

**HUBUNGAN *JOB STRESS* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
YANG BERKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

KHANSA NABILAH DASRIL

210901093



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**HUBUNGAN *JOB STRESS* DAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA UNIVERSITSA ISLAM NEGERI
AR-RANIRY YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S. Psi)**

**KHANSA NABILAH DASRIL
NIM:210901093**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Jasmadi, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197609122006041001**

Pembimbing II



Irma Oktafianti, S. Psi., M. Psi., Psikolog

HUBUNGAN *JOB STRESS* DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
YANG BEKERJA

SKRIPSI

Telah dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan dinyatakan Lulus serta disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S. Psi)

Diajukan oleh:

KHANSA NABILAH DASRIL
NIM. 210901093

Pada Hari/Tanggal
Kamis/ 31 Juli 2025

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua

Jasmadi, S. Psi., MA., Psikolog
NIP. 197609122006041001

Penguji I

Marina Ulfah, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 199011022019032024

Sekretaris

Irma Oktafianti, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Penguji II

Hendri, M. Si
NIP. 198908022025211009

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry



Prof. Dr. Muslim, M. Si
NIP. 196610231994021001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khansa Nabilah Dasril

NIM : 210901093

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diberikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 22 Juli 2025

Yang Menyatakan



Khansa Nabilah Dasril

NIM:210901093

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنُ اللَّهُ بِسْمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Job Stress* dengan *Work-Life Balance* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang Bekerja.”. shalawat serta salam semoga tetap Allah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, atas segala perjuangannya sehingga kita dapat merasakan indahnya hidup di bawah naungan islam. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Peneliti menyadari secara penuh bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat secara langsung ataupun tidak langsung, baik secara fisik maupun material.

Penuh rasa syukur dan cinta, serta beribu terima kasih peneliti ucapkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Dasril Daud (Ayah) dan Ibu Junita Rahmawati, S.Ag. (Mamak). Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, atas kasih sayang yang tulus, serta segala pengorbanan yang tidak terhitung jumlahnya dalam mendukung pendidikan peneliti hingga detik ini. Ayah, terima kasih atas kerja keras, keteguhan, dan tanggung jawab yang selalu engkau berikan secara penuh kepada peneliti. Mamak, terima kasih atas kelembutan, kesabaran, kata-kata dan pelukan hangat di saat peneliti berkeluh kesah tentang perjalanan yang sulit untuk dihadapi. Terima kasih sudah menjadi orangtua yang memberi kepercayaan

sepenuhnya kepada setiap anaknya, pencapaian skripsi ini bukan hanya hasil dari usaha peneliti sendiri. Namun, juga buah dari doa, cinta, dan dukungan kalian yang tidak pernah lelah. Selain itu, pada kesempatan ini peneliti juga ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti sebagai mahasiswi di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum. sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dan mahasiswa lainnya.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si., sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi kepada peneliti dan juga mahasiswa lainnya.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A sebagai Sekretaris Program Studi Psikologi yang telah membimbing, mengarahkan dan motivasi kepada peneliti dan mahasiswa lainnya.
7. Bapak Jasmadi, S. Psi., M.A. Psikolog sebagai Dosen Pembimbing I yang telah membimbing peneliti dengan sabar, meluangkan banyak waktu, serta dukungan dan tentunya motivasi yang membuat peneliti semangat.

8. Ibu Irma Oktafianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing peneliti dengan sepenuh hati, meluangkan banyak waktu, serta dukungan dan motivasi yang membuat peneliti semangat.
9. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai penguji I yang memberikan bimbingan dan arahan, sehingga peneliti dapat menyempurnakan skripsi ini.
10. Bapak Hendri, S.Si sebagai penguji II yang memberikann arahan dan bimbingan sehingga saya dapat menyempurnakan skripsi saya.
11. Ibu Vera Nova, S.Psi., M. Psi., Psikolog sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing peneliti dari awal perkuliahan, hingga pemilihan judul skripsi ini.
12. Seluruh dosen, staf, dan civitas akademik Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
13. Kakak perempuan peneliti satu-satunya, Tasya Alifah, M.E, serta adik-adikku terkasih, Raudhatul Jannah, Akifah Nayla Dasril, dan Muhammad Gibran yang telah menjadi pelipur hati di kala penat menyusun skripsi kehadiran kalian menjadi sumber kebahagiaan tersendiri di masa-masa sulit peneliti.
14. Putri Adelina Rizki dan Nurul Izati, sahabat peneliti sedari Madrasah Aliyah yang kini tetap menjadi bagian penting dalam hidup peneliti. Terima kasih atas segala canda tawa, kebersamaan, dan semangat yang kalian berikan

bahkan ketika kita tengah menempuh jalan masing-masing. Mari terus bersama hingga waktu yang lama.

