BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik pada perguruan tinggi negeri, swasta, maupun lembaga pendidikan tinggi lainnya (Siswoyo, 2007). Dalam menjalankan pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab akademik, seperti mengikuti kegiatan perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, serta memenuhi ketentuan akademik yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi. Tanggung jawab tersebut membutuhkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara tepat. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa tidak hanya menjalankan peran sebagai mahasiswa, tetapi juga menjalankan pekerjaan secara bersamaan (Dirmantoro, 2015).

Mahasiswa menjalankan pekerjaan dengan berbagai alasan, antara lain untuk memperoleh penghasilan, memenuhi kebutuhan selama menempuh pendidikan, memperoleh pengalaman kerja, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Bekerja selama menempuh pendidikan dapat memberikan pengalaman dan keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan profesional mahasiswa. Namun, menjalankan pekerjaan bersamaan dengan pendidikan juga menambah tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Mahasiswa perlu membagi waktu, energi, dan perhatian antara pekerjaan, kegiatan perkuliahan, penyelesaian tugas, istirahat, serta

kehidupan pribadi. Penelitian Mardelina dan Muhson (2017) terhadap 205 mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja part-time memiliki waktu aktivitas belajar yang lebih sedikit dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja dan terdapat perbedaan prestasi akademik antara kedua kelompok tersebut.

Yogyakarta merupakan salah satu wilayah yang memiliki aktivitas pendidikan dan perekonomian yang berkembang. Aktivitas ekonomi di Daerah Istimewa Yogyakarta mencakup berbagai lapangan usaha, termasuk perdagangan serta penyediaan akomodasi dan makan minum. Pada triwulan I tahun 2026, lapangan usaha penyediaan akomodasi dan makan minum menjadi salah satu lapangan usaha dengan pertumbuhan tertinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu sebesar 11,59 persen secara tahunan (Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan adanya aktivitas ekonomi yang dapat menjadi konteks bagi individu, termasuk mahasiswa, untuk menjalankan pekerjaan di samping kegiatan pendidikan.

Kondisi mahasiswa yang bekerja juga relevan dengan konteks Yogyakarta sebagai salah satu wilayah yang memiliki banyak perguruan tinggi dan menjadi tempat mahasiswa menjalankan pendidikan. Penelitian Wulandari (2024), misalnya, secara khusus melibatkan 313 mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dan menunjukkan bahwa *Work Life Balanc*e merupakan permasalahan yang relevan pada mahasiswa yang menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Penelitian tersebut menemukan bahwa *Work Life Balance* memiliki hubungan yang signifikan dengan work engagement, termasuk pada dimensi *work interference with personal*

life, personal life interference with work, work enhancement of personal life, dan *personal life enhancement of work.*

Mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dengan demikian menghadapi tuntutan dari dua lingkungan utama, yaitu lingkungan akademik dan lingkungan pekerjaan. Tuntutan akademik meliputi kehadiran dalam perkuliahan, penyelesaian tugas, persiapan ujian, dan pencapaian target akademik, sedangkan tuntutan pekerjaan dapat berupa penyelesaian tugas pekerjaan, pemenuhan target, tanggung jawab terhadap pekerjaan, serta tuntutan waktu. Ketika tuntutan dari kedua peran tersebut muncul dalam waktu yang berdekatan atau saling tumpang tindih, mahasiswa perlu mengalokasikan waktu, tenaga, dan perhatian untuk memenuhi keduanya. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa yang bekerja. Muhson dan Mardelina (2017) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja dapat mengalami berkurangnya waktu belajar, sedangkan Muzaqi dan Arumsari (2016) menunjukkan bahwa tuntutan yang harus dijalankan mahasiswa dapat berkaitan dengan tertundanya penyelesaian tugas perkuliahan.

Permasalahan dalam menjalankan pekerjaan juga dapat muncul dalam bentuk tuntutan pekerjaan yang meningkat, pekerjaan yang menumpuk, konflik dengan rekan kerja maupun atasan, serta rutinitas pekerjaan yang dapat menimbulkan tekanan bagi individu (Diaz, 2007). Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa masih harus menjalankan tuntutan akademik setelah menyelesaikan pekerjaan. Dwivedi (dalam Diaz, 2007) menjelaskan bahwa permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaan dapat menimbulkan stres serta kelelahan fisik dan mental.

Dengan demikian, mahasiswa yang bekerja dapat menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan pekerjaan sekaligus tuntutan akademik.

