

Pengalaman Mahasiswa yang Bekerja dalam Menjaga Work-Life Balance dan Dampaknya terhadap Kinerja Akademik

Ahmad Azril Fikri ¹, Mochammad Assyava Aulia Firdaus ², Antoni Ahmad Nufal ³,
Nudzulul Faidz ⁴, Muhammad Alkirom Wildan ⁵, Mochammad Isa Anshori ⁶
^{1,2,3,4,5,6} Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia
E-mail : ahmatazril5@gmail.com ¹, mochassyavaa@gmail.com ², ahmadnufal777@gmail.com ³,
nudzululfaidz@gmail.com ⁴, wildan.alkirom@trunojoyo.ac.id ⁵, isa.anshori@trunojoyo.ac.id ⁶

Article History:

Received: 26 November 2025

Revised: 29 Desember 2025

Accepted: 07 Januari 2026

Keywords: work-life balance, mahasiswa bekerja, kinerja akademik, manajemen waktu, stres, dukungan sosial.

Abstract: Mahasiswa yang memiliki status sebagai pekerja menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan tuntutan peran ganda di bidang akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Keseimbangan kehidupan-kerja atau work-life balance (WLB) merupakan salah satu faktor krusial yang secara signifikan dapat memengaruhi kesejahteraan dan keberhasilan akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan mahasiswa pekerja dalam mengelola work-life balance serta dampaknya terhadap kinerja akademik melalui studi literatur. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis terhadap artikel jurnal, buku, dan hasil penelitian relevan lainnya yang telah dipublikasikan dalam satu dekade terakhir. Analisis difokuskan pada sintesis temuan-temuan kunci dari berbagai sumber tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat mengidentifikasi tantangan utama yang telah terdokumentasi, seperti konflik peran dan risiko burnout, serta strategi koping yang digunakan, termasuk peran vital dukungan sosial. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai dampak WLB terhadap kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa, serta menawarkan implikasi praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif berdasarkan bukti-bukti empiris yang sudah ada.

PENDAHULUAN

Konsep keseimbangan kehidupan dan pekerjaan (*work-life balance* atau WLB) kini semakin memperoleh perhatian penting dalam diskursus publik maupun praktik manajemen modern. Secara umum, WLB dipahami sebagai persepsi individu mengenai sejauh mana aktivitas kerja dan non-kerja dapat berjalan secara harmonis serta saling mendukung dalam mencapai pertumbuhan diri sesuai dengan prioritas hidup yang berlaku pada suatu waktu tertentu. Istilah “kehidupan” dalam WLB tidak hanya mencakup urusan keluarga, tetapi juga meliputi berbagai ranah non-pekerjaan lainnya seperti kesehatan, rekreasi, hubungan sosial, serta pendidikan

(Kelliher et al., 2019).

Bagi mahasiswa yang berstatus aktif sekaligus bekerja, pencapaian kondisi WLB menjadi hal yang sangat penting. Mereka dituntut untuk mampu memanfaatkan waktu secara fleksibel agar dapat menyeimbangkan aktivitas keluarga, studi, maupun hobi tanpa terganggu oleh tekanan dari lingkungan kerja (Mahardika dkk., 2022). Dalam situasi aktivitas yang padat, mahasiswa perlu mengalokasikan energi dan perhatian secara proporsional antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Keseimbangan yang baik dalam kedua aspek tersebut berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu, kepuasan kerja, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Sebaliknya, ketidakmampuan menjaga keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menimbulkan dampak negatif yang beragam. Keseimbangan ini bukan hanya sekadar upaya memenuhi berbagai peran, tetapi juga menjadi strategi proaktif untuk mencegah munculnya stres akibat konflik antarperan (*inter-role conflict*), yaitu ketika tuntutan dari satu bidang menghambat pelaksanaan peran di bidang lain. Fenomena tersebut umumnya terbagi dalam dua bentuk utama, yaitu *Work-Family Conflict (WFC)* dan *Family-Work Conflict (FWC)*.

Berdasarkan hasil meta-analisis Amstad et al. (2011), kedua bentuk konflik tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis. Secara khusus, WFC berkorelasi kuat dengan munculnya gejala-gejala seperti stres dan kelelahan emosional yang berkaitan dengan pekerjaan, sementara kedua bentuk konflik juga berperan dalam meningkatkan tingkat kecemasan serta gangguan tidur. Temuan tersebut menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan faktor utama yang dapat memicu terjadinya *burnout*.