15. Hauzil Hayati, yang sudah menemani peneliti dari awal perkuliahan hingga akhir penulisan skripsi. Birratun Najwa, S.Pd, Hasrarul Zikri, S.Psi, Arkas Trimaulana Darwis, S.Psi, Zakiya Ulya Fitri, Rahil Maiza Sausania, Rayyan Natasya, Muhammad Irsyad Aqil, Renita Wijayanti S.Psi, dan Qurratu Aini, selaku teman yang sangat banyak berperan dalam penyusunan skripsi ini, dimulai dari kerangka awal pembuatan hingga skripsi ini selesai diketik.
16. *Playlist Spotify* yang setia menemani hari-hari penuh tekanan selama proses penulisan skripsi ini. Terkhusus lagu-lagu dari GFRIEND, DAVICHI, WJSN, TripleS dan VIVIZ yang memberi semangat dan ketenangan. Lirik dan melodi yang memiliki makna dan pengingat bahwa setiap perjuangan pasti memiliki akhir. Tanpa mereka, mungkin proses penulisan skripsi ini akan menjadi lebih sunyi dan berat.
17. Kepada seseorang yang menjadi tempat peneliti berbagi keluh-kesah sejak berumur 15 tahun, yang senantiasa memberikan afirmasi positif kepada peneliti, menjadi tempat peneliti menyampaikan berbagai hal. Mari hidup lebih lama, berbuat baik dan selalu menjadi pelengkap cerita hidup peneliti.
18. Seluruh mahasiswa/mahasiswi Prodi Psikologi terutama teman-teman angkatan 2021 yang telah kebersamaan dari awal perkuliahan.
19. Seluruh partisipan mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah bersedia menjadi, responden dalam penelitian ini. Terimakasih atas kesediaan kontribusinya.

20. *Lastly, I want to thank myself, for not giving up, even when everything felt overwhelming; for choosing to keep going, even on the days when motivation was nowhere to be found; for being resilient, for learning from failures, and for believing that I could make it to this point. This journey was not easy, but I'm proud of the strength, patience, and growth I've discovered along the way. Thank you, me, for showing up — again and again.*

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat memberi masukan, sehingga kekurangan itu tidak terulang dan dapat diperbaiki pada hari yang akan datang. Harapan peneliti semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain terutama peneliti sendiri.

Banda Aceh, 20 Juli 2025

Khansa Nabilah Dasril
210901093

DAFTAR ISI

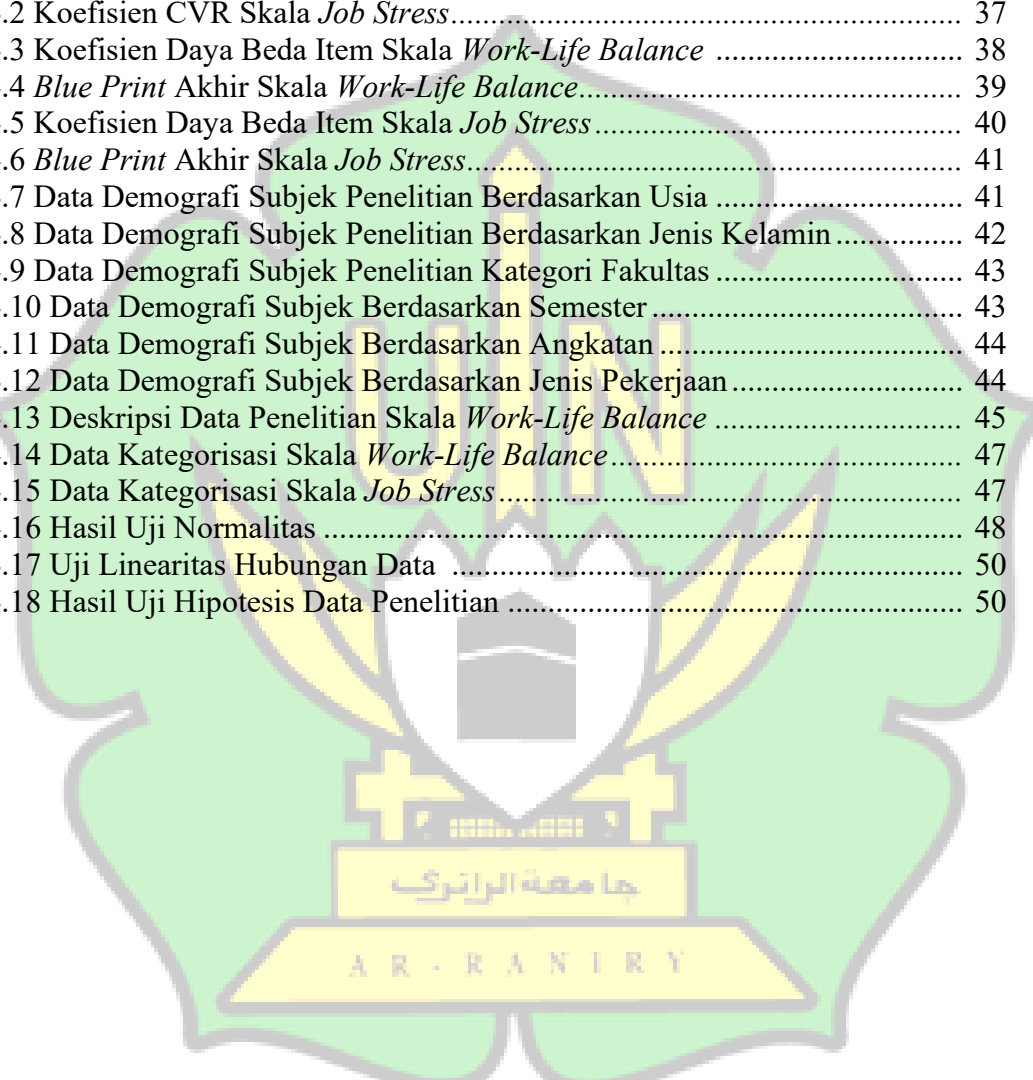
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. <i>Work-life balance</i>	13
1. Definisi <i>Work-life balance</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Work-life balance</i>	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Work-life balance</i>	16
B. <i>Job stress</i>	19
1. Definisi <i>Job stress</i>	19
2. Aspek-Aspek <i>Job stress</i>	20
C. Hubungan antara <i>Job stress</i> dengan <i>Work-life balance</i>	21
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
D. Subjek Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27