Stres kerja merupakan kondisi yang berkaitan dengan respons individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari pekerjaan. Robbins dan Judge (2017) menjelaskan bahwa stres kerja dapat menghasilkan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku pada individu. Respons fisiologis dapat berupa kelelahan dan gangguan tidur, respons psikologis dapat berupa perasaan tertekan dan beban pikiran, sedangkan respons perilaku dapat berupa perubahan perilaku dan gangguan dalam menjalankan aktivitas. Kondisi tersebut relevan dengan mahasiswa yang bekerja karena mahasiswa harus menjalankan tuntutan pekerjaan sekaligus tuntutan pendidikan.

Mahasiswa yang berperan sebagai mahasiswa sekaligus pekerja diharapkan mampu mengatur tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi secara seimbang agar tidak terjadi gangguan yang berlebihan antardomain. *Work Life Balance* mencakup kondisi ketika tuntutan pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan dapat dikelola sehingga satu domain tidak terlalu menghambat domain lainnya (Fisher, Bulger, & Smith, 2009). Mahasiswa yang bekerja juga diharapkan mampu mengatur waktu, energi, dan perhatian antara pekerjaan, pendidikan, istirahat, dan kehidupan pribadi sehingga tuntutan dari satu peran tidak menghambat pelaksanaan peran lainnya

.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya ditemukan dalam kenyataan. Penelitian Latief (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dan menyusun skripsi di Yogyakarta menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja masih menghadapi kesulitan dalam mengelola tuntutan dari berbagai peran yang dijalankan.

Untuk mengetahui kondisi mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta, peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa yang menjalankan pekerjaan di samping kegiatan perkuliahan. Wawancara awal dilakukan pada tanggal 07 Mei 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami berbagai kondisi yang berkaitan dengan stres.

Hasil wawancara dengan partisipan T (23 tahun) menunjukkan adanya permasalahan pada aspek fisiologis. T mengungkapkan bahwa ketika pekerjaan selesai lebih larut, dirinya masih harus menyelesaikan tugas kuliah sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. T juga menyampaikan bahwa dirinya mengalami kelelahan, sakit kepala, terlambat makan, dan memiliki waktu tidur yang sedikit. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kelelahan fisik dan berkurangnya waktu istirahat akibat tuntutan pekerjaan dan akademik yang harus dijalankan secara bersamaan. Pada aspek psikologis, hasil wawancara dengan partisipan A (22 tahun) menunjukkan bahwa dirinya harus menjalankan pekerjaan setelah mengikuti kuliah malam dan terkadang masih menangani pekerjaan hingga larut. A mengungkapkan bahwa dirinya merasa sangat lelah, sulit memperoleh tidur yang nyenyak, serta masih memikirkan berbagai pekerjaan meskipun aktivitas kerja telah selesai. A juga

menyampaikan bahwa dirinya merasa stres karena kegiatan yang dijalankan terlalu banyak dan waktu yang dimiliki terasa tidak cukup. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan dan beban pikiran akibat tuntutan pekerjaan dan perkuliahan. Sementara itu, pada aspek perilaku, partisipan L (22 tahun) mengungkapkan bahwa meskipun jam kerja telah selesai, dirinya terkadang masih harus menjawab telepon atau menangani permasalahan pekerjaan. Kondisi tersebut pernah terjadi ketika L sedang mengerjakan tugas kuliah sehingga konsentrasinya terganggu. L juga menyampaikan bahwa waktu kerja, belajar, dan waktu pribadi terkadang saling tumpang tindih. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gangguan konsentrasi dan terganggunya aktivitas akademik akibat tuntutan pekerjaan.

Peneliti kemudian melakukan wawancara lanjutan pada tanggal 11 Agustus 2026 kepada dua mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta, yaitu subjek R dan D. Wawancara lanjutan dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai kondisi mahasiswa yang menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan.

Hasil wawancara dengan subjek R (24 tahun) menunjukkan adanya permasalahan pada aspek psikologis. R mengungkapkan bahwa ketika pekerjaan sedang banyak sementara tugas kuliah juga harus diselesaikan, dirinya merasa kewalahan. Ketika tenggat pekerjaan dan tugas kuliah berdekatan, pikirannya menjadi terbebani dan setelah pulang bekerja R masih memikirkan pekerjaan serta tugas kuliah sehingga sulit merasa tenang. Sementara itu, subjek D (23 tahun) mengungkapkan bahwa ketika pekerjaan sedang padat, dirinya masih harus mengerjakan tugas kuliah setelah pulang bekerja. Kondisi fisik dan pikiran yang

sudah lelah membuat D sulit berkonsentrasi sehingga tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan cepat menjadi lebih lama. D juga menyampaikan bahwa pekerjaan dan tugas kuliah terkadang sama-sama tertunda.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami permasalahan pada beberapa aspek stres. Pada aspek fisiologis, permasalahan terlihat dari kelelahan fisik, sakit kepala, kurang tidur, dan berkurangnya waktu istirahat. Pada aspek psikologis, permasalahan terlihat dari perasaan tertekan, beban pikiran, dan kesulitan memperoleh ketenangan. Sementara itu, pada aspek perilaku, permasalahan terlihat dari terganggunya konsentrasi ketika mahasiswa harus menyelesaikan tugas akademik. Ketiga kondisi tersebut sesuai dengan aspek stres yang meliputi respons fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins & Judge, 2017). Hasil wawancara tersebut memberikan gambaran bahwa stres kerja merupakan permasalahan yang relevan untuk dikaji pada mahasiswa yang bekerja.

