk mendeteksi multikolinieritas dapat dilihat dengan memeriksa nilai *tolerance* yang seharusnya > 0,1 dan memeriksa nilai *variance inflation factor* (VIF), yang seharusnya < 0,10. Jika nilai *variance inflation factor* (VIF) > 0,10. Dasar dalam menentukan keputusan yaitu: (a). Ketika nilai *tolerance* < 0,10 dan nilai VIF > 10 maka dapat dipastikan bahwa multikolinieritas terjadi antara variabel independen. (b). Ketika nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10 maka bebas dari multikolinieritas.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas menurut Ghozali (2018:178), bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan varian residu antara satu pengamatan dalam model regresi. Model regresi yang ideal adalah yang memiliki sifat homoskedastisitas, yaitu tidak mengalami heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode grafik atau diagram scatterplot. Dasar penggunaan analisis ini dengan melihat grafik plot yaitu: (a). Jika terdapat pola tertentu, seperti titik-titik yang ada membentuk pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar, kemudian menyempit), maka diindikasikan telah terjadi heteroskedastisitas. (B). Jika sebaliknya tidak ada pola yang jelas serta titik-titik menyebar diatas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Kelayakan Model (Uji F)

Uji F merupakan metode statistik yang digunakan dalam pengujian hipotesis untuk menentukan apakah varians dari dua populasi atau dua sampel adalah sama atau beda. Menurut Ghozali (2016:96) Uji F pada dasarnya adalah pengujian yang menunjukkan apakah semua variabel independen yang dimasukkan dalam sebuah model mempunyai pengaruh secara simultan terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini mengenai uji F digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh burnout, stres kerja, dan mental health yang terhadap work life balance dengan menggunakan syarat sebagai berikut: (a). Jika nilai uji F yang diperoleh $\leq 0,05$, maka model penelitian dapat dinyatakan layak, diterima, dan dapat digunakan dalam penelitian. (b). Sebaliknya, jika nilai uji F yang diperoleh $> 0,05$, model regresi dianggap tidak layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut Sugiyono (2019:241), koefisien determinasi mengacu pada sejauh mana variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen. Semakin tinggi nilai koefisien determinasi, semakin kuat kemampuan variabel independent dalam menjelaskan variabel dependen. Adapun kriteria untuk menguji koefisien determinasi (R^2) sebagai berikut: (a). Jika nilai koefisien determinasi (R^2) mendekati 1, maka pengaruh burnout, stres kerja, dan kesehatan mental terhadap *work life balance* mahasiswa semakin signifikan dan kuat. (b). Sebaliknya, jika nilai koefisien determinasi (R^2) mendekati 0, maka pengaruh *burnout*, stres kerja, dan mental health terhadap *work life balance* mahasiswa menjadi semakin lemah.

Uji Hipotesis (uji t)

Uji t menurut Ghozali (2018:148) bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana variabel independen mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen. Penelitian ini menggunakan uji t untuk pengujian hipotesis guna menguji signifikan atau tidak pengaruh *burnout*, stres kerja, dan *mental health* terhadap *work life balance* mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 ($\alpha = 5\%$). Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: (a). Jika nilai signifikansi pada uji t $\leq 0,05$, maka hal ini menunjukkan bahwa variabel *burnout*, stres kerja, dan *mental health* memiliki pengaruh signifikan terhadap *work life balance* mahasiswa. (b). Jika nilai signifikan pada uji t $> 0,05$, maka hal ini menunjukkan bahwa variabel *burnout*, stres kerja, dan *mental health* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *work life balance* mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Instrumen Penelitian

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai keabsahan atau validitas hasil dari sebuah kuesioner. Berikut adalah tabel hasil uji validitas yaitu:

Tabel 1
Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
<i>Burnout</i> (Bo)	Bo1.1	0,828	0,361	Valid
	Bo1.2	0,803	0,361	Valid
	Bo2.1	0,753	0,361	Valid
	Bo2.2	0,706	0,361	Valid
	Bo3.1	0,882	0,361	Valid
	Bo3.2	0,773	0,361	Valid
Stres Kerja (Sk)	Sk1.1	0,647	0,361	Valid
	Sk1.2	0,820	0,361	Valid
	Sk2.1	0,670	0,361	Valid
	Sk2.2	0,826	0,361	Valid
	Sk3.1	0,698	0,361	Valid
	Sk3.2	0,460	0,361	Valid
	Sk4.1	0,454	0,361	Valid
	Sk4.2	0,380	0,361	Valid
<i>Mental Health</i> (Mh)	Mh1.1	0,892	0,361	Valid
	Mh1.2	0,842	0,361	Valid
	Mh2.1	0,785	0,361	Valid
	Mh2.2	0,651	0,361	Valid
	Mh3.1	0,738	0,361	Valid
	Mh3.2	0,784	0,361	Valid
	Mh4.1	0,853	0,361	Valid
	Mh4.2	0,768	0,361	Valid
<i>Work Life Balance</i> (WLB)	WLB1.1	0,755	0,361	Valid
	WLB1.2	0,840	0,361	Valid
	WLB2.1	0,828	0,361	Valid
	WLB2.2	0,784	0,361	Valid
	WLB3.1	0,763	0,361	Valid
	WLB3.2	0,847	0,361	Valid

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa seluruh pernyataan pada setiap indikator dalam masing-masing variabel, yaitu *burnout*, stres kerja, *mental health*, dan *work life balance* sebagai variabel terikat, memiliki tingkat validitas yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan nilai r hasil pada setiap indikator yang melampaui nilai r tabel yang telah ditetapkan.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,60. Berikut rinciannya hasilnya:

Tabel 2
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
<i>Burnout</i>	0,878	Reliabel
Stres Kerja	0,759	Reliabel
<i>Mental Health</i>	0,913	Reliabel
<i>Work Life Balance</i>	0,878	Reliabel

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil uji reliabilitas, dimana setiap pernyataan pada variabel penelitian seperti *burnout*, stres kerja, *mental health*, dan *work life balance*

memiliki nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,6$. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh variabel tersebut dianggap reliabel dalam konteks penelitian.

Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linear berganda merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel, di mana salah satu variabel dipengaruhi oleh variabel lainnya. Berikut merupakan hasil regresi linier berganda dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 3
Analisis Regresi Linier Berganda
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
1 (Constant)	26,152	2,353	
Burnout	-0,120	0,060	-0,184
Stres Kerja	-0,365	0,054	-0,604
Mental Health	0,264	0,045	0,519

a. Dependent Variable: Work-Life Balance

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Dengan merujuk pada Tabel 3 di atas, dapat diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$WLB = 26,152 - 0,120Bo - 0,365Sk + 0,264Mh + e$$

Dari hasil persamaan regresi linier berganda di atas, beberapa penjelasan dapat disampaikan yaitu: (a). Dalam persamaan regresi linier berganda menunjukkan bahwa nilai konstanta yaitu 26,152. Dapat diartikan, apabila variabel *burnout*, stres kerja, dan *mental health* memiliki nilai tetap, maka *work life balance* akan mengalami peningkatan sebesar 26,152. (b). Koefisien regresi pada variabel *burnout* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang terjadi antara *burnout* terhadap *work life balance* mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Hal ini dapat menunjukkan apabila *burnout* mahasiswa STIESIA Surabaya meningkat maka akan diikuti dengan penurunan pada *work life balance*. (c). Koefisien regresi pada variabel stres kerja menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang terjadi antara stres kerja terhadap *work life balance* mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Hal ini dapat menunjukkan apabila stres kerja mahasiswa STIESIA Surabaya meningkat maka akan diikuti dengan penurunan pada *work life balance*. (d). Koefisien regresi pada variabel *mental health* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang terjadi antara *mental health* terhadap *work life balance* mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Hal ini dapat menunjukkan apabila *mental health* mahasiswa STIESIA Surabaya meningkat maka diikuti dengan peningkatan pada *work life balance*.

Uji Asumsi Klasik

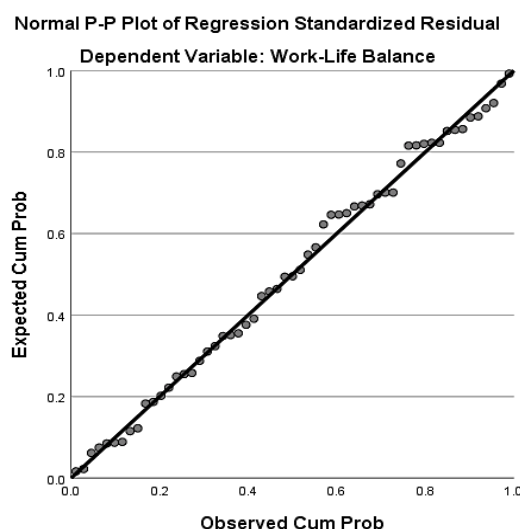
Uji Normalitas

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan grafik *normal probability p-plot* dan *one-sample Kolmogorov-smirnov test* untuk menguji normalitas. Tabel 4 menampilkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah sebesar $0,200 \geq 0,05$, data tersebut dapat dinyatakan memiliki distribusi normal. Selain itu, uji normalitas juga dapat ditunjukkan pada Gambar 3 grafik *Normal Probability Plot*.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		57
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	1,99302506
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,071
	<i>Positive</i>	0,042
	<i>Negative</i>	-0,071
<i>Test Statistic</i>		0,071
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,200 ^{c,d}

