

TESIS

**ANALISIS *WORK-LIFE BALANCE* (WLB), BEBAN KERJA DAN
STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWA PROGRAM RPL KEPERAWATAN
DI STIKES PEMKAB JOMBANG**



Oleh:

**RIRIS KUSTININGTIAS
NIM. 202406009**

PROGRAM STUDI

MAGISTER KEPERAWATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

2026

TESIS

**ANALISIS *WORK-LIFE BALANCE* (WLB), BEBAN KERJA DAN
STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWAPROGRAM RPL KEPERAWATAN
DI STIKES PEMKAB JOMBANG**



Oleh:

RIRIS KUSTININGTIAS
NIM. 202406009

PROGRAM STUDI

MAGISTER KEPERAWATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

2026

**ANALISIS *WORK-LIFE BALANCE* (WLB), BEBAN KERJA DAN
STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWAPROGRAM RPL KEPERAWATAN
DI STIKES PEMKAB JOMBANG**

TESIS

Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M.Kep) dalam Program
Studi Magister Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI

**Oleh:
RIRIS KUSTININGTIAS
NIM. 202406009**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RIRIS KUSTININGTIAS

NIM : 202406009

Prodi : MAGISTER KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : ANALISIS WORK-LIFE BALANCE (WLB), BEBAN KERJA DAN
STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWA PROGRAM RPL KEPERAWATAN
DI STIKES PEMKAB JOMBANG

Saya menyatakan bahwa Tesis ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 10/10/2026



RIRIS KUSTININGTIAS
202406009

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING TESIS

**ANALISIS *WORK-LIFE BALANCE* (WLB), BEBAN KERJA DAN
STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWAPROGRAM RPL KEPERAWATAN
DI STIKES PEMKAB JOMBANG**

RIRIS KUTININGTAS
NIM. 202406009

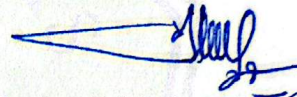
TESIS INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL, 01 Oktober 2026

Pembimbing 1



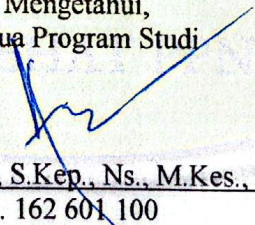
Dr. Windu Santoso, M.Kep
NIK. 162 601 006

Pembimbing 2



Ns. Ana Zakiyah, M.Kep
NIK. 162 601 036

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Amar Akbar, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD
NIK. 162 601 100



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : RIRIS KUSTINING TIAS
NIM : 202406009
Program Studi : Ilmu Keperawatan S2
Pada Tanggal : 07 Oktober 2026
Judul Tesis : "Analisis Work Life Balance (Wlb), Beban Kerja
Dan Strategi Koping Dengan Kesejahteraan Mental
Mahasiswa RPL di Stikes Pemkab Jombang"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Ilmu Keperawatan S2 Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama	: Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes	(.....)
Penguji 1	: Dr. Windu Santoso, M.Kep	(.....)
Penguji 2	: Ana Zakiyah, M.Kep	(.....)
Penguji Lahan	: Dr. Ririn Probawati, S.Kp.,M.Kes	(.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 7 Oktober 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan S2

Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes.Ph.D

NIK :

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Analisis *Work-life Balance* (WLB) ,Beban Kerja Dan Strategi Koping Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang”. Proposal Tesis ini di susun dengan maksud sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan S2 Keperawatan. Selama penyusunan proposal tesis ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan dorongan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr.Indah Lestari, M.Kep. selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dan juga selaku penguji utama proposal tesis saya.
2. Ibu Dr.Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.,Ns.,M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto sekaligus Plt. Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI
3. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan pengarahan hingga proposal tesis ini selesai
4. Ibu Ana Zakiyah, S.Kep. Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan pengarahan hingga proposal tesis ini selesai.
5. Ibu Dr. Ririn Probowati, S.Kp,M.Kes selaku Ketua STIKES Pemkab Jombang tempat saya bekerja, yang telah memberikan ijin dan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan studi lanjut Magister keperawatan dan yang telah memberikan ijin melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
6. Suami saya Galih Wisnu, Terima kasih atas dukungan, doa dan yang selalu setia kebersamaan saya sepanjang proses perkuliahan ini.
7. Orang tua saya yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
8. Responden serta semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan proposal tesis ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penulisan proposal tesis ini masih jauh dari sempurna untuk itu kritik dan saran demi perbaikan sangat di harapkan.

Jombang, 01 Oktober 2026

Penulis

DAFTAR ISI

**ANALISIS WORK-LIFE BALANCE (WLB), BEBAN KERJA DAN
STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWA RPL KEPERAWATAN DI STIKES PEMKAB JOMBANG ...**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING PROPOSAL TESIS	v
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL TESIS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
DAFTAR SINGKATAN.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.3.2 Tujuan Khusus	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Work life balance (WLB)	14
2.1.1 Pengertian	14
2.1.2 Dimensi Work-life Balance	16
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	17
2.1.4 Dampak Work-life Balance	18
2.1.5 Indikator dari instrument Work-life Balance	18
2.2 Beban Kerja	18
2.2.1 Definisi Beban Kerja	19
2.2.2 Dalam konteks mahasiswa pekerja, beban kerja dapat dibedakan antara lain	20
2.2.3 Dampak Beban Kerja	20
2.2.4 Indikator instrument Beban Kerja.....	21
2.3 Strategi Koping	24

2.3.1 Pengertian	24
2.3.2 Landasan Teori Jenis Strategi Koping	24
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Koping	27
2.3.4 Dampak Strategi Koping.....	28
2.3.5 Indikator instrument Strategi Koping	28
2.4 Kesejahteraan Mental (<i>Well Being</i>)	31
2.4.1 Pengertian	31
2.4.2 Dimensi Kesejahteraan Mental	32
2.4.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Mental	33
2.4.4 Dampak Kesejahteraan Mental	34
2.4.5 Indikator instrument Kesejahteraan Mental	35
2.4.6 Telaah Jurnal.....	36
2.5 Theory	41
2.6 Kerangka Teori	42
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN DAN HIPOTESIS	43
3.1 Kerangka Konseptual	43
3.2 Hipotesis	45
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	47
4.1 Desain Penelitian	47
4.2 Populasi, Sampling dan sampel	47
4.2.1 Populasi	47
4.2.2 Sampling.....	48
4.2.3 Sampel	48
4.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	50
4.3.1 Identifikasi Variabel	50
4.3.2 Definisi Operasional	51
4.4 Prosedur Penelitian	53
4.5 Kerangka Operasional	54
4.6 Instrument Penelitian	55
4.6.2 Instrumen Work-life Balance.....	55
4.6.3 Instrument Beban Kerja	56
4.6.4 Instrument Strategi Koping.....	61

4.6.5	Instrument Kesejahteraan Mental	61
4.6.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	62
4.7	Lokasi dan waktu Penelitian	63
4.8	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data	63
4.8.1	Prosedur pengambilan data primer	63
4.8.2	Prosedur Pengumpulan Data	62
4.9	Cara Analisis Data	63
4.9.1	Tehnik Pengolahan Data	63
4.9.2	Teknik Analisis Data	64
4.9.3	Ethical Clearance	66
BAB 5	HASIL PENELITIAN	70
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian	70
5.2	Hasil Penelitian	71
5.2.1	Data Umum	71
5.2.2	Data Khusus	73
5.2.2.1	Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian	73
5.2.2.2	Analisis Bivariat	74
5.2.2.3	Analisis Multivariat	76
BAB 6	PEMBAHASAN	78
6.1	Strategi Koping Mahasiswa Prograam RPL	78
6.2	Work-life balance Mahasiswa Program RPL	79
6.3	Beban Kerja Mahasiswa Program RPL	82
6.4	Kesejahteraan Mental Mahasiswa Program RPL	83
6.5	Hubungan Strategi Koping dengan Kesejahteraan Mental	84
6.6	Hubungan WLB dengan Kesejahteraan Mental	87
6.7	Hubungan Beban Kerja dengan Kesejahteraan Mental	89
6.8	Hubungan WLB, Beban Kerja, Strategi koping dengan Kesejahteraan Mental secara Simultan	91
6.9	Variabel yang paling dominan terhadap Kesejahteraan Mental	94
BAB 7	SIMPULAN dan SARAN	97
7.1	Simpulan	97
7.2	Saran	98

DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	106
Lampiran 1 Lembar Permohonan Responden	106
Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden.....	107
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	108
KUESIONER KESEJATERAAN MENTAL	110
KUESIONER BEBAN KERJA	111
KUESIONER WORK-LIFE BALANCE	113
KUESIONER STRATEGI KOPING	115
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Tesis.....	119
Lampiran 5 Tabulasi Data.....	126



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel telaah jurnal Analisis Work-life Balance (WLB), Strategi Koping, Beban Kerja dengan Kesejahteraan Mental.....	34
Tabel 4.1	Tabel Definisi operasional Analisis <i>work-life balance</i> , beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental	46
Tabel 4.2	Tabel Pembobotan Beban Kerja.....	58
Tabel 4.3	Tabel Rating Model NASTLX.....	59
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum Mahasiswa Progm RPL di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026	70
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan Strategi koping,wo rk-life balance,beban kerja mahasiswa program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026	72
Tabel 5.3	Hubungan antara strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026.....	73
Tabel 5.4	Tabulasi silang work-life balance dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026.....	74
Tabel 5.5	Tabulasi silang beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026.....	74
Tabel 5.6	Hasil Uji Regresi Ordinal (Ordinal Logistic Regression/PLUM) antara Work-Life Balance, Beban Kerja, dan Strategi Koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL.....	75
Tabel 5.7	Hasil Uji Parameter Estimates untuk mengetahui variabel mana yang memiliki hubungan signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan mental.....	76

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian Analisis Hubungan *Work-life Balance*, Strategi Koping, Beban Kerja Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa di STIKES Pemkab Jombang.....38
- Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Analisis Hubungan *Work-life Balance*, Strategi Koping, Beban Kerja Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa di STIKES Pemkab Jombang.....39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan menjadi responden	67
Lampiran 2 Persetujuan menjadi responden	68
Lampiran 3 Kuesioner penelitian	69
Lampiran 4 Lembar Konsultasi.....	75
Lampiran 5 Lembar Ijin Penelitian.....	83
Lampiran 6 Lembar Surat Balasaan Ijin Penelitian.....	125
Lampiran 7 Lembar Tabulasi Data Penelitian.....	126



DAFTAR SINGKATAN

AS	: Amerika Serikat
I-NAMHS	: <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
MBKM	: Merdeka Belajar Kampus Merdeka
SKS	: Satuan Kredit Semester
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
RPL	: Recognisi Pembelajaran Lampau
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WLB	: <i>Work-life Balance</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
PLIW	: Personal Life Interference with Work
WIPL	: Work Interference with Personal Life
PLEW	: Personal Life Enhancement of Work
WEPL	: Work Enhancement of Personal Life

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Praja Hadi Saputra, Y. T. K. (2025). *Pengaruh Beban Kerja Dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. 4(2), 583–593.
- Alfayed, M. R., & Mas Bakar, R. (2024). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Bekerja Part-Time. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2).
- Allen, (2020). *Conservation of resources: A new Attempt at conceptualizing stress*, *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Alrebish, S. A. (2025). *Perceptions of Mental Health and Work-Life Balance Among Medical and Health Professionals : An Evaluation of Stress , Burnout , and Coping Mechanisms- A Cross-Sectional Study*. VI, 3856–3864.
- Aras, R. A., Tandiayuk, S., & Fatihah, R. N. (2023). *The Relationship Between Stress Coping Strategies and Work-Life Balance Among Bank Employees*. 9(1), 101–108.
- Arnold B.Baakker, Karina Mostert (2024). Study Demands- Resources Theory: Understanding Student Well Being in Higher Education . *Educational Psychology Review*,
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). *Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya The Relationship between Work Life Balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya Abstrak*. 10(03), 122–144.
- Auerbach, R. P. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*.
- Baumstarck Karine,Marine Alessandrin(2017). *Assessment of coping: a new french fourfactor structure of the brief COPE inventory*. Health and Quality of Life Outcomes .15:8
- Beauty, M., Pakpahan, Y., & Malinti, E. (2025). Jurnal Locus : Penelitian & Pengabdian Eksplorasi Korelasi Penggunaan Mekanisme Koping dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *JURNAL LOCUS: Penelitian & Pengabdian*, 4(4), 1493–1507. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i4.4021>
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). *Stress , Sex Differences , and Coping Strategies Among College Students*. 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Chen, C., Nibbio, G., & Kotozaki, Y. (2024). *Editorial : Cognitive and mental health improvement under- and post-COVID-*.
- Clark. (2000). *A New Theory of work /family balance* .Human Relation 53(6),747-770.
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1), 1–8. <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
- Creswell, J. W. and J. D. (2023). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, Sixth Edition*. SAGE Publications Inc
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1–32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Dayinta Annisa Syaiful, Tri Martiana, I. P. et al. (2024). *The role of mental workload in investing quality of life among workers in the phosphoric acid industry*. 19(1), 3–14. <https://doi.org/10.20473/ijph.v19i1.2024.3-14>