F. Teknik Analisis Data.....	33
1. Uji prasyarat.....	33
2. Uji hipotesis	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	36
B. Dekripsi Sampel Penelitian	42
C. Uji Prasyarat.....	50
D. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR TABEL

3.1 Skor Skala <i>Favourabel</i> dan Skor Skala <i>Unfavourabel</i>	27
3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Work-life balance</i>	27
3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Job stress</i>	29
3.4 Klasifikasi Reliabilitas <i>Cronbach Alpha</i>	32
4.1 Koefisien CVR Skala <i>Work-Life Balance</i>	37
4.2 Koefisien CVR Skala <i>Job Stress</i>	37
4.3 Koefisien Daya Beda Item Skala <i>Work-Life Balance</i>	38
4.4 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Work-Life Balance</i>	39
4.5 Koefisien Daya Beda Item Skala <i>Job Stress</i>	40
4.6 <i>Blue Print</i> Akhir Skala <i>Job Stress</i>	41
4.7 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	41
4.8 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.9 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Fakultas	43
4.10 Data Demografi Subjek Berdasarkan Semester	43
4.11 Data Demografi Subjek Berdasarkan Angkatan	44
4.12 Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan	44
4.13 Deskripsi Data Penelitian Skala <i>Work-Life Balance</i>	45
4.14 Data Kategorisasi Skala <i>Work-Life Balance</i>	47
4.15 Data Kategorisasi Skala <i>Job Stress</i>	47
4.16 Hasil Uji Normalitas	48
4.17 Uji Linearitas Hubungan Data	50
4.18 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	50



DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	23
------------------------------------	----



LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi
Lampiran II	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Lampiran III	Surat Selesai Penelitian
Lampiran IV	Kuesioner Penelitian
Lampiran V	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran VI	Analisis Data Penelitian
Lampiran VII	Riwayat Hidup

