ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan ganda karena harus menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi yang berkaitan dengan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa yang bekerja dan sedang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi. Partisipan dipilih menggunakan *teknik purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang bekerja penuh waktu atau paruh waktu dan telah menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan minimal selama satu semester. Data dikumpulkan menggunakan skala *Work Life Balance* dan skala Stres Kerja. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar rs = -0,289 dan nilai signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Work Life Balance*, semakin rendah Stres Kerja yang dialami mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah *Work Life Balance*, semakin tinggi Stres Kerja. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dapat diterima.

Kata kunci: Mahasiswa yang Bekerja, Stres Kerja, *Work Life Balance*

ABSTRACT

Working students face dual demands because they are required to fulfill academic and work responsibilities simultaneously. This condition may create difficulties in balancing work, education, and personal life, which may be associated with job stress. This study aimed to determine the relationship between Work Life Balance and Job Stress among working students in Yogyakarta. The participants were 300 working students enrolled in formal higher education institutions. Participants were selected using purposive sampling, with the criteria of students who worked either full-time or part-time and had simultaneously fulfilled the roles of student and worker for at least one semester. Data were collected using the Work Life Balance Scale and Job Stress Scale. Data were analyzed using Spearman's rho correlation with the assistance of IBM SPSS Statistics. The results showed a significant negative relationship between Work Life Balance and Job Stress, with a correlation coefficient of rs = -0.289 and a significance value of p < 0.001. These results indicate that the higher the Work Life Balance, the lower the Job Stress experienced by working students in Yogyakarta. Conversely, the lower the Work Life Balance, the higher the Job Stress. Based on these results, the research hypothesis stating that there is a negative relationship between Work Life Balance and Job Stress among working students in Yogyakarta was accepted.

***Keywords**: Job Stress, Work Life Balance, Working Students*