

Work-Life Balance Mahasiswa Pekerja: Analisis Pengaruh Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional

Yanuar Syaiful Anwar¹, Linda Mora², Haryanti Mustika³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

E-mail: ps22.yanuaranwar@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, linda.siregar@ubpkarawang.ac.id², haryanti.mustika@ubpkarawang.ac.id³

Article History:

Received: 14 Juni 2025

Revised: 27 Juni 2025

Accepted: 29 Juni 2025

Kata Kunci: *Work-Life Balance, dukungan sosial, kecerdasan emosional*

Abstrak: *fenomena mahasiswa yang bekerja menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap work-life balance pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 358 mahasiswa yang bekerja, ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik quota sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner work-life balance berdasarkan dimensi Fisher, dukungan sosial berdasarkan teori Zimet, serta kecerdasan emosional berdasarkan model Mayer dan Salovey. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara simultan berpengaruh signifikan terhadap work-life balance. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu mahasiswa yang bekerja menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.*

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa yang bekerja selama menempuh pendidikan tinggi semakin meningkat seiring dengan tuntutan ekonomi dan kebutuhan memperoleh pengalaman kerja sebelum lulus. Mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada tanggung jawab ganda yang menuntut kemampuan mengatur waktu, energi, dan keterlibatan dalam berbagai peran secara bersamaan. Hasil pra-penelitian terhadap mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa 70% responden mengalami kesulitan mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, 80% merasa kelelahan akibat tuntutan peran, serta 70% menyatakan bahwa pekerjaan memengaruhi kualitas kehidupan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja berpotensi mengalami ketidakseimbangan peran yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahardika et al. (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan peran ganda cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara

tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Work-life balance merupakan kondisi ketika individu mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara proporsional sehingga tidak menimbulkan konflik peran yang berlebihan (Fisher et al., 2009). Keseimbangan kehidupan mencerminkan adanya interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang dapat bersifat saling mengganggu maupun saling mendukung. Individu dengan *work-life balance* yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih optimal serta mampu menjalankan tanggung jawab secara efektif (Nurhasanah, 2021). *Work-life balance* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal, diantaranya dukungan sosial sebagai sumber daya lingkungan serta kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu dalam mengelola tekanan peran (Tanessa & Halida, 2022).

Dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai adanya perhatian, bantuan, serta kepedulian dari keluarga, teman, maupun *significant others* (Zimet et al., 1988). Dukungan sosial membantu individu mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan peran ganda. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan kehidupan karena merasa memiliki sumber bantuan emosional maupun instrumental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dengan *work-life balance* karena mampu membantu individu mengurangi konflik peran serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Chasanah, 2025).

Selain faktor eksternal, kecerdasan emosional merupakan faktor internal yang berperan dalam menjaga keseimbangan kehidupan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif (Salovey & Mayer, 1990). Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengontrol respon emosional, menyesuaikan diri terhadap tekanan, serta mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh dengan kemampuan individu dalam mengelola konflik peran sehingga mampu menjaga *work-life balance* secara lebih optimal (Reynaldi et al., 2022).

Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti stres, kelelahan, menurunnya kepuasan hidup, serta terganggunya kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa yang bekerja memiliki risiko konflik peran yang lebih tinggi karena harus menjalankan tanggung jawab pekerjaan sekaligus memenuhi kebutuhan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas kehidupan individu serta performa dalam menjalankan berbagai tanggung jawab secara bersamaan (Fitri et al., 2023).

Penelitian mengenai *work-life balance* sebagian besar dilakukan pada karyawan, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa yang bekerja masih relatif terbatas. Mahasiswa yang bekerja memiliki karakteristik yang berbeda karena menghadapi tuntutan tambahan berupa tanggung jawab akademik, sehingga kompleksitas peran yang dialami cenderung lebih tinggi dibandingkan pekerja pada umumnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *work-life balance*, terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *work-life balance*, serta terdapat pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara simultan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja.