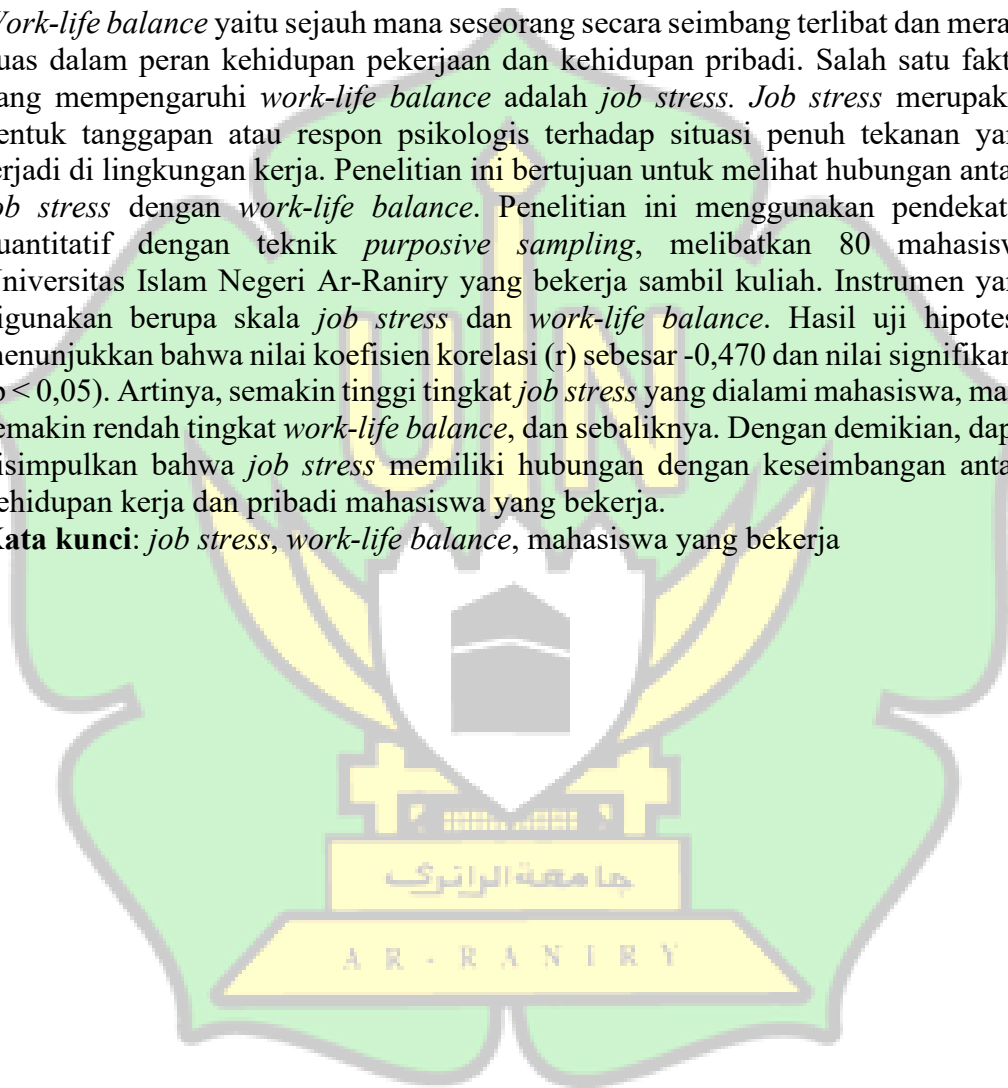


HUBUNGAN JOB STRESS DENGAN WORK-LIFE BALANCE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY YANG BEKERJA

ABSTRAK

Work-life balance yaitu sejauh mana seseorang secara seimbang terlibat dan merasa puas dalam peran kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Salah satu faktor yang mempengaruhi *work-life balance* adalah *job stress*. *Job stress* merupakan bentuk tanggapan atau respon psikologis terhadap situasi penuh tekanan yang terjadi di lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *job stress* dengan *work-life balance*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 80 mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang bekerja sambil kuliah. Instrumen yang digunakan berupa skala *job stress* dan *work-life balance*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,470 dan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *job stress* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *work-life balance*, dan sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *job stress* memiliki hubungan dengan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mahasiswa yang bekerja.