Permasalahan yang dialami mahasiswa yang bekerja tidak terlepas dari kemampuan mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan kehidupan. Mahasiswa harus menjalankan tuntutan pekerjaan dan akademik, tetapi pada saat yang sama juga memiliki kebutuhan untuk beristirahat, menjalankan aktivitas sosial, dan memenuhi kebutuhan pribadi. Ketika tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam menjalankan kedua peran tersebut secara optimal. Kondisi tersebut berkaitan dengan konsep *Work Life Balance* yang menjelaskan hubungan antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan (Fisher et al., 2009).

Work Life Balance merupakan konsep yang menggambarkan hubungan antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan. Fisher et al. (2009) menjelaskan bahwa hubungan tersebut dapat berbentuk *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *work enhancement of personal life*, dan *personal life enhancement of work*. Dengan demikian, *Work Life Balance* tidak hanya berkaitan dengan jumlah waktu yang digunakan untuk pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan sejauh mana pengalaman dalam satu peran dapat mengganggu atau memberikan manfaat bagi peran lainnya (Fisher et al., 2009).

Bagi mahasiswa yang bekerja, *Work Life Balance* menjadi penting karena mahasiswa menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan. Kehidupan di luar pekerjaan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kehidupan pribadi, tetapi juga mencakup tuntutan akademik sebagai mahasiswa. Pekerjaan dapat mengganggu kegiatan akademik apabila waktu dan energi yang digunakan untuk bekerja mengurangi kesempatan mahasiswa untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Sebaliknya, tuntutan akademik juga dapat mengganggu pekerjaan ketika mahasiswa harus menggunakan waktu dan perhatian untuk menyelesaikan tugas kuliah. Kondisi saling memengaruhi tersebut sesuai dengan konsep *work interference* dan *personal life interference* yang dikemukakan oleh Fisher et al. (2009).

Kemampuan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan menjadi semakin penting ketika individu menjalankan lebih dari satu peran. Mahasiswa yang bekerja perlu mengatur waktu, tenaga, dan perhatian agar tuntutan pekerjaan dan pendidikan dapat berjalan secara bersamaan. Apabila tuntutan dari salah satu peran terlalu dominan, individu dapat mengalami kesulitan untuk

memenuhi tuntutan peran lainnya. Oleh karena itu, *Work Life Balance* menjadi salah satu konsep yang relevan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa yang bekerja mengelola tuntutan pekerjaan dan pendidikan (Fisher et al., 2009).

Penelitian mengenai mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan bahwa menjalankan pekerjaan dan pendidikan secara bersamaan dapat menghadirkan berbagai tuntutan. Dirmantoro (2015) menjelaskan mengenai fenomena mahasiswa yang menjalankan perkuliahan sambil bekerja, sedangkan Muhson dan Mardelina (2017) menunjukkan bahwa aktivitas bekerja dapat berkaitan dengan berkurangnya waktu belajar mahasiswa. Muzaqi dan Arumsari (2016) juga mengemukakan adanya permasalahan yang berkaitan dengan penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa yang bekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja perlu mengelola tuntutan pekerjaan dan akademik agar kedua aktivitas tersebut dapat dijalankan.

Hubungan antara *Work Life Balance* dan stres juga telah menjadi perhatian dalam penelitian mengenai individu yang menjalankan peran pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan. Penelitian Junaidin, Hardiyono, dan Ikhram (2019) menunjukkan adanya hubungan antara *Work Life Balance* dengan kondisi psikologis individu dalam menjalankan tuntutan pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan. Penelitian yang lebih baru pada mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan bahwa *Work Life Balance* dan stres kerja merupakan dua kondisi yang berkaitan dalam kehidupan mahasiswa pekerja. Wulandari (2025), misalnya, menemukan adanya hubungan negatif antara stres kerja dan *Work Life Balance* pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang.

Penelitian lain yang secara khusus melibatkan mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Dasril (2025) menemukan hubungan negatif antara *job stress* dan *work-life balance* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang bekerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan pada kelompok mahasiswa yang menjalankan pekerjaan sambil kuliah. Penelitian pada mahasiswa yang mengikuti program magang juga menemukan adanya hubungan antara *Work Life Balance* dan stres kerja, sehingga semakin baik keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan di luar pekerjaan, semakin rendah kecenderungan stres kerja pada partisipan penelitian tersebut.