Dalam konteks mahasiswa bekerja, tantangan untuk mencapai WLB menjadi lebih kompleks karena mereka harus menjalankan sedikitnya tiga peran utama secara bersamaan: sebagai mahasiswa yang memiliki kewajiban akademik, sebagai pekerja dengan tanggung jawab profesional, dan sebagai individu dalam kehidupan pribadi yang mencakup relasi sosial, keluarga, serta perawatan diri (*self-care*). Kombinasi antara tekanan akademik dan beban kerja sering kali menjadi ancaman serius bagi keseimbangan dan kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini semakin relevan karena mayoritas mahasiswa saat ini berasal dari Generasi Z, yakni generasi yang sangat menghargai fleksibilitas dalam pekerjaan sebagai sarana pengembangan diri (Kanten & Sadullah, 2012).

Kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara berbagai peran tersebut berdampak nyata terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Sejumlah penelitian menemukan bahwa mahasiswa pekerja cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa nonpekerja. Tekanan untuk berprestasi di ranah akademik maupun pekerjaan sering kali menyebabkan kelelahan fisik dan emosional (*fatigue*) serta *burnout*, yang pada akhirnya mengganggu kesehatan mental dan fisik. Kondisi tersebut juga dapat menguras sumber daya kognitif yang dibutuhkan dalam proses belajar, sehingga secara langsung menurunkan kinerja akademik. Oleh sebab itu, kemampuan manajemen waktu dan penerapan strategi belajar yang efektif menjadi keterampilan penting bagi mahasiswa pekerja agar mampu bertahan dalam menjalani peran ganda (Summer et al., 2023).

Meskipun isu WLB telah banyak dikaji dalam konteks organisasi dan dunia kerja profesional, serta pada kelompok tertentu seperti mahasiswa kedokteran yang menghadapi tekanan tinggi, penelitian yang mendalami pengalaman mahasiswa secara umum dalam membagi waktu antara studi dan pekerjaan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menelusuri lebih dalam pengalaman mahasiswa pekerja

dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan, serta menganalisis bagaimana upaya tersebut berdampak terhadap kinerja akademik mereka (Mahler, 2020).

LANDASAN TEORI

Konsep *Work-Life Balance* (WLB)

Konsep *work-life balance* (WLB) merupakan gagasan yang bersifat multidimensi dan kompleks. Secara umum, WLB dipahami sebagai persepsi individu mengenai bagaimana mereka mampu mengelola tanggung jawab yang berkaitan dengan pekerjaan maupun aktivitas di luar pekerjaan, sambil tetap mempertahankan kondisi kesehatan dan kesejahteraan pribadi. Beberapa ahli mendefinisikan WLB sebagai bentuk keseimbangan antara peran profesional dan kehidupan pribadi, di mana kedua aspek tersebut dapat berjalan secara harmonis serta saling mendukung sesuai dengan prioritas hidup seseorang. Menurut Merry dkk. (2024), *work-life balance* dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketika individu mampu memenuhi kebutuhan pekerjaan tanpa mengabaikan kebutuhan dalam kehidupan pribadinya.

Domain “kehidupan” dalam konteks WLB mencakup berbagai aspek non-pekerjaan seperti keluarga, kesehatan, kegiatan rekreasi, hubungan sosial, hingga pendidikan. Ketidakseimbangan di antara berbagai domain tersebut dapat menimbulkan konflik yang muncul dalam dua arah utama, yaitu *Work Interference with Personal Life* (WIPL) — ketika tuntutan pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi, serta *Personal Life Interference with Work* (PLIW) — ketika urusan pribadi justru menghambat pelaksanaan tanggung jawab pekerjaan.

Mahasiswa Bekerja dan Tantangannya

Mahasiswa yang memiliki pekerjaan di luar aktivitas perkuliahan menghadapi tantangan yang khas karena harus menyeimbangkan berbagai tanggung jawab secara bersamaan, mencakup kewajiban akademik, tuntutan pekerjaan, kegiatan sosial, hingga kebutuhan pribadi. Kondisi ini menempatkan mereka dalam situasi dengan tekanan ganda yang serupa dengan yang dialami oleh mahasiswa kedokteran, yang harus mengelola beban akademik dan praktik klinis secara bersamaan. Beban dari dua ranah ini berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja.