Kata kunci: *job stress*, *work-life balance*, mahasiswa yang bekerja

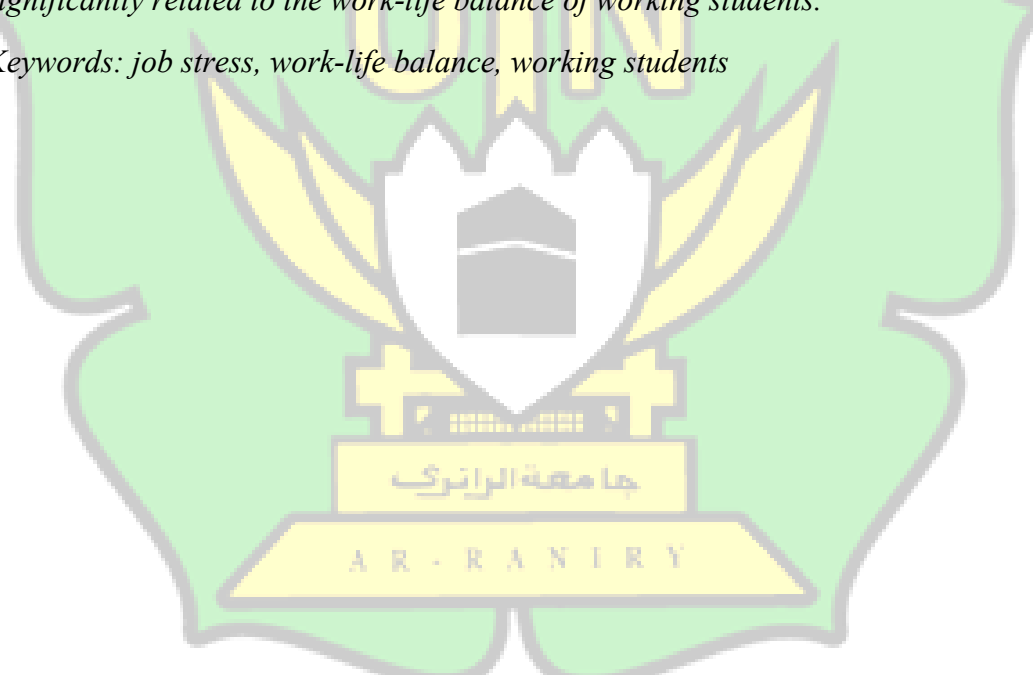


**THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB STRESS AND WORK-LIFE
BALANCE AMONG WORKING STUDENTS AT THE STATE ISLAMIC
UNIVERSITY OF AR-RANIRY**

ABSTRACT

Work-life balance refers to the extent to which individuals are equally involved and satisfied in both their work and personal life roles. One of the factors that influence work-life balance is job stress. Job stress is a psychological response to demanding or stressful situations that occur in the workplace. This study aims to examine the relationship between job stress and work-life balance. A quantitative approach was used with a purposive sampling technique, involving 80 working students from Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. The instruments used were the job stress scale and the work-life balance scale. The hypothesis test showed a correlation coefficient (r) of -0.470 with a significance value ($p < 0,05$). This indicates that the higher the level of job stress experienced by students, the lower their level of work-life balance, and vice versa. Therefore, it can be concluded that job stress is significantly related to the work-life balance of working students.

Keywords: job stress, work-life balance, working students



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kehidupan tidak dapat dipisahkan dari usaha untuk memenuhi kebutuhan hidup yaitu dengan cara bekerja. Anshori & Yuwono (2013) mengartikan bekerja sebagai salah satu aktivitas yang dijalankan oleh manusia untuk memenuhi kebutuhan guna memperoleh keuntungan dari hasil pekerjaan yang telah dilakukan. Melakukan pekerjaan, seseorang akan benar-benar dituntut untuk bertanggungjawab dalam menjalani tugasnya

Era *modern* ini, banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu sambil menjalani studinya. Keputusan ini sering kali diambil untuk mendukung kebutuhan finansial, memperoleh pengalaman kerja, mengembangkan keterampilan yang relevan, menjadi individu yang lebih mandiri, menemukan minat yang selama ini belum disadari, dan kesempatan karir yang menjadi langkah awal untuk karir yang lebih bagus kedepannya (Afrianty & Rizky, 2018)

Tempat mahasiswa bekerja tentu memiliki tuntutan yang wajib dipatuhi seperti datang tepat waktu, memberi pelayanan yang baik, melakukan tanggung jawab sesuai dengan tugas yang diberikan, dan lain sebagainya. Namun, sebagai mahasiswa tentu saja memiliki tanggung jawab yang tidak kalah penting di bidang akademik dan kampus seperti kehadiran di kelas, aktif ketika diskusi di dalam kelas, mengerjakan tugas dan mengikuti ujian, membuat karya tulis, melakukan penelitian, dan lain-lain yang bersangkutan dengan kegiatan kampus. (Arifin, 2013)

Peran ganda yang dimiliki oleh seorang individu mampu menyita waktu, tenaga dan perhatian, sehingga jika peran yang satu dilakukan dengan baik yang lain kurang diperhatikan maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam kehidupan dan pekerjaan. Mahasiswa yang bekerja sering kali menghadapi kombinasi antara tuntutan akademis dan pekerjaan, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan. (Saptari & Holzner, 1997)

Menurut Greenhaus, Collins, & Collins (2003) bahwa keseimbangan kehidupan kerja adalah sejauh mana karyawan secara seimbang terlibat dan puas dalam menjalankan perannya di kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi. *Work-life balance* umumnya terkait dengan keseimbangan atau mempertahankan keharmonisan dalam kehidupan (Ramdhani & Rasto, 2021). Kemampuan seseorang dalam membagi peran ini dan mencapai keseimbangan dalam menjalankan tugasnya disebut sebagai *work-life balance*.

Nurdin & Rohaeni (2020), berpendapat bahwa seseorang yang memiliki *work-life balance* yang baik dapat ditandai dengan pengelolaan waktu yang baik, keseimbangan keterlibatan, keseimbangan dalam pemenuhan harapan dan keseimbangan kepuasan dalam menjalankan tugas dalam bekerja dan kehidupan pribadinya. Moore (2007) mengatakan bahwa individu yang mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya dapat menjadi individu dengan perilaku yang positif serta loyal bekerja.

