

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan zaman yang pesat pada era globalisasi telah membawa berbagai dampak terhadap kehidupan sosial, ekonomi, dan pendidikan. Salah satu dampak nyata yang dirasakan adalah semakin kompleksnya tuntutan kehidupan yang mengharuskan individu, termasuk mahasiswa, untuk berperan ganda. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan studi tepat waktu dengan prestasi akademik yang baik, tetapi juga mulai terlibat dalam dunia kerja baik secara formal maupun informal. Perkembangan teknologi dan fleksibilitas pekerjaan telah mengubah cara masyarakat bekerja dan belajar. Tidak hanya pekerja profesional, mahasiswa pun kini mulai terlibat dalam aktivitas kerja di tengah kesibukan akademik mereka. Fenomena mahasiswa bekerja sambil kuliah kini bukan lagi hal yang asing, melainkan sudah menjadi realitas yang semakin umum terjadi di berbagai perguruan tinggi, termasuk di Indonesia.

Dalam situasi persaingan kerja yang semakin kompleks dan kompetitif, kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya memperoleh pengalaman kerja sejak masa studi pun meningkat. Bekerja sambil kuliah dianggap sebagai upaya strategis untuk membekali diri dengan keterampilan praktis serta kesiapan menghadapi dunia profesional setelah lulus. Selain motivasi tersebut, aspek ekonomi juga memainkan peran signifikan, di mana sebagian mahasiswa merasa perlu bekerja guna mencukupi kebutuhan pribadi, membayar biaya pendidikan, atau meringankan beban finansial

keluarga. Meski demikian, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja bukanlah hal yang sederhana. Mereka kerap dihadapkan pada kesulitan dalam membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan.

Dalam konteks mahasiswa yang harus menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, konsep *Work-Life Balance (WLB)* menjadi sangat krusial untuk diterapkan. *WLB* mengacu pada kondisi di mana individu dapat mengelola tuntutan dari pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang, tanpa mengorbankan salah satu aspek secara berlebihan (Koch et al., 2021). Mahasiswa yang tidak mampu menjaga keseimbangan ini berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, hingga penurunan prestasi akademik dan performa kerja. Di sisi lain, mahasiswa yang menerapkan strategi *WLB* secara konsisten terbukti memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, mampu beradaptasi dengan stres, serta lebih produktif dalam kedua peran tersebut (Wijayanti & Prasetyo, 2023). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa yang bekerja untuk memiliki kesadaran dan kemampuan dalam mengelola waktu serta tanggung jawab secara bijak guna mencapai harmoni antara studi dan pekerjaan.

Work-Life Balance (WLB) tidak hanya berfokus pada aspek pembagian waktu antara aktivitas akademik dan pekerjaan, tetapi juga mencakup upaya menyeluruh dalam menjaga keseimbangan mental, fisik, dan emosional yang memungkinkan individu menjalani kehidupan secara sehat dan produktif (Schieman et al., 2021). Penerapan *WLB* yang efektif sangat penting untuk membantu mereka menghadapi tekanan dari berbagai sisi, seperti beban akademik, tuntutan pekerjaan, serta ekspektasi

sosial dan keluarga. Oleh karena itu, penerapan *WLB* dalam kehidupan mahasiswa bukan hanya merupakan kebutuhan fungsional, tetapi juga menjadi faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental dan psikologis, sekaligus strategi penguatan kapasitas diri dalam menjalani peran ganda secara optimal dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, *Work-Life Balance (WLB)* menjadi variabel penting yang patut diteliti. Menurut Greenhaus dan Allen (2011), *WLB* adalah tingkat sejauh mana individu dapat terlibat secara setara dalam tuntutan kehidupan kerja dan non-kerja. Mahasiswa yang memiliki *WLB* yang baik diyakini mampu menjaga produktivitas akademik dan pekerjaan secara seimbang. Akan tetapi, *WLB* saja belum tentu cukup. Keberadaan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (seperti keluarga, teman, dosen, atau rekan kerja) dapat memainkan peran sebagai penyangga stres dan memberikan motivasi. Dukungan sosial adalah bantuan atau perlindungan yang dirasakan individu dari orang lain, dan dapat berperan sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara tekanan hidup dan hasil yang dicapai.