LANDASAN TEORI

Work-life balance merupakan konsep penting dalam kajian psikologi industri dan organisasi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan

pekerjaan dan kehidupan pribadi secara harmonis. Fisher et al. (2009) menjelaskan bahwa *work-life balance* adalah kemampuan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi tanpa menimbulkan konflik yang berarti di antara keduanya. Greenhaus dan Allen (2011) mendefinisikan *work-life balance* sebagai kondisi ketika individu mampu menyeimbangkan waktu, keterlibatan, serta kepuasan dalam menjalankan berbagai peran kehidupan secara simultan. Sementara itu, Frone (2000) menekankan bahwa *work-life balance* tidak hanya berkaitan dengan rendahnya konflik peran, tetapi juga adanya interaksi positif antarperan yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan individu. Secara konseptual, Fisher et al. (2009) mengemukakan bahwa *work-life balance* terdiri atas empat dimensi utama, yaitu *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *work enhancement of personal life*, dan *personal life enhancement of work*. Keempat dimensi tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan peran tidak hanya berkaitan dengan konflik, tetapi juga mencakup aspek pengayaan peran yang saling mendukung.

Salah satu faktor eksternal yang berperan dalam pembentukan *work-life balance* adalah dukungan sosial. Zimet et al. (1988) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi individu terhadap adanya perhatian, kepedulian, serta bantuan yang diperoleh dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan orang terdekat. Dukungan sosial dipahami sebagai sumber daya psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu melalui pemberian bantuan emosional, instrumental, maupun informasional (Nurhabiba, 2020). Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan rasa dihargai, dicintai, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks pengukuran, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) mengidentifikasi tiga sumber utama dukungan sosial, yaitu keluarga, teman, dan *significant others*, yang berperan penting dalam meningkatkan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tuntutan kehidupan (Sulistiani et al., 2022). Dukungan sosial yang memadai memungkinkan individu memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan.

Selain faktor eksternal, *work-life balance* juga dipengaruhi oleh faktor internal individu, salah satunya kecerdasan emosional. Mayer dan Salovey (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, serta memanfaatkan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi kecerdasan emosional menekankan kemampuan individu dalam penilaian dan ekspresi emosi diri sendiri dan orang lain, pengaturan emosi diri sendiri dan orang lain, dan pemanfaatan emosi. Goleman (2001) menambahkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola konflik, mengontrol impuls, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan serta mengelola tuntutan peran ganda secara lebih efektif (Tanessa & Halida, 2022).

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan dengan *work-life balance*. Penelitian Nurhabiba (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi positif terhadap peningkatan keseimbangan kehidupan kerja pada individu. Mahardika et al. (2022) menemukan bahwa dukungan sosial yang positif dengan keluarga dan lingkungan kerja berperan dalam meningkatkan kemampuan individu mencapai keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan. Penelitian Reynaldi et al. (2022) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai prediktor positif terhadap *work-life balance* pada pekerja. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Putri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres serta menyeimbangkan tuntutan

kehidupan. Penelitian Fitri et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Sementara itu, Lusi (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan penyesuaian diri yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja, sehingga membutuhkan kemampuan adaptasi yang lebih baik untuk mencapai keseimbangan hidup.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan pengaruh antara dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan *work-life balance*, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi karyawan atau pekerja profesional. Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa pekerja masih relatif terbatas, terutama dalam konteks perguruan tinggi di Indonesia (Lusi, 2021). Selain itu, penelitian sebelumnya umumnya hanya meneliti satu variabel prediktor, sehingga belum banyak penelitian yang menguji pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara simultan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa pekerja. Kesenjangan empiris ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara bersamaan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keseimbangan kehidupan mahasiswa pekerja.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional merupakan faktor penting yang berperan dalam membantu individu mencapai *work-life balance*. Namun, keterbatasan penelitian sebelumnya menunjukkan perlunya penelitian yang lebih spesifik pada populasi mahasiswa pekerja dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur psikologi dengan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja, sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi yang mendukung kesejahteraan akademik dan psikologis mahasiswa .

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif untuk menguji pengaruh serta kaitan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan menguji pengaruh antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara empiris (Sugiyono, 2019). Desain ini dipilih karena penelitian ini tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan mengkaji pengaruh antarvariabel berdasarkan data yang diperoleh dari responden (Azwar, 2018).