Keseimbangan kehidupan kerja sangat penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Ketidakmampuan untuk mengatur waktu antara belajar, bekerja, dan beristirahat dapat mengakibatkan ketidakseimbangan

yang merugikan. Mahasiswa yang tidak mampu menemukan keseimbangan yang tepat berisiko mengalami kelelahan, kecemasan, dan bahkan penurunan prestasi akademis. Hal ini juga dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Megayani, Santoso, & Sholikha (2023) agar kehidupan pekerjaan, akademik, kehidupan pribadi, keluarga ataupun rekreasi berjalan dengan lancar, diperlukannya *work-life balance* atau keseimbangan kehidupan kerja. Dengan adanya *work-life balance*, maka mahasiswa menjadi lebih bahagia. Perasaan bahagia tersebut akan membuat mahasiswa menjadi lebih produktif dan lebih kreatif sehingga dapat melakukan tugas, bertanggung jawab dengan optimal, serta mampu mencegah terjadinya stres. Stres dapat timbul karena tuntutan tugas dan peran yang diberikan kepada seseorang secara berlebihan dan dapat mengganggu *work-life balance* serta segala aspek kehidupan mahasiswa.

Berdasarkan dari fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang bekerja. Untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan fenomena *work-life balance*, berikut merupakan cuplikan wawancara peneliti dengan beberapa responden:

Cuplikan wawancara I:

“Kadang..... kalau saya lagi masuk kerja terus banyak deadline tugas, saya susah membagi waktu untuk istirahat. Kadang juga waktu tidur saya kurang, bahkan sabtu ataupun minggu saya enggak sempat untuk me time. Ketika ada deadline tugas, saya merasa lebih sulit untuk fokus dengan kehidupan kampus.” (Wawancara I dengan Mahasiswa UIN Ar-Raniry, 2024)

Cuplikan wawancara II:

“Saya bekerja sebagai tutor bimbel dan saya juga seorang mahasiswa, saya merasa semenjak saya bekerja, saya kurang waktu untuk beristirahat. Karena, disamping saya harus kuliah, saya juga memiliki tanggung jawab di bidang pekerjaan. Saya juga merasa lelah, karena di malam hari yang harusnya saya istirahat saya gunakan untuk mempersiapkan bahan ajar untuk esok hari. Gara-gara saya bekerja, saya

susah membagi waktu antara kehidupan pribadi dengan kehidupan pekerjaan. Saya merasa mendapatkan tekanan dari pekerjaan dan juga tugas kampus dan saya jadi mudah sakit.” (Wawancara II dengan Mahasiswa UIN Ar-Raniry, 2024)

Cuplikan wawancara III:

“Sebagai mahasiswa, saya tentu menyadari bahwa saya memiliki tanggung jawab di luar kegiatan kampus yaitu bekerja. Namun, saya juga menyadari bahwa saya memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan studi saya dengan nilai yang bagus dan harapan saya bisa lulus tepat waktu. Jadi hal yang saya lakukan adalah menata waktu agar tidak keteteran ketika mengerjakan tugas kampus dan juga tugas dari bos tempat saya bekerja. Alhamdulillah, selama ini nilai yang saya dapatkan cukup memuaskan bagi saya. Di tempat kerja, saya juga aktif berkontribusi. Jadi kuliah sambil bekerja, sampai saat ini belum menjadi suatu hambatan berat bagi saya.” (Wawancara III dengan Mahasiswa UIN Ar-Raniry, 2025)

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada beberapa mahasiswa yang bekerja dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang diwawancarai mengaku kewalahan dalam membagi peran antara pekerjaan dan kehidupan akademiknya (Wawancara II: *“.... Gara-gara saya bekerja, saya susah membagi waktu antara kehidupan pribadi dengan kehidupan pekerjaan...”*). Beberapa mahasiswa mengaku sulit menangani beberapa tugasnya baik dalam kehidupan kampus ataupun kehidupan pekerjaan (Wawancara II: *“... Karena, disamping saya harus kuliah, saya juga memiliki tanggung jawab di bidang pekerjaan. Saya juga merasa lelah, karena di malam hari yang harusnya saya istirahat saya gunakan untuk mempersiapkan bahan ajar untuk esok hari...”*). Mahasiswa juga kurang memiliki waktu untuk istirahat yang cukup dikarenakan tekanan tugas yang banyak (Wawancara I: *“...saya susah membagi waktu untuk istirahat. Kadang juga waktu tidur saya kurang, bahkan sabtu ataupun minggu saya enggak sempat untuk me time”*). Mahasiswa juga mengaku kesulitan untuk membuat tugas dikarenakan

deadline yang bentrok, sehingga sulit tidur dan mudah sakit (Wawancara II: “*Saya merasa mendapatkan tekanan dari pekerjaan dan juga tugas kampus dan saya jadi mudah sakit.*”). Namun, terdapat juga mahasiswa yang masih mampu mempertahankan nilainya dengan baik, meskipun memiliki tanggung jawab di luar akademik (Wawancara III: “*... saya juga menyadari bahwa saya memiliki tanggungjawab untuk menyelesaikan studi saya dengan nilai yang bagus dan harapan saya bisa lulus tepat waktu...*”).