Banyak mahasiswa pekerja yang terjebak dalam budaya “pengorbanan diri”, di mana waktu untuk beristirahat, bersantai, atau melakukan kegiatan rekreatif sering kali dikorbankan demi memenuhi tanggung jawab akademik dan profesional. Akumulasi tekanan dari kedua lingkungan tersebut menjadikan mahasiswa pekerja sangat rentan terhadap stres, kecemasan, bahkan kelelahan emosional (*burnout*) yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja mereka (Heuse et al., 2020).

Dampak WLB terhadap Kinerja Akademik dan Kesejahteraan

Kondisi *work-life balance* (WLB) yang buruk memiliki keterkaitan erat dengan munculnya berbagai dampak negatif terhadap individu. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu penurunan tingkat produktivitas, meningkatnya risiko *burnout*, kelelahan kronis, serta memburuknya kondisi kesehatan fisik maupun mental. Secara lebih spesifik, ketidakharmonisan dalam WLB sering diasosiasikan dengan peningkatan gejala stres, depresi, kecemasan, hingga gangguan pola tidur.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, kondisi psikologis yang tidak stabil ini dapat menguras energi serta kapasitas kognitif yang diperlukan untuk mempertahankan fokus, memproses informasi, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif. Akibatnya, ketidakseimbangan tersebut berpotensi menurunkan performa akademik secara signifikan dan menghambat pencapaian tujuan pendidikan mereka (Adedeji et al., 2023).

Faktor Pendukung: Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dalam menghadapi berbagai tekanan yang timbul akibat peran ganda, dukungan sosial berfungsi sebagai salah satu sumber daya penting yang dapat membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis. Dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk bantuan, baik emosional maupun praktis, yang diperoleh seseorang dari lingkungan sosialnya dan berperan dalam mengurangi tingkat stres serta mencegah terjadinya *burnout*.

Sumber dukungan ini dapat berasal dari lingkungan formal—seperti atasan dan rekan kerja—maupun dari lingkungan informal, seperti keluarga dan teman dekat. Dalam konteks mahasiswa, dukungan yang bersumber dari keluarga serta teman sejawat sering kali menjadi faktor utama yang membantu mereka menjaga stabilitas antara tanggung jawab akademik dan kehidupan pribadi. Bentuk dukungan tersebut, baik yang bersifat emosional (seperti empati dan pemahaman) maupun instrumental (seperti bantuan langsung terhadap tugas atau tanggung jawab), memungkinkan mahasiswa untuk lebih efektif dalam mengelola tekanan dan tuntutan yang dihadapi (Kim et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan studi literatur (*literature review*), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah serta menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik yang dikaji. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak melakukan pengumpulan data primer melalui observasi, wawancara, maupun penyebaran kuesioner, melainkan berfokus pada penelaahan data sekunder yang berasal dari hasil-hasil penelitian terdahulu.

Pemilihan metode studi literatur didasarkan pada luasnya kajian mengenai topik *work-life balance* (WLB) dan kinerja akademik mahasiswa yang bekerja, baik dalam lingkup nasional maupun internasional. Melalui tinjauan mendalam terhadap berbagai penelitian yang telah ada, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, teori, serta temuan empiris yang berhubungan dengan kedua variabel tersebut. Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti mengidentifikasi kesenjangan penelitian (*research gap*) yang belum banyak diungkapkan dalam literatur sebelumnya.

Dalam proses pengumpulan literatur, peneliti melakukan penelusuran melalui beragam sumber ilmiah yang kredibel, seperti jurnal nasional terakreditasi, jurnal internasional bereputasi, buku teks akademik, laporan hasil penelitian, dan artikel ilmiah lainnya yang relevan. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti “*work-life balance*”, “*academic performance*”, “*working students*”, “*time management*”, dan “*student work stress*”. Fokus pencarian diarahkan pada publikasi yang terbit dalam rentang waktu antara tahun 2018 hingga 2025, guna memastikan bahwa data dan temuan yang digunakan tetap kontekstual serta mencerminkan kondisi terkini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode penelitian ini menggunakan studi literatur untuk mengkaji secara mendalam pengalaman mahasiswa pekerja dalam mengelola *work-life balance* (WLB) dan dampaknya terhadap kinerja akademik. Bagian ini menyintesis temuan-temuan kunci dari literatur yang relevan, sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tantangan, dampak, dan strategi coping.

