BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi (*rs*) sebesar −0,289 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja berada pada arah negatif dengan kekuatan hubungan yang rendah. Artinya, semakin tinggi *Work Life Balance,* maka cenderung semakin rendah Stres Kerja yang dialami mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah *Work Life Balance*, maka cenderung semakin tinggi Stres Kerja. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Work Life Balance* dan Stres Kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dapat diterima.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pada konteks mahasiswa yang bekerja, *Work Life Balance* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan tuntutan akademik yang harus dijalankan secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan responden perlu menjalankan berbagai peran sekaligus sebagai pekerja dan mahasiswa, sehingga pengelolaan keseimbangan antara pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi menjadi lebih kompleks. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Work Life*

Balance dan Stres Kerja, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mencapai keseimbangan antara berbagai peran tersebut, maka semakin rendah tingkat Stres Kerja yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *Work Life Balance*, maka semakin tinggi Stres Kerja pada mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik untuk *Work Life Balance* maupun stres kerja. Karakteristik responden yang didominasi oleh individu berusia 20–25 tahun serta memiliki masa kerja antara 3–12 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada tahap awal perkembangan karier dan proses adaptasi terhadap dunia kerja. Kondisi tersebut menjadi salah satu konteks yang membantu menjelaskan munculnya hubungan antara *Work Life Balance* dan stres kerja dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *Work Life Balance* merupakan faktor yang memiliki keterkaitan dengan stres kerja pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Temuan ini memperkaya kajian mengenai *Work Life Balance* dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel dipengaruhi oleh karakteristik responden serta kompleksitas peran yang dijalankan. Oleh karena itu, upaya menciptakan keseimbangan antara pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi perlu didukung oleh kemampuan manajemen diri, strategi coping yang adaptif, serta dukungan dari lingkungan kerja maupun lingkungan akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang bekerja, disarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu, tenaga, dan tanggung jawab antara pekerjaan dan pendidikan agar tidak menimbulkan stres kerja yang berlebihan. Penting bagi mahasiswa pekerja untuk menjaga keseimbangan dengan cara menetapkan prioritas, memanfaatkan waktu istirahat secara optimal, serta mengembangkan strategi *coping* yang sehat untuk menghadapi tekanan baik dari lingkungan kerja maupun akademik. Selain itu, diperlukan kesadaran diri untuk mengenali tanda-tanda stres sedini mungkin dan mencari dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, atau lingkungan kampus ketika tekanan mulai meningkat. Dengan demikian, keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat tercapai tanpa mengorbankan kesehatan mental maupun performa akademik dan profesional.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik meneliti hubungan antara *Work Life Balance* dan stres kerja, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan responden dengan latar belakang yang lebih beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun lama masa kerja. Peneliti berikutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres kerja, seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, atau tingkat kepuasan kerja. Selain itu, penggunaan metode penelitian campuran (*mixed-method*) atau longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika keseimbangan kehidupan kerja dan perubahan tingkat stres dari waktu ke waktu. Dengan memperluas cakupan variabel dan metode penelitian,

diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja pada mahasiswa yang bekerja.