Berdasarkan hasil wawancara yang disebutkan oleh mahasiswa yang bekerja, terdapat bahwa manusia sulit untuk membagi waktu, sering mengalami kesulitan tidur dan kurangnya waktu untuk beristirahat. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *work-life balance* yaitu *job stress* yang didefinisikan sebagai persepsi individu tentang lingkungan kerja seperti mengancam atau menuntut, atau ketidaknyamanan yang dialami oleh individu di tempat kerja (Poulose & Sudarsan, 2014).

Menurut Mangkunegara (2013) *job stress* adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. *Job stress* ini tampak dari simptom, antara lain emosi tidak stabil perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat, dan mengalami gangguan pencernaan.

Stres terkait pekerjaan adalah gangguan fisik dan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan pekerja dari lingkungan kerja. Kondisi tersebut dapat menimbulkan *job stress* yang kadang dikatakan tidak sesuai dengan keadaan fisik, psikis, dan emosional mereka.

Menurut Ahmad & Vera (2019) Stres juga akan memengaruhi perilaku seseorang, stres menyebabkan seseorang susah dalam menetapkan keputusan, mudah lupa, mudah marah, acuh dan tidak bertanggung jawab. Segala bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kekurangpahaman manusia terhadap keterbatasannya. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik gelisah dan rasa bersalah yang netral. Sekalipun demikian, stres tidak harus mempunyai nilai negatif, stres juga mempunyai nilai positif. Stres akan menjadi suatu peluang apabila menawarkan perolehan yang potensial. Sebaliknya, stres dapat membahayakan individu jika suatu pekerjaan mengancam keselamatannya dan juga membahayakan tanggung jawab diluar pekerjaan hal ini akan memicu *job stress*.

Spector dalam Baharuddin, Jufri, & Hamid (2019) mengemukakan bahwa *job stress* sebagai respon fisik, respon psikologis, dan respon perilaku pekerja terhadap kondisi atau situasi kerja. Stres dapat menimbulkan dampak negatif terhadap keadaan psikologis dan fisik individu. *Job stress* dihadapi oleh hampir semua karyawan dalam lingkungan kerja. Dikarenakan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat akan menimbulkan tekanan kepada karyawan. Mahasiswa yang bekerja akan mendapat lebih banyak tekanan karena harus memenuhi tanggung jawab tugas di kampus dan tugas di tempat kerja. Hal tersebut dapat dilihat bahwa masalah *job stress* dalam suatu instansi dan akademik mampu memicu permasalahan terkait kemampuannya dalam membagi peran.

Menurut penelitian Aoerora & Marpaung (2020), dalam penelitiannya yang berjudul “*Work Life Balance* ditinjau dari Stres Kerja pada

Karyawan/karyawati”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan kondisi erat dan signifikansi antar stres kerja mempengaruhi sulitnya karyawan memperhatikan aspek kehidupan lainnya dengan kata lain tidak mendapatkan *work-life balance*. Sebaliknya ketika karyawan merasa bahagia dengan pekerjaannya tanpa ada stres kerja mengakibatkan karyawan mampu menyeimbangkan kehidupannya ke arah yang lebih baik.

Menurut penelitian Sitanggang (2020) dengan judul “Pengaruh *Work-life balance* dan Beban Kerja Terhadap *Job stress* (Studi pada BPJS Ketenagakerjaan Kantor Cabang Kota Kediri Jawa Timur) menyatakan bahwa *work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap *job stress*. Urba & Soetjningsih (2022) juga melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Work-life balance* dan Stres Kerja pada Karyawan, dengan hasil yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan *job stress* sebagai upaya dalam mengatasi *work-life balance*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *job stress* dan *work-life balance* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang bekerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan *job stress* dengan *work-life balance* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *job stress* dengan *work-life balance* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang bisa didapatkan dalam penelitian ada dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan psikologi, terutama dalam memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan Psikologi Industri dan Organisasi, terutama mengenai *job stress* dan *work-life balance*.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam rangka mengembangkan, terutama tentang hubungan *job stress* dengan *work-life balance* pada mahasiswa universitas islam negeri ar-raniry yang bekerja.
- b. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melengkapi kekurangan yang ada serta mengembangkan cakupan penelitian dalam studi lanjutan yang berkaitan dengan hubungan antara *job stress* dan *work-life balance*.
- c. Bagi mahasiswa yang bekerja melalui penelitian ini dapat lebih memahami terkait dengan *job stress* yang mempengaruhi *work-life balance*.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada perbandingan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dalam tema dan kajian, namun berbeda dalam hal karakteristik subjek, jumlah sampel, posisi variabel, serta metode analisis yang digunakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari, & Indriyaningrum (2024), dalam penelitiannya yang berjudul “Dampak Beban Kerja, Stres Kerja dan *Time Management* terhadap *Work-life balance* Mahasiswa yang bekerja pada Kelas DLC Universitas Stikubank Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh beban kerja, stres kerja, dan *time management* terhadap *work-life balance* mahasiswa yang bekerja pada kelas DLC Universitas Stikubank Semarang. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode sampel jenuh terhadap mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis kelas DLC Angkatan 2020. Sementara itu, penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan populasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang Bekerja serta penelitian ini hanya berfokus pada hubungan *job stress* terhadap *work-life balance*. Oleh karena itu, penelitian yang akan peneliti lakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Pratama, Yakup, Abdullah, & Runtukahu (2024) dengan penelitian yang berjudul “*The Influence of Workload and Work-life balance on Employee Job stress at PT. Bank Danamon Indonesia, TBK Branch Gorontalo*”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan *work-life balance* terhadap stres kerja karyawan PT. Bank Danamon