Tantangan Utama dan Dampak Negatif WLB pada Mahasiswa Bekerja

Literatur yang dikaji secara konsisten menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan unik karena harus mengelola setidaknya tiga peran utama secara bersamaan: peran sebagai mahasiswa, peran sebagai pekerja, dan peran dalam kehidupan pribadi. Fenomena ini

menciptakan berbagai tantangan signifikan.

1. Konflik Antar-Peran (*Inter-Role Conflict*)

Konflik antar-peran merupakan salah satu tantangan utama yang banyak ditemukan dalam konteks mahasiswa pekerja. Individu yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta memfokuskan perhatian antara tuntutan akademik dan tanggung jawab profesional.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahardika dkk. (2022) terhadap karyawan Generasi Z—kelompok usia 18 hingga 25 tahun yang secara demografis serupa dengan populasi mahasiswa—mengidentifikasi dua bentuk utama konflik peran. Pertama, *Personal Life Interference with Work* (PLIW), yaitu kondisi di mana kehidupan pribadi menimbulkan hambatan terhadap pelaksanaan pekerjaan. Jenis konflik ini tercatat memberikan kontribusi terbesar terhadap ketidakseimbangan peran, yakni sebesar 43,9%. Kedua, *Work Interference with Personal Life* (WIPL), yang terjadi ketika tanggung jawab pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi, dengan kontribusi sebesar 36,8%.

Dalam konteks mahasiswa pekerja, domain “kehidupan pribadi” tersebut mencakup berbagai aspek non-pekerjaan, terutama aktivitas akademik. Dengan demikian, konflik yang terjadi pada kelompok ini tidak hanya mencerminkan ketegangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga antara kewajiban profesional dan tuntutan akademik yang berjalan secara simultan.

2. Dampak terhadap Kinerja Akademik

Berbagai penelitian telah mengonfirmasi bahwa konflik antar-peran memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa pekerja. Sunaryo dkk. (2024) menyoroti bahwa kesulitan utama yang dihadapi mahasiswa yang bekerja terletak pada kemampuan membagi waktu secara efektif antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Kondisi ini sering kali berujung pada kelelahan fisik maupun mental, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan prestasi belajar.

Lebih lanjut, data yang dikutip dari *National Center for Education Statistics* (NCES) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam per minggu cenderung memiliki capaian akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang bekerja dalam durasi lebih singkat. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Winata dan Nurhasanah (2022) terhadap mahasiswa kelas paralel, yang mengindikasikan bahwa proporsi kelulusan tepat waktu pada kelompok mahasiswa pekerja lebih rendah. Temuan ini menggambarkan bahwa keterbatasan waktu dan tingginya beban peran ganda menjadi faktor yang menghambat mahasiswa dalam mencapai performa akademik yang optimal.

3. Dampak terhadap Kesehatan Mental (*Stres dan Burnout*)

Konflik antar-peran yang berlangsung dalam jangka waktu panjang sering kali menjadi faktor pemicu utama (*precursor*) munculnya gejala *burnout*. Seperti yang telah dijelaskan dalam bagian pendahuluan, perpaduan antara beban akademik dan tekanan pekerjaan dapat menimbulkan stres, kecemasan, serta kelelahan fisik maupun emosional pada mahasiswa pekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Winata dan Nurhasanah (2022) secara khusus menelaah fenomena *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *work-life balance* (WLB) dengan tingkat *burnout* yang dialami individu. Semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan akademik, semakin tinggi pula risiko mereka mengalami *burnout*.

Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Amstad dkk. (2011), yang mengungkapkan bahwa konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi—sebagai salah satu manifestasi dari ketidakseimbangan WLB—memiliki hubungan yang kuat dengan menurunnya

kesejahteraan psikologis individu. Kondisi tersebut ditandai dengan meningkatnya tingkat stres dan kelelahan emosional, yang secara kumulatif dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta performa akademik mahasiswa pekerja.