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang bekerja dengan menempuh pendidikan. Berdasarkan data pusdatin (2025) populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang memiliki pekerjaan paruh waktu maupun penuh waktu sebanyak 3374 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan kuota *sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan jumlah responden yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memastikan jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian terpenuhi, yaitu mahasiswa yang bekerja. Kuota *sampling* memungkinkan peneliti memperoleh jumlah sampel yang sesuai dengan kebutuhan penelitian dalam waktu yang relatif efisien (Sugiyono, 2019). Pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu bertujuan memperoleh data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian psikologis (Azwar, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 358 mahasiswa yang bekerja. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin untuk memperoleh jumlah responden yang representatif dari populasi penelitian dengan tingkat kesalahan 5%.

.....

Instrumen penelitian menggunakan tiga skala psikologis berbentuk skala Likert. *Work-life balance* diukur menggunakan *Work-Life Balance Scale* yang diadaptasi dari teori Fisher et al. (2009) oleh Maimunah et al. (2024) Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang diadaptasi dari teori Zimet et al. (1988) oleh Sulistiani et al. (2022) Kecerdasan emosional diukur menggunakan *Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10)* yang dikembangkan oleh Davies (2010) dari model kecerdasan emosional Mayer dan Salovey (1990) dan diadaptasi oleh Putri (2024) Penggunaan instrumen psikologis bertujuan memperoleh pengukuran konstruk secara objektif berdasarkan indikator teoritis sehingga mampu merepresentasikan variabel penelitian secara empiris (Azwar, 2018).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarkan secara daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Metode kuesioner digunakan karena mampu mengumpulkan data dalam jumlah besar secara efisien dan sistematis sesuai tujuan penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2019). Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal alat ukur sehingga instrumen mampu mengukur konstruk secara stabil (Azwar, 2018).

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada masing-masing skala memiliki nilai korelasi item-total yang memenuhi kriteria. Skala *work-life balance* memiliki rentang korelasi item-total antara 0,522 hingga 0,752. Skala dukungan sosial memiliki rentang korelasi item-total antara 0,600 hingga 0,871. Skala kecerdasan emosional memiliki rentang korelasi item-total antara 0,600 hingga 0,801. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap item mampu mengukur konstruk yang sama secara memadai. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh skala memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Skala *work-life balance* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,924, skala dukungan sosial sebesar 0,951, dan skala kecerdasan emosional sebesar 0,927. Nilai koefisien reliabilitas di atas 0,70 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian (Azwar, 2018).

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menguji hipotesis penelitian dengan uji regresi linear berganda. Analisis data dilakukan menggunakan *software* JASP versi 0.18.1. Analisis statistik digunakan untuk mengetahui pengaruh antarvariabel secara objektif dan sistematis sehingga kesimpulan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2019). Penggunaan analisis regresi bertujuan mengetahui kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen secara empiris (Azwar, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel. 1 Data Demografi

Kriteria	Keterangan	Total	Persen
Jenis Kelamin	Laki-laki	167	46,6%
	Perempuan	191	53,4%
Usia	18-20	154	42,9%
	21-24	204	57,1%
Program studi	Teknik industri	82	22,9%
	Teknik informatika	51	14,3%
	Manajemen	42	11,7%
	Psikologi	39	10,9%
	Teknik mesin	29	8,1%
	Ilmu hukum	28	7,8%
	Akuntansi	24	6,7%
	Sistem Informasi	21	5,9%

Kriteria	Keterangan	Total	Persen
Angkatan	PGSD	18	5%
	PAI	10	2,8%
	Farmasi	9	2,5%
	PPKN	5	1,4%
	2022	50	14%
	2023	49	13,7%
Jenis pekerjaan	2024	124	34,6%
	2025	135	37,7%
	Full time	256	71,5%
Sistem pekerjaan	Part time	69	19,3%
	Freelance	33	9,2%
	Shift	193	54%
	Non Shift	114	31,8%
	Fleksibel	51	14,2%

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 358 mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 191 orang (53,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 167 orang (46,6%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan dalam penelitian ini sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–24 tahun sebanyak 204 orang (57,1%) dan usia 18–20 tahun sebanyak 154 orang (42,9%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap dewasa awal yang umumnya sedang berada pada fase eksplorasi karier dan pendidikan secara bersamaan.