Indonesia, TBK. Cabang Gorontalo. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersumber dari pengisian kuisioner. Populasi penelitian adalah berjumlah 59 orang responden dengan menggunakan metode sensus. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel, sampel dan populasi. Sehingga, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Urba & Soetjningsih (2022) dengan judul “Hubungan antara *Work-life balance* dan Stres Kerja pada Karyawan”. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, hal ini untuk menguji hubungan antara *work-life balance* dengan stres kerja, dan diperoleh dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Partisipan dalam penelitian ini adalah karyawan BULOG. Jumlah keseluruhan partisipan adalah 38 karyawan yang diperoleh dari jumlah karyawan yang mengisi kuesioner melalui *google form* dari tanggal 17 Juni 2022 sampai 28 Juni 2022. Tujuan penelitian dan rumusan masalah dimana peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *work-life balance* dengan stres kerja pada karyawan BULOG, yang menjadi pembeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel, populasi dan sampel. Sehingga hal tersebut membuktikan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wirawan (2022) dengan judul “Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja melalui *Work-life balance* (Studi Pada Pegawai Dinas Perhubungan Kota Pasuruan)”. Inti dari penelitian ini adalah untuk memutuskan dampak beban kerja terhadap stres kerja yang diintervensi oleh *work-life balance* pada Dinas Perhubungan Kota Pasuruan. Stres kerja adalah kondisi emosi negatif berupa ketegangan yang mempengaruhi timbulnya reaksi fisiologis. *Work-life balance* adalah tentang bagaimana seorang individu mencari keseimbangan antara pekerjaan dan dengan kehidupan individu. Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner dari 60 responden bidang lalu lintas Dinas Perhubungan Kota Pasuruan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan populasi berupa mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Sehingga hal tersebut menjadi pembeda antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuslinda, Astagimy, & Hendrik (2023) dengan judul penelitian “Pengaruh Beban Kerja dan *Work-life balance* terhadap Stres Kerja pada Unsur Pimpinan dilingkup Fakultas USN Kolaka”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Unsur Pimpinan di Lingkup Fakultas Universitas Sembilanbelas November Kolaka. (2) pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Kerja pada Unsur Pimpinan di Lingkup Fakultas Universitas Sembilanbelas November Kolaka. Penelitian ini merupakan model penelitian pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan Studi Pustaka, penyebaran kuesioner dan wawancara. Populasi

dalam penelitian ini yaitu seluruh Unsur Pimpinan di Lingkup Fakultas Universitas Sembilan belas November Kolaka, yang berjumlah 51 orang. Penentuan ukuran sampel menggunakan metode sensus yaitu mengambil seluruh populasi sebagai sampel penelitian, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 51 orang. Pengujian instrument penelitian menggunakan uji validitas dan reliabilitas dengan SPSS 26.0. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Structural Equation Modeling* (SEM) berbasis *Partial Least Square* (PLS) dengan menggunakan aplikasi *Smart-PLS* 4.0. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel, populasi dan sampelnya. Hal tersebut menjadi bukti bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan.

Bedasarkan beberapa pencarian literatur yang telah terpublikasi pada beberapa situs, terdapat penelitian yang menuliskan tentang “Dampak Beban Kerja, Stres Kerja dan *Time Management* terhadap *Work-life balance* Mahasiswa yang Bekerja Pada Kelas DLC Universitas Stikubank Semarang” yang dilakukan oleh Haptari (2024). Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian di atas. Perbedaannya terletak pada populasi, sampel, dan juga teknik pengambilan sampel. Serta, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji Hubungan antara *Job stress* dengan *Work-life balance* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang bekerja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya.