Peran Interaksi Sosial dan Stres Akademik dalam Meningkatkan *Work-life Balance* Mahasiswa Pekerja di Surabaya

Maulana Firmansyach

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eben Ezer Nainggolan

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sayidah Aulia UI Haque

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: maulanafirmansyahhh832@gmail.com

Abstrack

This study aims to examine whether social interaction and academic stress are related to work-life balance among working students in Surabaya. The population of this research consists of 362 individuals, determined based on Isaac and Michael's table with a 5% margin of error. A quantitative descriptive and verificative approach was adopted, using Purposive Sampling techniques. The instruments used include a Social Interaction Scale (32 items), the Perception of Academic Stress Scale (18 items), and the Work-life balance Scale (17 items). The study employed non-parametric ordinal linear regression, model fitting information tests, parameter estimates, and parallel linearity tests. The results indicate that academic stress and work-life balance have a significant positive effect ($p < 0.000$, estimate 6.607). Academic stress and work-life balance can encourage working students to manage their time more efficiently.

Keywords: *Social interaction, academic stress, work-life balance, working students.*

Abstrak

Hasil dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah interaksi sosial dan stres akademik berhubungan dengan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja di kota Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah 362 orang, seperti yang di tetapkan ditabel Issac dan Michael, dengan tingkat kesalahan 5%. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dan verifikatif, dengan teknik *purposive sampling*. Alat yang digunakan adalah skala interaksi sosial (32 item), *the perception of academic stress scale* dan *work-life balance scale* (18), dan *work-life balance scale* (WLB Scale) (17 item) untuk mengukur *work-life balance*. Hasil penelitian ini mencakup regresi linier ordinal *non-parametrik*, uji *model fitting information*, *wparameter estimates* dan *parallel linier*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan *work-life balance* secara signifikan berpengaruh positif ($p < 0.000$, estimasi 6.607). Stres akademik dan *work-life balance* dapat digunakan mendorong mahasiswa pekerja untuk lebih efisien dalam mengelola waktu.

Kata Kunci: Interaksi sosial, stres akademik, *work-life balance*, mahasiswa pekerja

Pendahuluan

Menurut Siswoyo (2007), mahasiswa adalah individu yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dan diharapkan melaksanakan tridharma perguruan tinggi. Selain peran akademis, banyak mahasiswa yang juga bekerja part-time untuk memenuhi kebutuhan atau tujuan pribadi. Pekerja paruh waktu bekerja dengan jam yang lebih sedikit dari ketentuan normal. Berdasarkan data Kemendikbudristek (2022), jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 9,32 juta, dengan Provinsi Banten memiliki jumlah terbesar, diikuti oleh Jawa Timur, Jawa Barat, dan lainnya. Di Jawa Timur, jumlah mahasiswa terus meningkat dari 863.449 pada 2021 menjadi 883.590 pada 2022. Menurut BPS (2024), terdapat 34.609 ribu mahasiswa di Surabaya pada tahun 2022. Berdasarkan BPS (2020), sekitar 6,98% siswa berusia 10–24 tahun bekerja sambil bersekolah, dengan distribusi lebih tinggi di perkotaan (7,15%) dibandingkan perdesaan (6,74%). Di perkotaan, sektor jasa dominan (72,61%), sementara di perdesaan, sektor pertanian (44,06%) paling banyak. Maseviciute (2018) mengungkapkan bahwa siswa bekerja untuk alasan ekonomi dan pengalaman kerja, meskipun mahasiswa dari latar belakang ekonomi rendah berisiko putus sekolah. Mahardika dkk. (2022) menyatakan bahwa mahasiswa pekerja sering menghadapi masalah manajemen waktu dan jadwal yang padat, yang memengaruhi *work-life balance* dan kesehatan mental mereka, dengan risiko kecemasan, stres, dan gangguan mental lainnya. Risnawati dkk. (2024) melaporkan bahwa sekitar 20% masyarakat Indonesia, termasuk mahasiswa, mengalami masalah kesehatan mental, dengan peningkatan kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Work-life balance adalah konsep yang menggambarkan keseimbangan antara peran kerja dan non-kerja individu (Saroj dkk, 2002). Ketidakcocokan antara harapan terhadap peran pekerjaan dan non-kerja dapat menyebabkan stres dan mengganggu keseimbangan (Voydanoff, 2005). Fisher dkk. (2009) menyebutkan bahwa *work-life balance* adalah upaya untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketika seseorang berhasil melakukannya, kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif mereka dapat meningkat (Cintantya & Nurtjahjan, 2014). Keelan (2015) menyatakan bahwa keseimbangan ini tidak hanya mencakup tuntutan pekerjaan, tetapi juga memberi ruang untuk tanggung jawab keluarga dan minat pribadi. Haar dkk. (2014) menambahkan bahwa kesejahteraan karyawan sangat penting dalam *work-life balance*, yang berkontribusi pada kepuasan pribadi, kinerja, dan produktivitas.

Penelitian pada 150 karyawan Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah Kota Palopo menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki dampak positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. *Work-life balance* diukur dengan menilai seberapa baik karyawan menyeimbangkan waktu antara kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka, serta mencegah konflik antara keduanya. Hasil analisis regresi menunjukkan korelasi positif signifikan ($p < 0,05$) antara *work-life balance* dan kinerja. Karyawan yang berhasil menyeimbangkan keduanya cenderung memiliki kinerja yang lebih baik. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *work-life balance* menyumbang 39,2% terhadap kinerja karyawan, dengan faktor lain memengaruhi 60,8%. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keseimbangan

kehidupan pribadi dan kerja mempengaruhi keadaan hati, fokus, dan tindakan karyawan di tempat kerja (Saina dkk, 2016).

Penelitian Nugraha (2020) menunjukkan bahwa *work-life balance* mempengaruhi kinerja karyawan, karena akses ke waktu istirahat, hari libur, dan perlakuan yang adil. Survei LinkedIn (2021) mencatat bahwa 55% karyawan di Indonesia kesulitan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, diperburuk oleh jam kerja panjang, dengan lebih dari 40% pekerja di Indonesia bekerja lebih dari 48 jam per minggu (BPS, 2022). Secara global, Microsoft (2021) menemukan bahwa 73% pekerja menginginkan opsi kerja fleksibel untuk mendukung *work-life balance*, sementara Gallup (2020) melaporkan bahwa 44% pekerja mengalami burnout, yang salah satunya disebabkan oleh keseimbangan yang buruk antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Interaksi sosial adalah hubungan timbal balik antara individu dalam masyarakat yang saling mempengaruhi (Soekanto, 2009). Interaksi sosial penting dalam kehidupan masyarakat dan berpengaruh pada kesehatan, terutama pada orang tua yang kurang interaksi dapat merasa terisolasi (Yuput Sustira dkk, 2023). Menurut Nasdian (2015), interaksi sosial mengatur perilaku masyarakat dan bagaimana orang berinteraksi. Soekanto (2005) menyatakan bahwa interaksi sosial membutuhkan dua syarat: kontak (langsung atau tidak langsung) dan komunikasi. Kontak langsung bisa berupa gerakan tubuh, sementara kontak tidak langsung melalui tulisan atau metode komunikasi jarak jauh. Interaksi sosial meningkatkan kuantitas dan kualitas tingkah laku individu, menjadikan mereka lebih matang dalam berinteraksi dalam lingkungan sosial (Santoso, 2010).

Ahmadi (2004) menjelaskan fenomena kuliah sambil bekerja, di mana mahasiswa harus membagi waktu dan konsentrasi agar dapat menjalankan kedua aktivitas dengan baik. Meskipun ada kekhawatiran bahwa mahasiswa yang bekerja akan kehilangan fokus dan semangat belajar, Kylana Abayasekara (2020) menyatakan bahwa mereka yang bekerja dapat memotivasi diri untuk belajar dan mengatur waktu dengan baik. Namun, menurut Mardelina & Muhson 2017, pekerjaan dapat berdampak buruk pada prestasi akademik karena mengganggu waktu belajar. Terlalu fokus pada pekerjaan dapat menyebabkan mahasiswa mengabaikan kuliah, bahkan berisiko dikeluarkan jika tidak memenuhi tanggung jawab akademik. Mahasiswa yang bekerja mungkin merasa cukup dengan penghasilan mereka dan mengurangi motivasi untuk belajar.

Rahmawati (2012) menyatakan stres akademik terjadi ketika siswa terbebani oleh tekanan karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya mereka. Menurut Alvin (2001), Mubarokah (2015), dan Sandra & Ildil (2015), stres akademik muncul akibat tekanan untuk menunjukkan prestasi di tengah persaingan yang meningkat. Bariyyah (2013) dan Rahmawati (2017) menyebutkan stres akademik sebagai respons siswa terhadap tuntutan belajar, seperti naik kelas, menyelesaikan tugas, ujian, dan pengaturan diri. Potter & Perry (2005) mendefinisikan stres sebagai respons tubuh terhadap tuntutan yang memerlukan tindakan. Mulya & Indrawati (2017) menambahkan bahwa stres akademik disebabkan oleh tuntutan akademik seperti nilai dan suasana tidak nyaman. Stres dapat mengganggu fokus,

meningkatkan ketegangan, dan mempengaruhi kesehatan mental, termasuk kualitas tidur yang buruk dan kecemasan (Aryani, 2016; Tasalim & Cahyani, 2021). Fenomena diatas di dukung oleh hasil penelitian Agustiniingsih (2019) Koping sangat penting untuk tetap kuat dan tahan dalam situasi stres akademik atau tekanan. Tingkat stres yang dialami setiap orang dapat memengaruhi jenis koping yang digunakan. Mereka yang berada dalam kategori stres rendah cenderung memilih koping yang aktif, yang juga dapat dipengaruhi oleh dukungan teman, dukungan keluarga, optimisme, dan kepercayaan diri. Mereka yang berada dalam kategori stres tinggi cenderung memilih koping yang pasif, yang berfokus pada emosi. Mereka yang berada dalam kategori stres sedang cenderung menggunakan fokus emosi.

Cotton dkk. (2002) menemukan bahwa siswa dengan pekerjaan menuntut, kendali terbatas, dan kurang dukungan sosial memiliki kesejahteraan rendah dan kinerja akademis buruk. Sebaliknya, siswa yang puas dengan kehidupan akademis dan memiliki kecemasan rendah berprestasi lebih baik. Tuntutan pekerjaan tinggi, kontrol rendah, dan dukungan minimal berdampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa. Meningkatkan kontrol diri lebih penting daripada dukungan teman sebaya untuk mengurangi stres (Maria Josse Chambel, 2005). Penelitian ini penting karena interaksi sosial dan stres akademik mempengaruhi *work-life balance* mahasiswa pekerja, dan dukungan sosial sangat membantu dalam beradaptasi (Nurhabiba, 2020; Baron dkk, 2000). Survei yang dilakukan oleh Hodson (1997), menyatakan bahwa dukungan yang diberikan oleh rekan kerja atau pimpinan di tempat kerja dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Karena itu dapat membantu mengurangi tingkat stres karyawan saat bekerja, yang menghasilkan peningkatan produktivitas mereka dalam bekerja dapat meningkat. Disisi lain Anoraga (1998) mengatakan peningkatan stres cenderung tidak akan menghasilkan kemajuan dalam produktivitas pekerjaan jika tingkat stres yang disebabkan oleh pekerjaan meningkat terus dan menjadi tinggi, produktivitas kerja akan menurun dan jumlah karywan akan berkurang untuk menghadapi masalah di tempat kerja dan kesulitan mengambil keputusan.

Berdasarkan penelitian diatas, penelitian menggunakan metode kuantitatif dan mengenggingatkan bahwa kondisi interaksi sosial dan stres akademik dengan *work-life balance*. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh mujahidin dkk (2023), bahwa *work-life balance* , stres kerja serta lingkungan kerja berakibat positif terhadap kinerja karyawan di badan pengelolaan keuangan dan aset kota Palopo. Interaksi sosial sebagai variabel utama dan stres akademik sebagai variabel kedua yang akan diukur melalui variabel terikat yaitu *work-life balance*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif, serta teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Issac & Michael dengan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Dari populasi mahasiswa Surabaya sebanyak 34.609, sampel yang diambil adalah 362 responden dengan tingkat kesalahan 5%. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan fokus pada mahasiswa pekerja di Surabaya.

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini melibatkan dua variabel independen, yaitu interaksi sosial dan stres akademik, serta variabel dependen *work-life balance*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini antara lain skala *work-life balance* yang dimodifikasi dari Fisher dkk (2009) dengan 15 item valid dan koefisien alpha 0.918, skala interaksi sosial dari Sulistyowati (2020) yang dimodifikasi dari teori Sarwono (2016) dengan 17 item valid dan koefisien 0.895, serta skala stres akademik dari Bedewy & Gabriel (2015).

Hasil

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa pekerja berjumlah 362, yang diperoleh melalui pengisian *questionnaire* dalam format *google form* selama periode 7 – 30 November 2024. Data pada penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju pada *work-life balance* dan stres akademik sedangkan interaksi sosial memiliki lima kategori yaitu sangat sesuai, sesuai, ragu-ragu, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Hasil kategorisasi hipotetik *work-life balance* pada mahasiswa bekerja di Kota Surabaya adalah sebagaimana disajikan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi hipotetik *work-life balance*

Mean	45		
Standart Deviation	10		
Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 48.8$	130	35.9%
Tinggi	$40.0 < X \leq 48.0$	75	20.7%
Sedang	$32.0 < X \leq 40.0$	121	33.4%
Rendah	$24.0 < X \leq 32.0$	18	5.0%
Sangat Rendah	$X < 24.0$	18	5.0%
Total		362	100%

Hasil kategorisasi hipotetik interaksi sosial pada mahasiswa bekekerja di kota Surabaya adalah sebagaimana disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi hipotetik interaksi sosial

Mean	54		
Standart Deviation	12		
Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 72.0$	334	92.3%
Tinggi	$60.0 < X \leq 72.0$	10	2.8%
Sedang	$48.0 < X \leq 60.0$	18	5.0%
Rendah	$36.0 < X \leq 48.0$	0	0%
Sangat Rendah	$X < 36.0$	0	0%
Total		362	100%

Hasil kategorisasi hipotetik stres akademik pada mahasiswa bekekerja di kota Surabaya adalah sebagaimana disajikan pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Kategorisasi hipotetik stres akademik

Mean	36		
Standart Deviation	8		
Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 60.0$	254	70.2
Tinggi	$50.0 < X \leq 60.0$	77	21.3%
Sedang	$40.0 < X \leq 50.0$	12	3.3%
Rendah	$30.0 < X \leq 40.0$	16	4.4%
Sangat Rendah	$X < 30.0$	3	0.8%
Total		362	100%

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel dependent (variabel Y) memiliki distribusi yang normal. Pengujian pada penelitian ini akan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov Test*. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan melihat nilai signifikansi. Jika signifikansi lebih kecil dari 0.005 ($p < 0.005$) maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Sebaliknya jika signifikansi lebih besar dari 0.005 ($p > 0.005$) maka sebaran data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows version 26*, diperoleh signifikansi sebesar 0.001 (> 0.05). Artinya, sebaran data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Model fitting information adalah mengetahui regresi yang digunakan cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen, nilai *Chi-Square* menunjukkan *p-value* = 0.000 yang menunjukkan bahwa model yang digunakan cocok dengan data. Hal ini mendukung adanya hubungan antara variabel independen yaitu interaksi sosial dan stres akademik dengan variabel dependen *work-life balance*.

Tabel 4. *Model Fitting Information*

Model	-2 log linkelhood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	176.172			
Final	56.253	119.919	2	0.000

Sumber: *spss 26*

Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap kategori pada variabel Interaksi Sosial berpengaruh signifikan terhadap penurunan *Work-life balance*, dengan pengaruh negatif yang semakin melemah seiring meningkatnya kategori. Kategori pertama menunjukkan pengaruh kuat ($p < 0.001$, estimasi -6.104), yang sedikit melemah pada kategori kedua (estimasi -5.717, $p < 0.001$). Secara keseluruhan, interaksi sosial, terutama konflik sosial, memiliki pengaruh negatif terhadap *Work-life balance*, yang mengonfirmasi hipotesis bahwa ada hubungan signifikan antara Interaksi Sosial dan *Work-life balance*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap kategori pada variabel Stres Akademik berpengaruh signifikan terhadap *Work-life balance*, dengan pola pengaruh

positif yang menurun seiring meningkatnya kategori stres. Kategori pertama memiliki pengaruh kuat ($p < 0.001$, estimasi 21.280), yang melemah pada kategori kedua (estimasi 6.607, $p < 0.001$), ketiga (estimasi 3.049, $p < 0.001$), dan keempat (estimasi 2.748, $p < 0.001$). Secara keseluruhan, stres akademik pada tingkat rendah meningkatkan *Work-life balance*, namun efek positif tersebut melemah pada tingkat stres yang lebih tinggi.

Hasil analisis *Goodness-of-Fit* menunjukkan evaluasi terhadap kecocokan model dengan data yang diamati menggunakan dua uji, yaitu Pearson dan Deviance. Uji Pearson menghasilkan nilai Chi-Square sebesar 73.626 dengan derajat kebebasan 22, serta nilai Sig. sebesar 0.000. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara model dan data yang diamati, sehingga model tidak sepenuhnya sesuai dengan data.

Tabel 5. Uji Tes of Parallel linier

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Null Hypothesis	59.002			
General	47.457	11.545	18	0.870

Sumber: *spss 26*

Hasil analisis menunjukkan nilai -2 Log Likelihood untuk model yang diuji, dengan membandingkan hipotesis nol dan model umum. Model Null Hypothesis mewakili model tanpa prediktor, sementara model General mencakup semua parameter yang tersedia. Perbedaan nilai Chi-Square antara kedua model menunjukkan tingkat peningkatan kecocokan model dengan data.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara interaksi sosial, stres akademik, dan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Data diperoleh dari 362 responden melalui kuesioner daring. Mayoritas responden berusia 19-21 tahun 46,7% dan mayoritas laki-laki 57,2%, dengan pengalaman kerja 1-3 tahun 63,9%. Variabilitas data pada interaksi sosial lebih tinggi dibandingkan dengan stres akademik dan *work-life balance*, menunjukkan pengalaman sosial responden yang beragam.

Uji asumsi mencakup evaluasi goodness-of-fit, tes paralelitas, dan analisis parameter estimates pada model regresi ordinal. Deviance digunakan untuk menilai kesesuaian model dengan data karena lebih representatif dibandingkan Pearson Chi-Square, terutama pada sampel besar. Tes paralelitas memastikan konsistensi hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis parameter estimates menunjukkan hubungan signifikan antara interaksi sosial dan stres akademik dengan *work-life balance*, mendukung validitas model regresi ordinal yang digunakan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan simultan antara interaksi sosial, stres akademik, dan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Hasil regresi ordinal menunjukkan bahwa kombinasi antara interaksi sosial dan stres akademik secara signifikan memengaruhi *work-life balance*, meskipun dengan

pengaruh yang berbeda. Konflik dalam interaksi sosial yang rendah menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *work-life balance*, mengurangi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Sebaliknya, stres akademik pada tingkat tertentu, yang menggambarkan mekanisme adaptasi mahasiswa pekerja, dapat meningkatkan *work-life balance*. Stres yang moderat mendorong mahasiswa untuk lebih efisien dalam mengelola waktu dan tugasnya, namun stres yang lebih tinggi dapat berbalik menjadi negatif, mengurangi keseimbangan hidup mereka.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa konflik dalam interaksi sosial, seperti yang dijelaskan oleh Zhang dkk. (2020) dan Chung & van der Lippe (2021), memperburuk keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Konflik sosial, terutama yang berasal dari tekanan sosial di lingkungan kerja atau keluarga, dapat meningkatkan stres emosional yang menghambat waktu dan energi yang tersedia untuk aktivitas pribadi, sehingga merusak keseimbangan kerja dan kehidupan. Sebaliknya, stres akademik yang dihadapi mahasiswa pekerja dengan cara yang sehat dan terkendali dapat memberikan dampak positif, seperti yang dijelaskan oleh Lazarus & Folkman (1984) dan Silva dkk. (2019). Mereka menemukan bahwa stres moderat dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa, memfasilitasi pengelolaan prioritas antara pekerjaan dan studi, dan membantu mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun organisasi, memiliki peran penting dalam memperkuat hubungan antara pengelolaan stres akademik dan *work-life balance*. Kebijakan organisasi seperti fleksibilitas kerja, yang juga disarankan oleh Kossek dkk. (2018), dapat membantu mahasiswa pekerja mengatasi tekanan dari pekerjaan dan studi, mempermudah mereka mencapai keseimbangan hidup. Selain itu, dukungan dari keluarga, yang dapat mengurangi konflik peran, juga sangat berkontribusi dalam mengurangi stres yang dihadapi mahasiswa pekerja, sebagaimana dijelaskan oleh Allen dkk. (2022). Menurut teori dukungan sosial House (1981), dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres, membantu mahasiswa pekerja menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang negatif, terutama yang mengarah pada konflik, dapat berdampak buruk pada keseimbangan kerja-hidup mahasiswa pekerja. Sebaliknya, stres akademik yang dikelola dengan baik dapat memberikan dampak positif, membantu mahasiswa pekerja mencapai keseimbangan yang lebih baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa pekerja untuk membangun hubungan sosial yang mendukung serta mengembangkan keterampilan manajemen stres. Universitas dan perusahaan disarankan untuk menyediakan program dukungan, seperti fleksibilitas kerja dan bantuan keluarga, guna membantu mahasiswa pekerja mencapai keseimbangan hidup yang optimal.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* mahasiswa pekerja.

Interaksi sosial memiliki hubungan negatif, di mana konflik sosial tertentu menurunkan keseimbangan kerja-pribadi. Stres akademik memiliki hubungan positif pada tingkat moderat, membantu efisiensi waktu, tetapi berbalik negatif pada tingkat yang sangat tinggi. Temuan ini menekankan pentingnya pengelolaan interaksi sosial yang sehat dan stres akademik yang optimal untuk mendukung *work-life balance*.

Peneliti menyarankan bahwa berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diimplementasikan oleh berbagai pihak terkait. Pertama, bagi mahasiswa pekerja, disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan stres melalui pelatihan atau konsultasi yang relevan. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan kerja dan kampus untuk mengurangi dampak negatif konflik sosial terhadap *work-life balance*. Kedua, bagi universitas, penting untuk menyediakan layanan konseling yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, serta menyelenggarakan program pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan stres secara rutin. Hal ini bertujuan untuk mendukung keseimbangan hidup mahasiswa pekerja yang sering kali menghadapi tekanan ganda. Ketiga, bagi perusahaan tempat mahasiswa bekerja, disarankan untuk menciptakan lingkungan kerja yang kondusif melalui fleksibilitas waktu kerja, program kesejahteraan karyawan, serta dukungan sosial di tempat kerja. Dukungan ini penting untuk mendorong keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mahasiswa pekerja. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor moderasi seperti dukungan keluarga atau organisasi yang mungkin memengaruhi hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan antara interaksi sosial, stres akademik, dan *work-life balance*. Dengan berbagai upaya tersebut, diharapkan keseimbangan hidup mahasiswa pekerja dapat tercapai secara optimal

Refrensi

- Abayasekara, K. (2020). Time management strategies among working students: Implications for academic success. *International Journal of Educational Studies*, 12(3), 45-58.
- Agustiningih, R. (2019). Strategi koping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 45-55.
- Ahmadi, A. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Allen, T. D., French, K. A., & Dumani, S. (2022). Stress management and life satisfaction: The role of family and organizational support. *Journal of Applied Psychology*, 107(1), 85–97.
- Alvin, J. (2001). Academic stress: Understanding and management. *Educational Research and Development Journal*, 8(2), 101-115.
- Anoraga, P. (1998). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, P. (2016). Dampak stres akademik terhadap kinerja mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Perilaku Sosial*, 10(2), 45-56.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Pendidikan dan Ketenagakerjaan Mahasiswa 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik ketenagakerjaan: Distribusi jam kerja di Indonesia. Laporan Resmi BPS Tahun 2022*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pendidikan dan Ketenagakerjaan Mahasiswa 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bariyyah, R. (2013). Stres akademik: Penyebab dan dampaknya pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 78-89.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2000). *Social Psychology: Understanding Human Interaction* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in academic settings: The role of demands, control, and social support. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 841-849.
- Chung, H., & van der Lippe, T. (2021). Social demands and *work-life balance*: The impact of family and friends' expectations on employee satisfaction. *Journal of Family and Work Studies*, 18(2), 123–140.
- Cintantya, R. N., & Nurtjahjan, M. R. (2014). Hubungan *work-life balance* dan kesejahteraan subjektif pada karyawan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 30(2), 45-53.
- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & de Jonge, J. (2002). Stress and student well-being: The role of demands, control, and social support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 307-321.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Fisher et al. (2009): Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Gallup. (2020). Employee burnout: Causes and cures.
- Haar et al. (2014): Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of *work-life balance* on job satisfaction, life satisfaction, and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361-373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Hodson, R. (1997). Group relations at work: Solidarity, conflict, and relations with management. *Work and Occupations*, 24(4), 426-452.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Series in Health and Social Policy, 1–312.
- Keelan, J. (2015). Achieving a balanced life: Perspectives on work-life harmony. *Management Perspectives Quarterly*, 12(1), 34-45.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Laporan Statistik Pendidikan Tinggi 2022*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2022). *Statistik Pendidikan Jawa Timur 2022*. Surabaya: BPS Jawa Timur.