Berdasarkan program studi, responden paling banyak berasal dari Teknik Industri sebanyak 82 orang (22,9%), diikuti Teknik Informatika sebanyak 51 orang (14,3%), dan Manajemen sebanyak 42 orang (11,7%). Program studi Psikologi sebanyak 39 orang (10,9%), Teknik Mesin sebanyak 29 orang (8,1%), Ilmu Hukum sebanyak 28 orang (7,8%), Akuntansi sebanyak 24 orang (6,7%), Sistem Informasi sebanyak 21 orang (5,9%), PGSD sebanyak 18 orang (5,0%), PAI sebanyak 10 orang (2,8%), Farmasi sebanyak 9 orang (2,5%), serta PPKN sebanyak 5 orang (1,4%). Data ini menunjukkan bahwa responden berasal dari berbagai latar belakang keilmuan dengan dominasi bidang teknik dan manajemen. Berdasarkan angkatan, responden paling banyak berasal dari angkatan 2025 sebanyak 135 orang (37,7%), diikuti angkatan 2024 sebanyak 124 orang (34,6%), angkatan 2022 sebanyak 50 orang (14%), dan angkatan 2023 sebanyak 49 orang (13,7%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa aktif yang berada pada tahap pertengahan masa studi.

Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas responden bekerja secara *full time* sebanyak 256 orang (71,5%), diikuti *part time* sebanyak 69 orang (19,3%), dan *freelance* sebanyak 33 orang (9,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tanggung jawab pekerjaan dengan intensitas waktu yang relatif tinggi. Berdasarkan sistem kerja, sebagian besar responden bekerja dengan sistem *shift* sebanyak 193 orang (54%), diikuti *non shift* sebanyak 114 orang (31,8%), dan sistem kerja fleksibel sebanyak 51 orang (14,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jadwal kerja yang berpotensi mempengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Tabel. 2 Uji Regresi Parsial DS Terhadap WLB

Variabel	WIPL	PLIW	WEPL	PLEW
Keluarga	0.022	0.026	0.266	0.039
Teman	0.199	0.554	0.098	< .001
Significant other	0.023	0.164	0.094	0.076

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang berbeda pada setiap dimensi *work-life balance*. Pada dimensi *work interference with personal life* (WIPL), dukungan keluarga ($p = 0,022$) dan dukungan *significant other* ($p = 0,023$) berpengaruh signifikan, sedangkan dukungan teman tidak berpengaruh signifikan ($p = 0,199$). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan individu terdekat membantu mengurangi gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi karena adanya bantuan emosional yang membantu individu mengelola tekanan peran. Pada dimensi *personal life interference with work* (PLIW), hanya dukungan keluarga yang berpengaruh signifikan ($p = 0,026$), sedangkan dukungan teman ($p = 0,554$) dan *significant other* ($p = 0,164$) tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga membantu individu mengelola tuntutan kehidupan pribadi agar tidak mengganggu pekerjaan.

Pada dimensi *work enhancement of personal life* (WEPL), tidak ditemukan pengaruh signifikan dari dukungan keluarga ($p = 0,266$), dukungan teman ($p = 0,098$), maupun *significant other* ($p = 0,094$). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak secara langsung meningkatkan manfaat pekerjaan terhadap kehidupan pribadi. Pada dimensi *personal life enhancement of work* (PLEW), dukungan keluarga ($p = 0,039$) dan dukungan teman ($p < 0,001$) berpengaruh signifikan, sedangkan *significant other* tidak berpengaruh signifikan ($p = 0,076$). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman membantu meningkatkan kualitas pekerjaan melalui kondisi kehidupan pribadi yang lebih baik.

Tabel. 3 Uji Regresi Parsial KE terhadap WLB

Variabel	WIPL	PLIW	WEPL	PLEW
Penilaian emosi diri sendiri	0.005	< .001	0.002	< .001
Penilaian emosi orang lain	0.021	0.013	0.011	0.159
Pengaturan emosi diri sendiri	0.017	0.001	0.038	0.091
Pengaturan emosi orang lain	0.009	0.076	0.024	0.001
Pemanfaatan emosi	< .001	< .001	0.024	< .001

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa sebagian besar dimensi kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap *work-life balance*. Dimensi penilaian emosi diri menunjukkan pengaruh signifikan terhadap WIPL ($p = 0.005$), PLIW ($p < 0.001$), WEPL ($p = 0.002$), dan PLEW ($p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memahami kondisi emosionalnya berperan dalam menjaga keseimbangan kehidupan. Dimensi penilaian emosi orang lain menunjukkan pengaruh signifikan terhadap WIPL ($p = 0.021$), PLIW ($p = 0.013$), dan WEPL ($p = 0.011$), namun tidak signifikan terhadap PLEW ($p = 0.159$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan memahami emosi orang lain membantu individu menyesuaikan diri terhadap tuntutan pekerjaan, meskipun tidak selalu meningkatkan manfaat kehidupan pribadi terhadap pekerjaan.

Dimensi pengaturan emosi diri menunjukkan pengaruh signifikan terhadap WIPL ($p = 0.017$), PLIW ($p = 0.001$), dan WEPL ($p = 0.038$), namun tidak signifikan terhadap PLEW ($p = 0.091$). Sementara itu, dimensi pengaturan emosi orang lain menunjukkan pengaruh signifikan terhadap WIPL ($p = 0.009$), WEPL ($p = 0.024$), dan PLEW ($p = 0.001$), namun tidak signifikan terhadap PLIW ($p = 0.076$). Dimensi pemanfaatan emosi menunjukkan pengaruh signifikan terhadap seluruh dimensi *work-life balance*, yaitu WIPL ($p < 0.001$), PLIW ($p < 0.001$), WEPL (p

= 0.024), dan PLEW ($p < 0.001$). Hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu mengelola konflik peran serta meningkatkan kualitas kehidupan pribadi dan pekerjaan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *work-life balance* diterima.

Tabel. 4 Uji regresi berganda simultan

ANOVA					
Model		Sum of Squares	df β	F	p
H ₁	Regression	48177.957	2	1595.409	<.001

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji simultan menunjukkan dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance*.

Tabel. 5 Uji Koefisien Determinasi Parsial

Model	β	Correlations Pearson	Persentase
Dukungan sosial	0.328	0.837	27.5%
Kecerdasan emosional	0.677	0.924	62.5%

Berdasarkan hasil analisis regresi dan korelasi, diketahui bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki nilai *standardized beta* sebesar 0,677 dan nilai korelasi *Pearson* sebesar 0,924. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi kecerdasan emosional terhadap *work-life balance* sebesar: $0,677 \times 0,924 = 0,625 \times 100\% = 62,5\%$ Selanjutnya, variabel dukungan sosial memiliki nilai *standardized beta* sebesar 0,328 dan nilai korelasi *Pearson* sebesar 0,837. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi dukungan sosial terhadap *work-life balance* sebesar: $0,328 \times 0,837 = 0,275 \times 100\% = 27,5\%$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi parsial yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja.

Pembahasan

Berdasarkan data demografi, mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 21–24 tahun. Santrock (2014) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi peran dan peningkatan tanggung jawab, termasuk dalam bidang pendidikan dan pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja berada pada fase kehidupan yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap berbagai peran secara simultan. Selain itu, mayoritas responden bekerja *secara full time* dengan sistem kerja *shift* yang berpotensi meningkatkan tuntutan waktu dan energi. Greenhaus dan Allen (2011) menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat meningkatkan potensi konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Karakteristik responden tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki risiko mengalami ketidakseimbangan peran sehingga membutuhkan dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi untuk mempertahankan *work-life balance*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam membantu individu menyesuaikan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai adanya perhatian, kepedulian, dan bantuan dari lingkungan sosial terdekat. Dukungan sosial berpengaruh terhadap *work-life balance* karena individu yang merasa didukung secara emosional cenderung memiliki kemampuan penyesuaian

diri yang lebih baik dalam menghadapi konflik peran. Ketika individu memperoleh dukungan dari lingkungan terdekat, tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan dapat berkurang sehingga individu mampu menjaga stabilitas kehidupan pribadi (Sarafino & Smith, 2014)

Dukungan sosial berpengaruh terhadap *work-life balance* karena hubungan interpersonal yang positif membantu individu mengurangi tekanan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan keluarga memberikan rasa aman emosional yang membantu individu menyesuaikan tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal, sedangkan dukungan teman memberikan motivasi serta bantuan praktis yang relevan dengan aktivitas akademik dan pekerjaan. Selain itu, dukungan dari *significant other* membantu individu mengelola stres karena adanya kedekatan emosional yang meningkatkan perasaan dipahami dan dihargai. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial mencerminkan persepsi individu terhadap perhatian dan kepedulian dari lingkungan sosial, sedangkan Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan emosional dapat mengurangi dampak stres sehingga individu lebih mampu mempertahankan keseimbangan peran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhabiba (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat berperan dalam membantu individu mengurangi konflik peran serta meningkatkan kemampuan menyesuaikan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan emosional yang diberikan lingkungan sosial membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan pekerjaan sehingga keseimbangan peran dapat dipertahankan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menjalankan berbagai tanggung jawab.