Studi terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dan mendapatkan dukungan sosial baik dari teman sebaya maupun keluarga cenderung memiliki keseimbangan hidup yang lebih baik (Wulandari & Fitriana, 2022). Dukungan sosial terbukti mampu memediasi dan memoderasi efek tekanan kerja dan studi terhadap mahasiswa (Ramadhan et al., 2022). Hal ini membuktikan bahwa keseimbangan studi dan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal mahasiswa, tetapi juga sangat bergantung pada relasi sosial yang mendukung mereka dalam menjalankan peran ganda. Dengan demikian, penting untuk mengkaji sejauh mana *Work-Life Balance*

memengaruhi keseimbangan studi dan kerja pada mahasiswa, serta apakah dukungan sosial dapat memperkuat hubungan tersebut sebagai variabel moderasi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki kemampuan manajemen stres yang lebih baik dan lebih mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan hidupnya. Dukungan sosial juga dapat memperkuat efek positif dari penerapan *WLB* terhadap keseimbangan kehidupan secara umum. Dalam konteks mahasiswa, adanya support system yang kuat dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional secara lebih tenang dan efisien.

Mahasiswa khususnya di kota Makassar memiliki ribuan dari berbagai latar belakang. Tidak sedikit dari mereka yang menjalani aktivitas kerja di sela-sela kesibukan akademik. Hal ini menjadikan sebagai lokasi yang tepat untuk meneliti keseimbangan studi dan kerja mahasiswa. Mahasiswa di kota makassar dihadapkan pada tuntutan akademik yang cukup tinggi, sementara sebagian dari mereka juga memilih untuk bekerja, baik karena kebutuhan finansial maupun sebagai upaya meningkatkan keterampilan kerja.

Realitas ini menuntut adanya strategi yang efektif agar mahasiswa mampu menjalani peran ganda dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana pengaruh penerapan *Work-Life Balance* terhadap keseimbangan studi dan kerja mahasiswa khususnya di Kota Makassar. Lebih jauh lagi, perlu diketahui sejauh mana dukungan sosial berperan dalam memperkuat hubungan antara penerapan *WLB* dan keberhasilan mahasiswa dalam menyeimbangkan studinya dengan pekerjaan.

Penelitian mengenai work-life balance pada umumnya lebih banyak difokuskan pada karyawan profesional dalam konteks organisasi atau dunia kerja formal. Namun, studi yang menyoroti *WLB* pada mahasiswa yang bekerja masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Beberapa penelitian terdahulu memang telah mengkaji keseimbangan peran ganda mahasiswa, tetapi sebagian besar belum secara komprehensif memasukkan faktor eksternal seperti dukungan sosial sebagai variabel moderasi.

Selain itu, sebagian besar kajian sebelumnya hanya menekankan pada dampak langsung *WLB* terhadap kepuasan hidup, stres, atau burnout mahasiswa pekerja. Padahal, dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar yang memiliki latar belakang akademik, sosial, dan ekonomi yang beragam, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus berpotensi memainkan peran penting dalam memperkuat pengaruh *WLB* terhadap keseimbangan studi dan kerja.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) dalam literatur, yaitu: Minimnya penelitian mengenai *WLB* pada mahasiswa pekerja di Indonesia, dibandingkan dengan penelitian pada karyawan profesional, kemudian terbatasnya kajian yang secara khusus menempatkan dukungan sosial sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *WLB* dan keseimbangan studi-kerja mahasiswa. Serta keterbatasan konteks lokal, di mana sebagian besar penelitian masih bersifat umum, sementara kajian spesifik pada mahasiswa di Kota Makassar belum banyak dilakukan.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh WLB terhadap keseimbangan studi dan kerja pada mahasiswa pekerja di Kota Makassar, serta menganalisis peran dukungan sosial sebagai variabel moderasi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berjudul “Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Keseimbangan Studi dan Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderasi pada Mahasiswa di Kota Makassar”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis dalam bidang pengembangan sumber daya manusia dan pengelolaan pendidikan tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *Work-Life Balance* berpengaruh terhadap keseimbangan studi dan kerja pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar?
2. Apakah dukungan sosial memoderasi pengaruh *Work-Life Balance* terhadap keseimbangan studi dan kerja pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengidentifikasi pengaruh *Work-Life Balance* terhadap keseimbangan studi dan kerja pada mahasiswa di kota Makassar.
2. Untuk mengetahui dukungan sosial memoderasi pengaruh *Work-Life Balance* terhadap keseimbangan studi dan kerja pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya terkait konsep *Work-Life Balance*, keseimbangan peran ganda (studi dan kerja), serta peran dukungan sosial sebagai variabel moderasi. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya kajian akademik mengenai manajemen stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja dalam mengelola waktu dan energi secara lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen, pembimbing akademik, dan pihak tempat kerja dalam memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan suatu uraian mengenai susunan penulisan secara teratur dalam beberapa bab. Sehingga urutan pokok-pokok pikiran yang ada dalam bab-bab dan sub bab pada tesis ini adalah sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan

Pendahuluan berisikan paparan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II: Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka berisikan mengenai teori-teori yang ada hubungannya dengan pokok permasalahan yang dipilih yang akan dijadikan landasan dalam penulisan ini, penelitian terdahulu, kerangka fikir, dan hipotesa.

Bab III: Kerangka Konseptual dan Hipotesis

Menyajikan kerangka konseptual yang berisi terkait gambaran hubungan antar variabel penelitian berdasarkan teori atau hasil penelitian sebelumnya, serta hipotesis yang berisi pernyataan dugaan sementara yang akan diuji melalui analisis statistik.

Bab IV: Metode Penelitian

Berisikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, operasionalisasi variabel, dan teknik analisis data yang digunakan.

Bab V: Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan berisikan analisis deskriptif objek penelitian yang menjelaskan karakteristik responden, selain itu menjelaskan tinjauan umum mengenai *work life balance*. Selanjutnya hasil penelitian di lapangan dianalisis dengan metode yang telah ditentukan dan dari analisis yang ada kemudian diinterpretasikan sehingga dapat ditemukan suatu kesimpulan sebagai penelitian.

Bab IV: Penutup

Penutup terdiri dari kesimpulan dan saran atas hasil penelitian sesuai dengan hasil analisis data yang dilakukan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Work-Life Balance (WLB)*

2.1.1. Pengertian *Work-Life Balance*

Work-Life Balance (WLB) adalah sebuah konsep yang menggambarkan sejauh mana individu mampu mengelola secara seimbang antara tuntutan pekerjaan atau studi dengan kehidupan pribadi dan sosialnya. Konsep ini menitik beratkan pada tercapainya harmoni antara peran profesional dan peran personal tanpa saling mengorbankan satu sama lain. Dalam kehidupan modern yang semakin kompetitif dan dinamis, *WLB* menjadi semakin penting karena tekanan dari lingkungan kerja maupun akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik, dan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. *WLB* bukan hanya terkait waktu, tetapi juga kualitas perhatian dan keterlibatan dalam masing-masing peran.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Aruldoss, Kowalski, dan Parayitam (2021) yang menyatakan bahwa keseimbangan kerja-kehidupan berkontribusi pada kepuasan kerja, komitmen organisasi, dan kesejahteraan psikologis. Karyawan atau individu yang memiliki *WLB* yang baik cenderung memiliki produktivitas dan loyalitas yang lebih tinggi, serta tingkat stres yang lebih rendah.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *Work Life Balance* adalah kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan tanggung jawab di tempat kerja dengan kehidupan pribadi, seperti bersama keluarga atau melakukan aktivitas yang

disenangi. Keseimbangan ini dianggap tercapai apabila karyawan mampu menjalankan kedua aspek kehidupan tersebut secara seimbang, bertanggung jawab, dan merasa puas dengan pencapaiannya di keduanya

Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, seperti diungkap oleh Widiani dan Lestari (2022), *Work-Life Balance* menjadi tantangan tersendiri karena mereka harus membagi waktu antara studi, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan penurunan performa akademik maupun pekerjaan.

Border Theory (Clark, 2000) memandang kehidupan manusia terbagi dalam dua wilayah besar, yaitu domain kerja dan domain non-kerja.

- Domain kerja (work domain) mencakup seluruh aktivitas, tanggung jawab, kewajiban, serta tuntutan yang berhubungan dengan pekerjaan. Pada mahasiswa yang bekerja, domain ini bisa berupa pekerjaan paruh waktu, magang, atau usaha yang dijalani untuk memenuhi kebutuhan finansial maupun pengembangan diri.
- Domain non-kerja (non-work domain) meliputi kehidupan pribadi seperti keluarga, pendidikan, pergaulan sosial, serta aktivitas lain di luar pekerjaan. Bagi mahasiswa, domain ini terutama diwujudkan dalam aktivitas studi di kampus, belajar mandiri, serta keterlibatan dalam lingkungan sosial.