Sumber: Data Primer, diolah 2025



Gambar 3
Hasil Uji Normalitas dengan *Normal Probability Plot*
 Sumber: Data Primer, diolah 2025

Berdasarkan distribusi titik yang ditampilkan pada Gambar 3, pola penyebarannya terlihat mengikuti garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa data residual cenderung terdistribusi secara normal. Dari analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, model regresi memenuhi persyaratan distribusi normal sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, sehingga validitas analisis regresi dapat diterima.

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk mendeteksi adanya hubungan antar variabel independen dalam model regresi. Sebuah model regresi yang baik seharusnya tidak menunjukkan korelasi antar variabel. Berikut merupakan hasil uji multikolinieritas dalam Tabel 5 yaitu sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Multikolinieritas

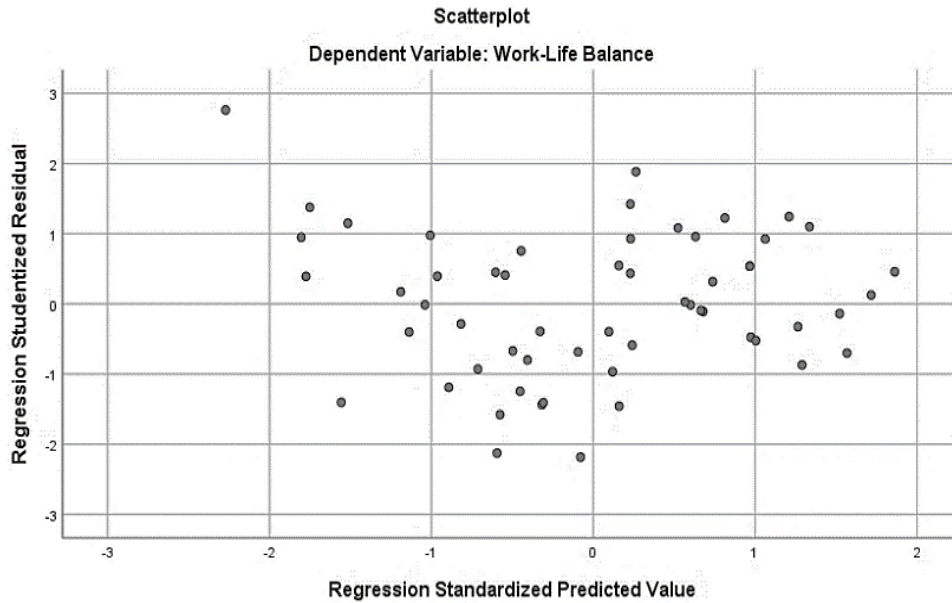
Variabel	<i>Collinearity Statistics</i>		Keterangan
	<i>Tolerance</i>	VIF	
<i>Burnout</i>	0,904	1,106	Bebas Multikolinieritas
Stres Kerja	0,949	1,054	Bebas Multikolinieritas
Mental Health	0,951	1,052	Bebas Multikolinieritas

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Dari Tabel 5, dapat dilihat bahwa pada variabel *burnout*, stres kerja, dan *mental health*, nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada indikasi terjadinya multikolinieritas pada variabel *burnout*, stres kerja, dan *mental health*.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan varian residual antara satu pengamatan dalam model regresi. Model regresi yang ideal adalah yang tidak mengalami heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode grafik scatterplot. Hasil uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini yaitu:



Gambar 4
Hasil Uji Heteroskedastisitas
 Sumber: Data Primer, diolah 2025

Gambar 4 menunjukkan distribusi titik-titik pada grafik *scatterplot* yang tersebar di kedua sisi angka 0 pada sumbu Y. Pola penyebaran tersebut terlihat berada baik di atas maupun di bawah garis nol. Berdasarkan karakteristik ini, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

Uji Kelayakan Model (Uji F)

Berikut ini adalah hasil uji F yang digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana kecocokan model regresi dalam penelitian ini dengan menggunakan pengukuran signifikan 5% atau 0,05, yang akan dijelaskan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6
Hasil Uji Kelayakan Model (Uji F)
 ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	333,595	3	111,198	26,495	0,000 ^b
	Residual	222,440	53	4,197		
	Total	556,035	56			

a. Dependent Variable: Work-Life Balance

b. Predictors: (Constant), Mental Health, Stres Kerja, Burnout

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Berdasarkan Tabel 6 pada uji F, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model yang digunakan dalam penelitian ini layak dan memenuhi kriteria untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Uji Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi mengukur sejauh mana variabel independen dapat mempengaruhi atau menjelaskan variabel dependen. Semakin tinggi nilai koefisien determinasi, semakin besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 7
 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)
 Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,775 ^a	0,600	0,577	2,049

a. Predictors: (Constant), *Mental Health*, *Stres Kerja*, *Burnout*

b. *Dependent Variable: Work-Life Balance*

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Dari Tabel 7 hasil uji koefisien determinasi, didapatkan nilai *R Square* 0,600 atau 60%. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *burnout*, *stres kerja*, dan *mental health* mampu menjelaskan sebanyak 60% variasi dalam *work-life balance*. Sisanya, sebesar 40%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam kerangka penelitian ini.

Uji Hipotesis (Uji t)

Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk menguji hipotesis dan menilai apakah pengaruh *burnout*, *stres kerja*, dan *mental health* terhadap *work-life balance* signifikan atau tidak. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 8
 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Variabel	t	Sig.	Keterangan
<i>Burnout</i>	-2,014	0,049	Signifikan
<i>Stres Kerja</i>	-6,776	0,000	Signifikan
<i>Mental Health</i>	5,830	0,000	Signifikan

Sumber: Data Primer, diolah 2025

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: (a). Hasil uji hipotesis pada variabel *burnout* diperoleh nilai signifikansi 0,043 ($\leq 0,05$). Yang artinya bahwa *burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya. Dengan demikian hipotesis pertama yang diajukan dapat diterima. (b). Hasil uji hipotesis pada variabel *stres kerja* diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($\leq 0,05$). Yang artinya bahwa *stres kerja* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya. Dengan demikian hipotesis kedua yang diajukan dapat diterima. (c). Hasil uji hipotesis pada variabel *mental health* diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($\leq 0,05$). Yang artinya bahwa *mental health* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya. Dengan demikian hipotesis ketiga yang diajukan dapat diterima.

Pembahasan

Burnout* Berpengaruh Negatif Signifikan Terhadap *Work-Life Balance

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja sambil kuliah. Temuan ini memberikan bukti bahwa peningkatan tingkat *burnout* pada mahasiswa secara langsung dapat menurunkan kemampuan mereka untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik atau profesional. *Burnout*, yang ditandai oleh perasaan tidak efektif, kelelahan fisik dan mental, serta ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan kerja atau studi, berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas *work-life balance*. Mayoritas mahasiswa merasa kurang mampu untuk memenuhi ekspektasi atau meraih hasil yang diinginkan dalam pekerjaan dan kuliah mahasiswa. Ketidakmampuan ini dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berdampak negatif pada aspek kehidupan lain, seperti hubungan sosial, waktu istirahat, dan aktivitas rekreasi. Mahasiswa yang mengalami kelelahan berlebihan cenderung kehilangan energi untuk menjalani aktivitas di luar pekerjaan dan kuliah, yang akhirnya memperburuk keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan logika bahwa semakin tinggi tingkat *burnout*, semakin rendah kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu, energi, dan perhatian secara efektif antara berbagai aspek kehidupan. Penurunan *work-life balance* ini dapat terjadi karena mahasiswa yang mengalami *burnout* lebih fokus pada tuntutan kerja atau studi, sehingga mengabaikan kebutuhan emosional, fisik, dan sosial mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Lestari (2019) yang mengemukakan bahwa *burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap *work life balance*, yang dimana adanya peningkatan tingkat *burnout* pada rumah sakit berhubungan dengan penurunan *work life balance*.

Stres Kerja Berpengaruh Negatif Signifikan Terhadap *Work-Life Balance*

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja sambil kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami mahasiswa, semakin rendah kemampuan mahasiswa untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Dalam konteks ini, stres kerja menjadi faktor yang mengganggu, terutama bagi mahasiswa yang harus mengelola waktu, energi, dan perhatian mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah sekaligus memenuhi tanggung jawab pekerjaan. Mahasiswa lebih banyak merasakan dampak stres kerja pada aspek kemampuan berpikir, seperti kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, atau memecahkan masalah. Dampak ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik maupun pekerjaan dengan efisien, yang pada akhirnya mengurangi kualitas *work-life balance*. Tekanan emosional yang dihasilkan dari stres kerja, seperti perasaan cemas atau frustrasi, tetap memberikan kontribusi negatif terhadap kemampuan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cahyadi dan Prastyani (2020) yang menyatakan bahwa stres kerja memiliki dampak negatif signifikan terhadap keseimbangan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Mental Health* Berpengaruh Positif Signifikan Terhadap *Work-Life Balance

Mental health memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja sambil kuliah, sebagaimana dibuktikan dalam hasil analisis penelitian ini. Ketika kesehatan mental mahasiswa meningkat, kemampuan mahasiswa untuk menyeimbangkan tuntutan kerja dan kuliah juga turut meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara fleksibel dan kreatif memainkan peran dominan dalam mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan akademik mahasiswa. Dengan kemampuan

adaptif yang baik, mahasiswa dapat lebih mudah menavigasi tantangan yang muncul dari berbagai tanggung jawab mahasiswa, sehingga meningkatkan *work-life balance*. Sebaliknya, indikator Kemandirian menunjukkan nilai rata-rata terendah. *Mental health* yang baik membantu mahasiswa mengembangkan strategi yang efektif, menjaga fokus pada prioritas mahasiswa, dan menghindari kelelahan emosional. Dengan demikian, kesehatan mental yang optimal memberikan fondasi yang kuat untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan mahasiswa. Hal ini menegaskan pentingnya upaya untuk meningkatkan mental health sebagai langkah strategis dalam mendukung *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Sejalan dengan hasil penelitian Robotham (2020) kesehatan mental berpengaruh positif terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja dan kuliah, di mana mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan studi, sehingga dapat mencapai keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan kuliah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat tarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1). *Burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Penurunan *work-life balance* dapat terjadi karena mahasiswa yang mengalami *burnout* lebih fokus pada tuntutan kerja atau studi, sehingga mengabaikan kebutuhan emosional, fisik, dan sosial mahasiswa. (2). Stres Kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Stres kerja menjadi faktor yang mengganggu, terutama bagi mahasiswa yang harus mengelola waktu, energi, dan perhatian mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah sekaligus memenuhi tanggung jawab pekerjaan. (3). *Mental health* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah. Kesehatan mental yang optimal memberikan fondasi yang kuat untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan pendidikan mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada, peneliti ingin mengajukan beberapa saran sebagai bahan evaluasi bagi Mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja sambil kuliah, antara lain: (1). Untuk meningkatkan *work-life balance*, mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja sambil kuliah disarankan mengatur waktu dengan baik, mengutamakan istirahat yang cukup, dan memanfaatkan dukungan kampus atau tempat kerja seperti program konseling, pelatihan manajemen stres, atau jadwal yang fleksibel untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kuliah. (2). Untuk meningkatkan *work-life balance* mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, perlu ada upaya untuk mengelola stres kerja, misalnya melalui strategi manajemen waktu yang lebih baik, pemberian dukungan sosial, serta pengurangan beban kerja yang terlalu berat. Hal ini penting agar mahasiswa dapat menjalankan kedua tanggung jawab tersebut tanpa mengorbankan salah satunya. (3). Untuk meningkatkan *work-life balance*, mahasiswa disarankan mengikuti pelatihan pengembangan diri, seperti manajemen waktu dan pengambilan keputusan mandiri, untuk meningkatkan kemandirian. Kampus juga dapat menyediakan program mentoring guna membantu mahasiswa mengatasi tantangan pribadi dan memperkuat rasa percaya diri, sehingga mendukung keseimbangan kerja dan kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin. 2020. *Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Perspektif Modern*. Pustaka Ilmu: Jakarta.

- Anugrah, P., dan A. Priyambodo. 2021. Peran Work-Life Balance Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wfh. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 19(4): 340– 349.
- Astuti, N. W., dan D. Nurwidawati. 2023. Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3): 122–144.
- Cahyadi, L., dan D. Prastyani. 2020. Mengukur Work-Life Balance, Stres Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja Pada Wanita Pekerja. *Journal of Economic*. 11(2).
- Cordes. C.L., dan T. W. Dougherty. 1993. A Review and An Integration of. Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*. 18.
- Corner, R. J. 1992. *Abnormal Psychology*. W. H Freeman & Company: New York.
- Damayanti, A., dan B. Suherman. 2024. Work-life balance dan pengaruhnya terhadap kepuasan kerja karyawan. *Jurnal Psikologi Industri*. 9(2): 45–60.
- Duli, N. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. CV. Budi Utama: Yogyakarta.
- Fakhriyani, N. 2019. *Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Individu*. Media Psikologi: Surabaya.
- Felix, C. 2024. Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Burnout. *Jurnal Maneksi*. 13 (1).
- Ghozali, I. 2016. *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS"*Edisi. Sembilan. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- _____. 2018. *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS"*Edisi. Sembilan. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Hamadi, H., J. Wiyono., dan W. Rahayu. 2018. Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 3 (1).
- Hamra, N., dan P. A. Widiasih. 2024. Strategi koping dan work-life balance pada mahasiswa yang bekerja. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*. 4(2): 44–53.
- Handayani, P., dan H. Ubaidillah. 2023. Pengaruh Work-Life Balance, Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Bekerja. *UMSIDA Preprints Server*. 1 (1).
- Hasibuan, M. S. 2020. *Manajemen Sumber Daya Manusia Edisi Revisi*. PT. Bumi Aksara: Jakarta.
- Hendra, D., dan B. Artha. 2023. Work-Life Balance: Suatu Studi Literatur. *Innovative: Journal of Social Science Research*. 3(3): 11320–11330.
- Idris, A. A., dan S. Hasibah. 2023. Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Unit Shared Service PT. Telkom Regional VII Makassar. *Sinomika Jurnal*, 1 (6).
- Jalal, F., A. Aziz, R. Setiawan., dan A. Kusuma. 2022. *Pendidikan sebagai kunci meningkatkan kualitas sumber daya manusia di era globalisasi*. Gramedia: Jakarta.
- Kathryn, A. 2019. The Three Dimensions Of Burnout: Emotional Exhaustion, Depersonalization, And Reduced Personal Accomplishment. *Journal of Workplace Psychology*. 18(2): 123–136.
- Lestari, D. A. K. 2019. Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat Rumah Sakit. *Skripsi, Universitas Airlangga*.
- Mangkunegara, A. A. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Megayani, M., J. B. Santoso., dan H. Sholikha. 2023. Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Work-Life Balance. *Innovative: Journal of Social Science Research*. 3(6): 3337–3352.
- Pambudhi, Y. A. 2023. Stress Coping Strategy Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Amal Pendidikan*. 3 (2): 110–122.
- Robbins, S. P. 2018. *Human Resources Management*. Education Limited: Harlow.

- Sandini, D., A. Mubarak., D. Mulyanti., D. Y. Drajat., dan E. Faturochman. 2024. Pengaruh mental health dan work-life balance terhadap turnover intention karyawan Gen Z di Kota Bandung. *Jurnal Sains Manajemen*. 6(2): 58-64.
- Sari, A. K. 2022. Pengaruh Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *MerPsy Journal*, 61.
- Sari, A. K., dan Aprianti. 2022. Pengaruh Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *MerPsy Journal*, 61.
- Sartika, D. 2023. *Stres Kerja*. Widina Media Utama: Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta: Bandung.
- _____. 2019. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta: Bandung.
- Suryanto, L. 2021. Work-Life Balance Pada Mahasiswa Part-Time Di Kedai Kopi. *Skripsi*, Widya Mandala Surabaya Catholic University.
- Winata, B. L., dan N. Nurhasanah. 2022. Pengaruh Work Life Balance, Self-Efficacy, dan Komitmen Organisasional Terhadap Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja. *Journal Of Human Resource*. 2 (2).
- Winata, B. L., dan Nurhasanah. 2022. Pengaruh Work Life Balance, Self-Efficacy, dan Komitmen Organisasional Terhadap Burnout Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Journal Of Human Resource*, 89.
- Robotham, D. 2020. Stress among higher education students: towards a research agenda. *Higher education*, 56(6), 735-746.
- Choi, J. 2022. Internet Addiction and Mental Health Outcomes in South Korean Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Mental Health*, 29(4), 289-299.
- Joko, A. 2022. Strategi coping dalam work-life balance mahasiswa yang bekerja dan kuliah serta dampaknya terhadap burnout. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 115-130.