- Kossek, E. E., Hammer, L. B., & Kelly, E. L. (2018). Work-life flexibility and employee well-being: A comprehensive review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 63–85.
- LinkedIn. (2021). The workforce confidence index: Indonesia report. Retrieved from
- Mahardika, A., Santoso, B., & Lestari, D. (2022). Dampak jadwal kerja tidak fleksibel terhadap keseimbangan kehidupan kerja mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 14(2), 234-245.
- Mardelina, R., & Muhson, A. (2017). Dampak kuliah sambil bekerja terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(4), 123-135.
- Maseviciute, K. (2018). *Student employment and its impact on academic performance and mental health*. *Journal of Education and Work*, 31(3), 345-360.
- Microsoft. (2021). The next great disruption is hybrid work: Are we ready? *Work Trend Index Annual Report 2021*.
- Mubarokah, L. (2015). Strategi coping dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 25-34.
- Mujahidin, M., Rahmawati, W., & Fitriani, L. (2023). Pengaruh *work-life balance*, stres kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan di Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah Kota Palopo. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 15(1), 87-96.
- Mulya, S., & Indrawati, A. (2017). Penyebab stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 34-45.
- Musabiq, I., & Karimah, N. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 6(1), 23-30.
- Nasdian, F. (2015). Pengaruh interaksi sosial terhadap pola perilaku masyarakat: Sebuah kajian sosiologi. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 8(2), 123-140.
- Nugraha, R. (2020). Pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja karyawan: Studi kasus di perusahaan X. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia*, 12(3), 45-56.
- Nurhabiba, M. (2020). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan *work-life balance* mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 12(2), 34-45.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of Nursing* (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- Rahmawati, W. K. (2012). Faktor penyebab dan strategi coping terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri X*, 9(2), 45-56.
- Rahmawati, W. K. (2017). Pengaruh tuntutan akademik terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 12(3), 67-75.
- Risnawati, R., Hidayat, T., & Wulandari, S. (2024). Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa perguruan tinggi: Faktor dan dampaknya. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 18(1), 112-124.
- Saina, S., Yusuf, A., & Malik, T. (2016). The impact of *work-life balance* on employee performance and job satisfaction: A case study in organizational behavior. *Asian Journal of Business Research*, 8(2), 87-100.
- Sandra, R., & Ildil, I. (2015). Hubungan stres akademik dengan tingkat kecemasan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 3(1), 56-67.

- Santoso, A. (2010). Interaksi sosial dan perkembangannya dalam lingkungan masyarakat. *Jurnal Psikologi dan Sosiologi*, 12(2), 67-80.
- Saroj, R., Gupta, A., & Sharma, S. (2002). *The role of work-life balance in reducing workplace stress*. *Journal of Workplace Studies*, 15(3), 120-135.
- Silva, R., Smith, J., & Martin, K. (2019). Academic stress and time management: Positive implications for *work-life balance* among student workers. *Educational Psychology Review*, 31(1), 45–67.
- Siswoyo. (2007). *Judul Buku atau Artikel* (halaman, jika ada). Kota Penerbit: Penerbit.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tasalim, M., & Cahyani, N. (2021). Hubungan stres akademik dengan gangguan tidur pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 15(3), 123-135.
- Voydanoff (2005): Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822-836.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- Yuput Sustira, R., & Wijaya, D. (2023). Peran interaksi sosial terhadap kesehatan mental lansia. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kesehatan*, 15(1), 89-102.
- Zhang, X., Wang, Y., & Zhang, L. (2020). Interpersonal conflict and its impact on emotional well-being in workplace environments. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(4), 345–359.