Individu yang menjalankan peran ganda (sebagai mahasiswa sekaligus pekerja) dituntut untuk melintasi batas (crossing borders) setiap hari. Artinya, mereka harus bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berbeda dari masing-masing domain.

Misalnya, setelah bekerja mereka harus segera beralih ke peran sebagai mahasiswa untuk menghadiri kuliah atau mengerjakan tugas.

Proses perpindahan ini seringkali menimbulkan tantangan, karena masing-masing domain memiliki aturan, ekspektasi, dan tanggung jawab yang berbeda. Jika individu mampu mengelola batas antara domain kerja dan non-kerja dengan baik, maka akan tercapai work-life balance.

2.1.2 Dimensi Work-Life Balance

Menurut Qodrizana dan Musadieg (2020), Work-Life Balance mencakup tiga dimensi, yaitu :

- *Time Balance*

Time balance mengacu pada kemampuan individu untuk membagi waktu secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi agar tidak terjadi dominasi peran tertentu. Keseimbangan tersebut tercermin dari kemampuan dalam mengalokasikan perhatian secara proporsional pada setiap aspek kehidupannya tanpa mengabaikan aspek yang lain, sehingga keharmonisan serta kepuasan secara menyeluruh.

- *Involvement Balance*

Involvement balance adalah keseimbangan dalam keterlibatan psikologis dan emosional seseorang pada peran kerja dan non-kerja, sehingga keduanya dapat dijalankan dengan komitmen yang seimbang. Keharmonisan pada aspek ini dapat terjadi karena tekanan stress, minimnya partisipasi dalam kehidupan di

luar pekerjaan, maupun keterlibatan yang terlalu tinggi dalam pekerjaan sehingga berdampak negative pada kehidupan pribadi.

- *Satisfaction Balance*

Satisfaction balance berkaitan dengan tingkat kepuasan yang setara yang dirasakan individu dari peran pekerjaan dan kehidupan pribadinya . Dalam hal ini, kepuasan mencerminkan tingkat kenikmatan dan rasa nyaman seseorang terhadap kehidupan secara umum maupun 24 terhadap peran yang dimilikinya, baik di lingkungan kerja maupun di luar pekerjaan

Menurut Fisher, *Work life balance* dibentuk oleh tiga dimensi utama, yaitu :

- *Work interference with personal life (WIPL)*

Dimensi ini merujuk pada tingkat pengaruh pekerjaan terhadap kehidupan pribadi individu. Contohnya dapat terlihat dari kesulitan dalam pengelolaan waktu, yang mencerminkan besarnya tuntutan pekerjaan hingga berpotensi mengganggu aktivitas serta kualitas kehidupan pribadi.

- *Personal Life Interference with Work (PLIW)*

Dimensi ini menggambarkan sejauh mana kehidupan pribadi memengaruhi pekerjaan. Permasalahan pribadi yang dihadapi individu dapat mengalihkan konsentrasi dan menurunkan tingkat produktivitas kerja, sehingga berdampak pada pencapaian kinerja yang kurang optimal.

- *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*

Dimensi ini menjelaskan peran kehidupan pribadi yang positif dalam menunjang pekerjaan. Aktivitas yang menyenangkan dan hubungan sosial yang harmonis dalam kehidupan pribadi dapat meningkatkan motivasi serta produktivitas kerja. Kondisi pribadi yang sehat dan bahagia berfungsi sebagai sumber energi yang mendukung performa profesional.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Work-Life Balance*

Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi seseorang meliputi:

- Beban kerja dan tuntutan akademik – Tingginya beban kerja atau tugas kuliah dapat mengurangi waktu dan energi untuk kehidupan pribadi.
- Dukungan sosial – Adanya dukungan dari keluarga, teman, rekan kerja, maupun institusi pendidikan dapat membantu individu dalam mengelola stres dan tanggung jawab ganda.
- Manajemen waktu – Kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif merupakan kunci utama dalam mencapai *Work-Life Balance* (Widiani & Lestari, 2022).