Perluasan Konsep "Life" dalam Konteks Mahasiswa

Penting untuk dicatat bahwa konsep "life" dalam *work-life balance* bagi mahasiswa bekerja tidak dapat disamakan dengan konteks karyawan pada umumnya.

- **Pendidikan sebagai Domain "Life"**

Kelliher dkk. (2019) mengemukakan kritik terhadap literatur mengenai *work-life balance* (WLB) yang dinilai terlalu sempit karena cenderung menyamakan konsep "life" hanya dengan aktivitas pengasuhan anak atau tanggung jawab keluarga. Mereka mendorong adanya perluasan pemahaman terhadap istilah tersebut dengan memasukkan berbagai domain non-pekerjaan lainnya. Salah satu domain yang relevan, terutama dalam konteks mahasiswa pekerja, adalah pendidikan (*pursuing further education*). Bagi kelompok ini, pendidikan tidak dapat dipandang sebagai aktivitas tambahan atau sekunder, melainkan sebagai peran utama yang memiliki bobot tanggung jawab setara dan bahkan sering kali bersaing langsung dengan peran profesional di dunia kerja.

- **Kesehatan sebagai Domain "Life"**

Selain aspek pendidikan, Gragnano dkk. (2020) menekankan bahwa domain kesehatan juga merupakan bagian penting dari dimensi "life" dalam konsep WLB. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa individu pekerja menempatkan kesehatan pada tingkat kepentingan yang sejajar dengan peran keluarga dalam menjaga keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Hal ini sangat relevan dengan konteks mahasiswa pekerja, karena stres dan *burnout*—dua dampak utama dari ketidakseimbangan peran—sering kali berakar pada penurunan kualitas kesehatan mental. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan fisik dan psikologis menjadi komponen esensial dalam mencapai keseimbangan hidup yang optimal.

Strategi Koping dan Faktor Pendukung WLB

Meskipun tantangan yang dihadapi signifikan, literatur juga mengidentifikasi beberapa faktor pelindung (protective factors) dan strategi koping yang krusial bagi mahasiswa pekerja.

1. Dukungan Sosial (Social Support) Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam membantu individu mempertahankan keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Seperti yang telah dijelaskan pada bagian tinjauan pustaka, dukungan sosial menjadi komponen vital dalam pencapaian *work-life balance* (WLB). Mahardika dkk. (2022) menegaskan bahwa keberadaan dukungan sosial, baik yang bersumber dari keluarga (*family support*) maupun lingkungan kerja (*work support*), berkontribusi besar terhadap kemampuan seseorang mengelola tekanan peran ganda. Dukungan di lingkungan kerja dapat berasal dari atasan (*supervisor support*) maupun rekan kerja (*co-worker support*), yang berperan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih adaptif dan suportif terhadap kebutuhan personal individu.

2. Efikasi Diri (Self-Efficacy) Selain faktor eksternal, aspek internal individu juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mengelola keseimbangan peran. Salah satu faktor kunci tersebut adalah *self-efficacy*, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh Winata dan Nurhasanah (2022) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan tingkat *burnout*. Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi lebih mampu

beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan pekerjaan, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, sehingga mereka relatif lebih terlindungi dari risiko kelelahan emosional dan mental.

3. Fleksibilitas dan Peran Teknologi Faktor lain yang tidak kalah penting adalah fleksibilitas, terutama bagi mahasiswa yang termasuk dalam Generasi Z, yang sangat menghargai otonomi dan kebebasan dalam mengatur waktu kerja. Mahardika dkk. (2022) menemukan bahwa generasi ini lebih menyukai lingkungan kerja yang memberikan fleksibilitas sebagai sarana untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional. Dalam konteks ini, teknologi digital berfungsi sebagai *enabler* yang mendukung pencapaian WLB. Hasil penelitian Duan dkk. (n.d.) menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dapat meningkatkan koordinasi, komunikasi, serta berbagi pengetahuan antarindividu, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap keseimbangan kerja dan peningkatan kinerja. Namun demikian, teknologi juga memiliki potensi efek negatif, yaitu mengaburkan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*blurring boundaries*), yang dapat memperburuk tingkat stres apabila penggunaannya tidak dikelola secara bijak.

KESIMPULAN

Studi literatur ini dilakukan untuk mengkaji pengalaman mahasiswa yang bekerja dalam menjaga *work-life balance* (WLB) serta menganalisis dampaknya terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan sintesis dari berbagai penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan signifikan akibat tuntutan peran ganda. Tantangan utama yang teridentifikasi adalah konflik antar-peran (*inter-role conflict*), yang secara spesifik termanifestasi sebagai *Work Interference of Personal Life* (WIPL) dan *Personal Life Interference with Work* (PLIW).

Dampak dari ketidakseimbangan ini terbukti signifikan terhadap dua area utama:

1. Kinerja Akademik: Konflik peran dan kelelahan berkorelasi langsung dengan penurunan prestasi akademik dan terhambatnya waktu kelulusan.
2. Kesehatan Mental: Terdapat hubungan kuat antara WLB yang buruk dengan meningkatnya stres psikologis dan risiko *burnout* yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa bekerja.

Studi ini juga menegaskan pentingnya memperluas konsepsi "life" dalam WLB untuk konteks mahasiswa, agar tidak terbatas pada domain keluarga. Literatur menyoroti bahwa domain *pendidikan* dan domain *kesehatan* adalah komponen "life" yang sama pentingnya untuk diseimbangkan dengan "work".

Sebagai strategi koping, temuan mengidentifikasi dua faktor pelindung utama. Secara eksternal, *dukungan sosial*—baik dari keluarga, rekan kerja, maupun atasan—sangat krusial untuk mencapai WLB. Secara internal, *efikasi diri* (*self-efficacy*) individu terbukti dapat mengurangi dampak negatif *burnout*.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan. Mahasiswa perlu secara proaktif membangun sistem dukungan sosial dan memperkuat efikasi diri. Institusi pendidikan dan pemberi kerja didorong untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif, misalnya dengan menawarkan fleksibilitas kerja dan memanfaatkan teknologi untuk koordinasi yang lebih baik, guna membantu mahasiswa mengelola peran ganda mereka secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adedeji, A., Langel, C., Feick, A., Greibaum, M.-S. B., Rabiei, M., & Hanft-Robert, S. (2023). Work-Life Balance and Mental Health Outcomes for Generation Z in Germany. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000002934>
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 151-169. <https://doi.org/10.1037/a0022170>
- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 151-169.
- Duan, S., Deng, H., & Wibowo, S. (n.d.). *Exploring the impact of digital work on work-life balance and job performance: A technology affordance perspective*. Author Accepted Manuscript.
- Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work-Life Balance: Weighing the Importance of Work-Family and Work-Health Balance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 907. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030907>
- Heuse, S., Dietze, C., Fodor, D., & Voltmer, E. (2020). Studying and More: Part-Time Employment as an Educational Challenge? <https://doi.org/10.3233/JMP-200024>
- Kanten, S., & Sadullah, O. (2012). An empirical research on relationship quality of work life and work engagement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 62, 360-366. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.057>
- Kanten, S., & Sadullah, O. (2012). An Empirical Research on Relationship Quality of Work Life and Work Engagement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 62, 360-366. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.057>
- Kelliher, C., Richardson, J., & Boiarintseva, G. (2019). All of Work? All of Life? Reconceptualising work-life balance for the 21st Century. *Human Resource Management Journal*, 29(2), 97-112. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12215>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/SMI.2771>
- Mahardika, A. A., Ingarianti, T. M., & Zulfiana, U. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1, 1-16.
- Mahler, M. L. (2020). Study-work-life balance: Challenges for international students. https://doi.org/10.1386/TJTM_00023_1
- rditya Afrizal Mahardika, Ingarianti, T., & Uun Zulfiana. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.8>
- Summer, R., McCoy, M., Trujillo, I., & Rodriguez, E. (2025). Support for Working Students: Understanding the Impacts of Employment on Students' Lives. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 26(4), 1123-1146. <https://doi.org/10.1177/15210251221149209>
- Sunaryo, M., Nuriannisa, F., Ratriwardhani, R. A., Mahendra P, R. H., & dwijayanti, I. (2024).

- Upaya Peningkatan Pemahaman dalam Menerapkan Work Life Balance Pada Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 4284-4292. <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i4.3996>
- Winata, B. L., & Nurhasanah, N. (2022). Pengaruh Work Life Balance, Self-Efficacy, dan Komitmen Organisasional terhadap Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja. *Feedforward: Journal of Human Resource*, 2(2), 87-102.