Meskipun penelitian mengenai *Work Life Balance* dan stres kerja telah dilakukan pada mahasiswa yang bekerja maupun mahasiswa yang mengikuti program magang, penelitian pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta tetap penting dilakukan. Kondisi setiap kelompok mahasiswa dapat berbeda karena karakteristik pekerjaan, tuntutan akademik, lingkungan tempat tinggal, serta kondisi sosial dan ekonomi yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan *Work Life Balance* dan stres kerja pada konteks mahasiswa yang menjalankan pendidikan dan pekerjaan secara bersamaan.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan yang berasal dari pekerjaan dan pendidikan. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan, baik pada kondisi fisiologis, psikologis, maupun perilaku ketika mahasiswa mengalami tekanan (Robbins & Judge, 2017). Hasil wawancara

yang dilakukan peneliti juga menunjukkan adanya kelelahan fisik, gangguan tidur, beban pikiran, perasaan tertekan, serta gangguan konsentrasi pada mahasiswa yang bekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres kerja merupakan permasalahan yang relevan untuk diteliti pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda.

Di sisi lain, mahasiswa yang bekerja perlu memiliki kemampuan untuk mengelola hubungan antara pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi. Kemampuan tersebut berkaitan dengan *Work Life Balance*, yaitu bagaimana individu mengelola hubungan antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan serta bagaimana kedua domain tersebut dapat saling mengganggu maupun memberikan manfaat (Fisher et al., 2009). Ketika mahasiswa mampu mengelola berbagai tuntutan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menjalankan pekerjaan dan pendidikan secara lebih teratur. Sebaliknya, ketika tuntutan dari berbagai peran sulit dikelola, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan yang dimiliki.

Peneliti memilih *Work Life Balance* sebagai variabel yang dikaji karena mahasiswa yang bekerja memiliki dua tuntutan utama, yaitu tuntutan pendidikan dan pekerjaan. Kedua tuntutan tersebut dapat saling berinteraksi sehingga membutuhkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, energi, dan perhatian (Fisher et al., 2009). Sementara itu, stres kerja dipilih karena hasil wawancara menunjukkan adanya permasalahan pada aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku yang berkaitan dengan tuntutan pekerjaan. Dengan demikian, hubungan antara *Work Life Balance* dan stres kerja menjadi penting untuk dikaji pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara *Work Life Balance* dan stres kerja. Penggunaan istilah hubungan sesuai dengan tujuan penelitian yang tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat atau pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Penelitian terdahulu mengenai mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa *Work Life Balance* dan stres kerja dapat memiliki keterkaitan, tetapi hubungan tersebut perlu dikaji pada karakteristik dan lokasi penelitian yang berbeda (Wulandari, 2025; Dasril, 2025).

Berdasarkan fenomena mahasiswa yang menjalankan pekerjaan dan pendidikan secara bersamaan, hasil wawancara mengenai aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku stres, teori *Work Life Balance*, serta hasil penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi kondisi yang membutuhkan kemampuan dalam mengelola berbagai peran. *Work Life Balance* menjadi salah satu konsep yang relevan untuk memahami kemampuan mahasiswa dalam menjalankan pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan, sedangkan stres kerja digunakan untuk memahami respons mahasiswa terhadap tuntutan pekerjaan (Fisher et al., 2009; Robbins & Judge, 2017). Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui hubungan antara *Work Life Balance* dengan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu sejauh mana hubungan *Work Life Balance* terhadap tingkat stres kerja pada individu yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Dengan demikian, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana

hubungan *Work Life Balance* terhadap tingkat stres kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Work Life Balance* terhadap tingkat stres kerja pada individu yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan hasil dari penelitian ini mampu menyumbang informasi terkait hubungan *work life balance* dan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja *part time* maupun *full time* serta membantu pemahaman tentang bagaimana tuntutan-tuntutan akademik dan pekerjaan dapat saling mempengaruhi.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa memberikan acuan terhadap mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja , bahwa work life balance merupakan hal penting dilakukan dalam melakukan peran ganda yaitu sebagai mahasiswa sambil bekerja, dengan menetapkan jadwal kemudian tentukan waktu-waktu khusus untuk belajar dan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen,memanfaatkan waktu luang diantara kuliah atau jeda di tempat kerja untuk membaca materi kuliah,membuat catatan dan mempersiapkan diri untuk memulai perkuliahan,jangan lupakan pentingnya waktu istirahat untuk menjaga

keseimbangan fisik,emosional dan mental sehingga dapat lebih baik dalam mengelola aspek-aspek dalam kehidupan dan pekerjaan.