Tabel 2.1 Perbandingan Penelitian Terdahulu

Nama & Tahun	Judul	Kesamaan Fokus	Letak Perbedaan	Analisis
Fiona V. L. Gaol, dkk. (2023)	Analisis Work Life Balance pada Karyawan Generasi Milenial di Bandung	Sama-sama membedah konsep Work Life Balance (WLB) menggunakan teori Fisher, yaitu bagaimana kerja memengaruhi kehidupan pribadi dan sebaliknya.	Mereka fokus ke karyawan milenial di Bandung dengan metode deskriptif, sementara saya lebih spesifik ke mahasiswa yang nyambi kerja.	Analisis dalam penelitian ini untuk mengukur empat dimensi WLB agar data yang di ambil nanti lebih akurat (Gaol, 2023)
Dewi P. Pratiwi & Anita Silvianita (2020)	Analisis Faktor-Faktor Work-Life Balance pada Pegawai PT. INTI	Menekankan bahwa keseimbangan hidup itu dipengaruhi oleh faktor eksternal	Lokasi penelitiannya di perusahaan (korporat) dengan objek pegawai tetap,	Analisis temuan penelitian ini soal pentingnya "Dukungan Manajemen" sangat nyambung

	(Persero) Bandung	atau lingkungan sekitar.	sedangkan saya meneliti mahasiswa di Makassar.	dengan ide penelitian tentang "Dukungan Sosial" sebagai penguat keseimbangan mahasiswa (Pratiwi, 2020)..
Silvira Asrilla Putri (2021)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance pada Wanita Buruh Tani	Menyoroti betapa krusialnya peran keluarga dan kondisi ekonomi dalam menjaga stabilitas hidup seseorang yang punya beban ganda.	Menggunakan pendekatan kualitatif (wawancara mendalam), sementara rencana penelitian saya menggunakan pendekatan kuantitatif.	Hasil penelitian ini menguatkan asumsi bahwa dukungan dari orang terdekat bisa menjadi "penyelamat" (moderasi) bagi mereka yang punya tekanan peran ganda (Tani, 2021).

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor moderasi yang penting. Ketika seseorang memiliki *support system* yang kuat, baik dari lingkungan keluarga maupun tempat kerja/studi, maka kemampuan untuk menyeimbangkan dua ranah kehidupan ini akan semakin besar.

2.1.4 *Work-Life Balance* pada Mahasiswa yang Bekerja

Work-Life Balance menjadi isu penting tidak hanya di kalangan profesional, tetapi juga pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu atau penuh waktu. Mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada tantangan ganda, memenuhi tanggung jawab akademik dan profesional secara bersamaan. Di sisi lain, apabila mahasiswa mampu mengelola waktu dan energi secara efektif, pengalaman bekerja justru dapat memberikan manfaat positif berupa peningkatan keterampilan manajemen diri, kemandirian finansial, serta kesiapan menghadapi dunia kerja setelah lulus.

Widiani dan Lestari (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang tidak mampu menyeimbangkan tanggung jawab kerja dan studi memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap burnout dan ketidakpuasan hidup. Penelitian ini menekankan pentingnya strategi manajemen waktu, fleksibilitas kerja, serta peran dukungan dari dosen dan keluarga dalam membentuk *Work-Life Balance* yang sehat bagi mahasiswa pekerja.

2.1.5 Dampak *Work-Life Balance*

a. Dampak Positif *Work-Life Balance*

- Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Karyawan dengan *WLB* yang baik mengalami tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan kerja yang lebih rendah, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.

- Kinerja dan Produktivitas Meningkat

WLB memotivasi karyawan untuk bekerja lebih optimal, fokus, dan loyal terhadap pekerjaan.

- Peningkatan Kepuasan dan Loyalitas Kerja

Karyawan merasa dihargai, puas terhadap pekerjaannya, dan cenderung tidak berpindah kerja.

- Hubungan Sosial dan Keluarga Lebih Harmonis

Karyawan memiliki waktu lebih untuk keluarga dan aktivitas sosial, yang berdampak pada stabilitas emosional dan relasi yang lebih sehat.

b. Dampak negatif *work life balance*

- Stress, Burnout, dan gangguan Kesehatan Mental

Ketidakseimbangan menyebabkan stress berkepanjangan, yang berujung pada burnout dan menurunkan Kesehatan mental.

- Penurunan Produktivitas dan kinerja

Overwork atau beban kerja terlalu tinggi mengakibatkan penurunan fokus, energi dan kualitas kerja.

- Konflik peran

Terjadi ketegangan antara tanggung jawab kerja dan tanggung jawab keluarga, terutama bagi pekerja perempuan dan orang tua.

- Dampak pada relasi social dan keluarga

Waktu kerja yang terlalu dominan membuat hubungan dengan keluarga terganggu dan muncul konflik rumah tangga.

2.2 Keseimbangan Studi dan Kerja

2.2.1 Pengertian Keseimbangan Studi dan Kerja

Keseimbangan studi dan kerja adalah kondisi di mana individu, khususnya mahasiswa, mampu mengelola tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan tanpa menyebabkan konflik signifikan antara keduanya, sehingga tetap dapat menjaga kesejahteraan mental, performa akademik, dan efektivitas kerja.

keseimbangan studi dan kerja bukan hanya tentang pembagian waktu, tetapi juga pengelolaan beban emosional dan psikologis yang muncul dari peran ganda tersebut. Dalam konteks ini, keseimbangan dicapai saat mahasiswa tidak merasa terbebani secara berlebihan oleh pekerjaan sehingga berdampak negatif terhadap akademik, dan sebaliknya.

Balanay (2022), dalam penelitiannya terhadap mahasiswa yang bekerja selama pandemi COVID-19, menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami tantangan dalam mengatur waktu dan fokus antara pekerjaan dan studi. Namun, sebagian besar dari mereka berhasil mencapai keseimbangan dengan menerapkan strategi seperti

penjadwalan yang ketat, pengelolaan stres, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya.

2.2.2 Indikator Keseimbangan Studi dan Kerja

Keseimbangan studi dan kerja diukur melalui beberapa indikator utama yang mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Indikator-indikator ini dapat dikelompokkan menjadi lima aspek utama, yaitu:

- a. Manajemen waktu efektif : Kemampuan mahasiswa dalam menyusun dan menggunakan waktu secara efisien untuk menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan.
- b. Performa Akademik dan Pekerjaan tenaga : Menunjukkan bahwa beban kerja tidak menyebabkan penurunan dalam hasil akademik maupun performa kerja.
- c. Minimnya Konflik Peran (*Role Konflikt*) : Indikator ini menunjukkan sejauh mana peran sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja tidak saling mengganggu.
- d. Kesejahteraan Psikologis (*Well Being*) : Menggambarkan stabilitas emosional dan mental meskipun menghadapi beban ganda.
- e. Kepuasan Peran Ganda : Rasa puas terhadap kemampuan diri dalam menjalani dan mengelola dua peran sekaligus.

2.3 Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderasi

2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari manusia membutuhkan orang lain untuk dapat memenuhi kebutuhannya. Dukungan sosial adalah sumber daya interpersonal yang

diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, baik berupa bantuan emosional, praktis, informasi, maupun moral, yang dapat memperkuat daya tahan terhadap stres dan memperbaiki kualitas hidup (Frontiers in Psychology, 2021).

Kehadiran dukungan dari keluarga, teman, maupun rekan kerja tidak hanya memberikan rasa aman dan nyaman secara psikologis, tetapi juga meningkatkan motivasi serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan peran ganda.

Menurut Sarafino & Smith (2020), dukungan sosial mencakup:

- *Perceived support*: persepsi seseorang bahwa bantuan tersedia saat dibutuhkan.
- *Received support*: bantuan aktual yang diterima.
- *Social embeddedness*: seberapa erat individu tertanam dalam jaringan sosialnya.

Dukungan sosial tidak secara langsung memengaruhi stres atau kinerja, tetapi memoderasi hubungan antara keseimbangan studi-kerja dengan hasil psikologis atau performa. Artinya:

Mahasiswa dengan dukungan yang tinggi cenderung merasa lebih termotivasi, memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta mampu menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dengan lebih optimal. Hal ini sejalan dengan teori *Relational Regulation* yang menyatakan bahwa dukungan sosial memperkuat regulasi diri individu dalam konteks keseharian, bukan hanya saat menghadapi stres tinggi (Lakey & Orehek, 2021).

Konsep dukungan sosial dapat dipahami dari bentuk maupun sumber dukungan yang diterima seseorang. House (dalam Dunseath et al., 1995) membedakan dukungan sosial ke dalam empat bentuk utama. Pertama, dukungan emosional, yaitu perilaku yang ditunjukkan melalui perhatian, simpati, empati, rasa percaya, serta kepedulian yang biasanya muncul dalam interaksi sosial sehari-hari. Kedua, dukungan instrumental, yakni bentuk bantuan nyata yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik, misalnya berupa pelayanan, barang, atau dukungan finansial. Ketiga, dukungan informasional, yaitu bantuan dalam bentuk pemberian saran, nasihat, maupun masukan yang dapat menjadi acuan bagi individu dalam menghadapi permasalahan atau membuat keputusan. Keempat, dukungan penilaian, yaitu penghargaan positif berupa pengakuan, dorongan, maupun persetujuan terhadap gagasan dan perasaan individu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi.

2.3.2 Dukungan Sosial dalam Studi Mahasiswa

Menurut Lakey dan Orehek (2021), dukungan sosial tidak hanya berarti menerima bantuan, tetapi juga keyakinan bahwa bantuan tersebut tersedia saat dibutuhkan (*perceived support*). Ini memiliki pengaruh kuat terhadap kepercayaan diri dan motivasi belajar mahasiswa.

Dukungan sosial menurut House (1981) terbagi menjadi empat bentuk utama: emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Keempatnya memiliki peran saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup. Dukungan emosional memberi rasa aman dan keterikatan, dukungan instrumental menyediakan

bantuan nyata, dukungan informasional memberi arahan dalam pengambilan keputusan, dan dukungan penghargaan memperkuat rasa percaya diri. Keseluruhan bentuk dukungan tersebut berkontribusi besar pada peningkatan kesejahteraan individu, baik secara psikologis, sosial, maupun praktis.

Fungsi dukungan social bagi mahasiswa :

- Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Dukungan sosial terbukti menurunkan stres, kecemasan, dan kelelahan akademik. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki kepuasan hidup dan kesehatan mental yang lebih baik.

- Meningkatkan Keterlibatan dan Prestasi Akademik

Dukungan dari teman sebaya, dosen, atau keluarga dapat memotivasi mahasiswa untuk lebih terlibat aktif dalam pembelajaran, sehingga berdampak langsung pada kinerja akademik yang lebih baik.

- Membantu Penyesuaian Akademik

Mahasiswa baru atau yang menghadapi transisi pendidikan (misalnya dari luring ke daring) sering mengalami kesulitan beradaptasi. Dukungan sosial membantu mereka menyesuaikan diri secara akademik, sosial, dan emosional.

- Mengurangi Dampak Negatif Stres Akademik

Dalam kondisi tekanan tinggi (misalnya selama ujian atau pandemi), dukungan sosial berperan sebagai buffer yang melindungi mahasiswa dari dampak negatif stres terhadap kinerja belajar.

2.4 Penelitian Terdahulu

No	Nama dan Tahun	Pengukuran Variabel		Populasi dan Sampel	Teknik analisis data	Temuan
		X	Y			
1.	Pengaruh Beban Kerja dan Work-Life Balance terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu (PH Saputra, 2005)	Beban Kerja, Work-Life Balance	Kinerja Akademik	Responden dari Mahasiswa paruh waktu sebanyak 100 responden data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan google form.	• Regresi linier berganda	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa work-life balance secara parsial berpengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time, kesehatan mental secara parsial berpengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time.
2.	Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Work-Life Balance Mahasiswa yang Bekerja (Devi Aprillia P.	• X1: Efikasi Diri; • X2: Dukungan Sosial Teman Sebaya	Work-Life Balance	• Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan karakteristik mahasiswa S1 aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta, berusia 18-25 tahun, laki-laki	Analisis data menggunakan analisis uji regresi linear berganda.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan keseimbangan kerja-hidup. Kemampuan untuk menyeimbangkan peran dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri individu dan dukungan dari orang-orang di

	Widi & Soleh Amini , 2023)			dan perempuan, bekerja sambil kuliah, memiliki jam kerja minimal 6 jam per hari, telah bekerja minimal 1 bulan, bekerja di wilayah Surakarta, dan belum menikah • Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa.		sekitarnya, sehingga memungkinkan individu untuk mencapai kepuasan dalam menyeimbangkan kehidupannya.
3.	Pengaruh Work-Life Balance terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa yang Bekerja (MR Alfayed, 2023)	Work-Life Balance	Subjective Well-Being	• Terdapat 100 responden yang merupakan mahasiswa yang bekerja secara part-time di kota Makassar. • Peneliti memilih populasi dalam penelitian memiliki karakteristik sebagai berikut: Bekerja paruh waktu atau part-time, Berdomisili di kota Makassar, dan Berusia minimal 18-30 tahun	Penelitian ini menggunakan Fisher Work-Life Balance Scale yang diadaptasi dari Dwianti (2021) dan Flourishing Scale dari Ed-Diener (2009). Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25 dengan metode analisis regresi sederhana.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif work-life balance terhadap subjective well-being dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,005$. Dengan nilai r 0,248 dan r square 0,062, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 62% work-life balance mempengaruhi subjective well-being, sementara itu sisanya dipengaruhi oleh faktor lain
4.	Pengaruh Work-Life Balance terhadap Disiplin Kerja Mahasiswa	Work-Life Balance	Disiplin Kerja	Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari wawancara dan kuesioner.	Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana.	Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa keseimbangan kerja-hidup memiliki pengaruh positif terhadap disiplin kerja. Sehingga kemampuan untuk

	Kelas Karyawan (M. Sopiawadi, 2022).			Dengan menggunakan 35 responden.		menyeimbangkan waktu sangat dibutuhkan baik dalam hal pekerjaan maupun di luar pekerjaan.
5.	Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar (I Dewa Ayu Komang Triwijayanti & Dewi Puri Astiti, 2022).	• Dukungan sosial keluarga • Efikasi diri	Work-life balance pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar	• Subjek dalam penelitian ini sebanyak 160 orang mahasiswa yang bekerja di Denpasar.	Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.	Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan efikasi diri berperan terhadap tingkat work-life balance pada mahasiswa sebesar 66%. Nilai signifikansi sebesar 0,000 (0
6.	Pengaruh Social Support dan <i>Flexible Working Arrangement</i> terhadap <i>Work Life Balance</i>	• X1: social Support • X2: Flexible Working Arrangement	Work Life Balance karyawan hybrid	• Karyawan yang bekerja secara hybrid di UIN Sunan Ampel Surabaya. • 100 orang karyawan hybrid dari UINSA, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling (dipilih	Uji hipotesis menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 25 for windows.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif social support dan flexible working arrangement terhadap work life balance karyawan yang bekerja secara hybrid dengan nilai koefisien $0.000 < 0.05$. Artinya

	Karyawan Hybrid UINSA, (Agustina dkk. 2021-2022)			berdasarkan kriteria tertentu)		semakin tinggi social support dan flexible working arrangement yang diberikan maka semakin tinggi pula tingkat work life balance yang dimiliki.
7.	Pengaruh Work life balance terhadap kesuksesan karir dengan kepuasan kerja sebagai mediasi Studi pada PT. Smart Tbk Refinery Surabaya (Mutia putri saleha,2020).	Work life balance	Kesuksesan karir	sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu seluruh populasi digunakan sebagai sampel	Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis path.	Hasil penelitian ini dapat bahwa variabel work-life balance mempunyai pengaruh langsung secara signifikan terhadap variabel kepuasan kerja dengan nilai koefisien sebesar 0,558 dan signifikansi 0,000. Variabel kepuasan kerja mempunyai pengaruh langsung secara signifikan terhadap variabel kesuksesan karir dengan nilai koefisien sebesar 0,286 dan signifikansi 0,038. Variabel work-life balance mempunyai pengaruh langsung secara signifikan terhadap variabel kesuksesan karir dengan nilai koefisien sebesar 0,321 dan signifikansi 0,021. Variabel worklife balance mempunyai tidak pengaruh langsung secara signifikan terhadap variabel kesuksesan

						karir melalui variabel kepuasan kerja dengan nilai koefisien sebesar 0,160.
8.	Analisis pengaruh work life balance, tingkat stress dan bornout terhadap produktivitas (study case mahasiswa universitas buddhi dharma), (Karanja & Silaswara, 2025).	• Work Life Balance • Tingkat Stres • Burnout	Produktivitas Mahasiswa	• Mahasiswa Universitas Buddhi Dharma yang bekerja • Sebanyak 104 responden	uji validitas & reliabilitas (Cronbach), uji normalitas, regresi linier berganda (SPSS v26), uji multikolinearitas / heteroskedastisitas, uji t dan F.	secara parsial WLB berpengaruh signifikan positif pada produktivitas ($t_{hit} = 9,767$; $p < 0,05$). Tingkat stres dan burnout tidak berpengaruh parsial (t_{hit} kecil; $p > 0,05$). Secara simultan ketiga variabel mempengaruhi produktivitas ($F_{hit} = 32,485$; $p < 0,001$). Koefisien determinasi $R^2 = 0,494$ (49,4% var. produktivitas dijelaskan oleh ketiga variabel).