Tidak ditemukannya pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap dimensi *work enhancement of personal life* menunjukkan bahwa manfaat pekerjaan terhadap kehidupan pribadi tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor eksternal. Fisher et al. (2009) menjelaskan bahwa peningkatan kualitas kehidupan pribadi dari pekerjaan dipengaruhi oleh pengalaman subjektif individu terhadap pekerjaannya, seperti kepuasan kerja dan makna pekerjaan. Hal ini terjadi karena individu yang merasa pekerjaannya bermakna, cenderung memperoleh perasaan positif yang meningkatkan kualitas kehidupan pribadi, meskipun tidak selalu bergantung pada dukungan sosial. Dengan demikian, dukungan sosial tidak secara langsung meningkatkan manfaat pekerjaan terhadap kehidupan pribadi karena faktor internal individu memiliki peran penting dalam membentuk persepsi terhadap pekerjaan.

Secara keseluruhan, dukungan sosial berpengaruh terhadap *work-life balance* karena hubungan interpersonal yang positif membantu individu mengelola stres akibat tuntutan peran ganda. Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *stress buffer* yang membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Mahasiswa yang bekerja membutuhkan dukungan sosial karena mereka harus menyesuaikan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Oleh karena itu, kualitas hubungan sosial berperan penting dalam membantu individu mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Sulistiani et al., 2022)

Selain faktor eksternal, kecerdasan emosional juga berperan dalam membantu individu mencapai keseimbangan kehidupan. Mayer dan Salovey (1990) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan individu mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif. Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *work-life balance* karena individu yang mampu memahami kondisi emosinya cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi terhadap tekanan pekerjaan. Kemampuan mengelola emosi membantu individu menyesuaikan respon secara lebih rasional sehingga konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat diminimalkan

.....

(Maulidina et al., 2021). Dengan demikian, kecerdasan emosional berperan sebagai sumber daya internal yang mendukung kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan peran ganda.

Goleman (2001) menekankan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengontrol impuls, mengelola stres, serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *work-life balance* karena individu yang mampu mengatur emosi dapat menentukan strategi coping yang lebih efektif ketika menghadapi tekanan pekerjaan. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi karena memiliki kontrol diri yang lebih stabil (Tanessa & Halida, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu individu mempertahankan kestabilan psikologis dalam menjalankan berbagai peran secara simultan.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi. Reynaldi et al. (2022) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih adaptif. Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *work-life balance* karena kemampuan memahami emosi orang lain membantu individu menyesuaikan perilaku interpersonal sehingga tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat dijalankan secara lebih fleksibel. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik lebih mampu mempertahankan kualitas kehidupan pribadi tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaan.

Secara bersama-sama, dukungan sosial dan kecerdasan emosional berperan dalam membantu individu menjaga keseimbangan kehidupan. Fisher et al. (2009) menjelaskan bahwa *work-life balance* merupakan kondisi ketika individu mampu menjalankan berbagai peran secara harmonis tanpa menimbulkan konflik yang berlebihan. Dukungan sosial berpengaruh terhadap *work-life balance* karena memberikan sumber daya eksternal yang membantu individu mengurangi tekanan, sedangkan kecerdasan emosional berpengaruh karena membantu individu mengelola respon emosional secara adaptif. Kombinasi dukungan sosial dan kecerdasan emosional membantu individu memiliki sumber daya psikologis yang lebih lengkap dalam menghadapi tuntutan peran sehingga konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat diminimalkan secara lebih efektif. (Greenhaus & Allen, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi parsial yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial terhadap *work-life balance*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi memiliki peran yang lebih dominan dalam membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menurut Mayer dan Salovey (1990), individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengontrol stres, menyesuaikan diri terhadap tekanan, serta menyelesaikan konflik peran secara adaptif sehingga lebih mudah mempertahankan *work-life balance*. Di sisi lain, dukungan sosial juga berkontribusi dalam membantu individu memperoleh bantuan emosional, perhatian, dan rasa aman dari lingkungan sosial. Zimet et al. (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu individu merasa dihargai dan didukung ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun kehidupan pribadi.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan mahasiswa yang bekerja tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola emosi. Tanessa dan Halida (2022) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial berpengaruh terhadap *work-life balance* karena membantu individu merasa dihargai karena perasaan dihargai meningkatkan *psychological resources* sehingga

individu lebih mampu mempertahankan keseimbangan peran dan tidak menghadapi tekanan sendirian, sedangkan kecerdasan emosional membantu individu menentukan respon yang lebih efektif terhadap tuntutan pekerjaan. Dengan demikian, kedua faktor tersebut berperan penting dalam membantu mahasiswa menjalankan peran ganda dengan lebih seimbang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat membantu individu mengurangi konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sedangkan kecerdasan emosional membantu individu mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan tuntutan peran ganda. Secara bersama-sama, kedua faktor tersebut memberikan kontribusi yang kuat dalam membantu mahasiswa tetap produktif tanpa mengabaikan kehidupan pribadi. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mahasiswa menjaga hubungan sosial yang positif serta melatih kemampuan mengelola emosi agar mampu menghadapi tekanan pekerjaan dan akademik secara lebih seimbang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan kuesioner *self-report* sehingga jawaban responden bergantung pada persepsi subjektif masing-masing individu. Metode kuesioner berpotensi menimbulkan bias karena responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap paling sesuai secara sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode tambahan seperti wawancara atau metode campuran agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2, Cetakan ke-4). Pustaka Pelajar.
- Chasanah, A. N. (2025). Peran dukungan sosial terhadap *work-life balance* perempuan pekerja. *Journal Scientific of Mandalika (JSM)*, 6(1).
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*, 31(4), 198–208. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>
- 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>
- Fitri, V. Y., Hartati, R., & Fadhli, M. (2023). Bagaimana efikasi diri dapat meningkatkan *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja? *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 52–59.
- Frone, M. R. (2000). Work–family conflict and employee psychiatric disorders: The National Comorbidity Survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888–895. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.888>
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations* (pp. 27–44). Jossey-Bass.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165–183). American Psychological Association.
- Lusi. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>

- Mahardika, A. A., Ingarianti, T. M., & Zulfiana, U. (2022). *Work-life balance* pada karyawan Generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16.
- Maimunah, F., Kadiyono, A. L., & Nugraha, Y. (2024). Reliabilitas dan validitas konstruk *work-life balance* pada *remote working employee* di Indonesia. *Tekmapro: Journal of Industrial Engineering and Management*, 19(1).
- Maulidina, Z. T., Doddy, D., & Wibowo, H. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dan adaptabilitas karier siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) "X" di Kota Salatiga. *Humanitas*, 5(1).
- Nurhabiba, M. (2020). *Social support* terhadap *work-life balance* pada karyawan. *Cognicia*, 8(2), 277–295. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11527>
- Nurhasanah, S. L. (2021). Keseimbangan kehidupan kerja ditinjau dari beban kerja dan dukungan sosial pada polisi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pusat Data dan Informasi Universitas Buana Perjuangan Karawang. (2025). *Data populasi mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang yang bekerja tahun 2025*. Dokumen internal.
- Putri, A. M., Suroso, S., & Rista, K. (2024). Stres kerja, *emotional intelligence*, dan *work-life balance*: Studi pada karyawan. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 87–95.
- Putri, J. E. (2024). Pengujian validitas konstruk dan reliabilitas skala kecerdasan emosional pada dewasa awal. *EDU RESEARCH: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 5(1), 193–201.
- Reynaldi, A. A., Nurahaju, R., & Utami, D. N. (2022). Pengaruh beban kerja dan kecerdasan emosional terhadap *work-life balance* pada pelaut di kapal kargo. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 5, 33–53.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santrock, J. W., Mondloch, C. J., & MacKenzie-Thompson, A. (2014). *Essentials of life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D, dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Tanessa, V. I., & Halida, A. N. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan *work-life balance* pada karyawan di PT X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 714–729. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n2.p714-729>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2