- de Oliveira, C., Saka, M., Bone, L., & Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. *Applied Health Economics and Health Policy*, 21(2), 167–193. <https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2020). Work-family balance: A review and extension of the literature. *Handbook of Occupational Health Psychology (2nd Ed.)*, August, 165–183. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc8&NEWS=N&AN=2010-06010-009>
- Hancock, P. A., & Matthews, G. (2019). Workload and performance: Associations, insensitivities, and dissociations. *Human Factors*, 61(3), 374–392.
- Happsari, A. A., Zikrinawati, K., & Ikhrom. (2025). Pengalaman Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 15518–15526.
- Hartman, M. J. (2017). A meta-analytic examination of the potential correlates and consequences of workload. *Work & Stress*, 31(2), 95–113.
- Ilmuddin, A. H. (2025). Tolis Ilmiah : Jurnal Penelitian Tolis Ilmiah : Jurnal Penelitian. *Tolis Ilmiah: Jurnal Penelitian*, 7(1), 8–16.
- Ilona M. McNeill & Eloisa Cullington. (2025). *Workload, Work -Life Conflict , and Stress Amongst Mental Health Professionals : The Moderating Role of*. 1–12. <https://doi.org/10.1002/smi.70095>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Koech, D. K., Degago, E. D., Okore, L. A., & Molnár, E. (2025). Internationalization in higher education: Motives, challenges, support options, and work study balance on WHO-5 wellbeing among international students in Hungary. *Acta psychologica*, 258, 105184.
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *Healthcare (Switzerland)*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Kresnawan, J. D., Hambali, I., & Hidayah, N. (2021). Problem Focused Coping Skill untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(6), 895. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877>
- Kuswanto, H. (2025). The Impact of Academic Stress on Psychological Well-Being with Life-College Balance as a Moderating Variable for Students in Jakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 6(1), 260–265. <https://doi.org/10.59141/jiss.v6i1.1597>
- Lestari, S. A., & Putri, D. K. (2024). The Measurement of Job Stress Levels on Study Concentration in Students Who Study While Working (Case Study: Gunadarma University Postgraduate Students). *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 13(2), 1–16. <https://doi.org/10.26593/jrsi.v13i2.7773.1-16>
- Longo, L. (2018). Experienced mental workload, perception of usability, their interaction and impact on task performance. *PLoS ONE*, 13(8), e0199661.
- Lumbantoruan, M., Sirait, A., & Arifonang, J. (2021). Ahmar metastasis health journal. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 43–48. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/4.+Pengaruh+Kunjungan+Antenatal+Care+Dan+Pengalaman+Perawatan+Terhadap+Depresi+Pada+Ibu+Hamil.pdf>
- Mazhar, S., Loona, M. I., Ehsan, N., & Hassan, A. (2021). Research Article Need Satisfaction And Mental Well Being Among Working And Non-Working University Students In Pakistan : A Gender

Perspective. 22(June), 1–10.

- Mensah, A., & Adjei, N. K. (2020). *Work-life balance and self-reported health among working adults in Europe : a gender and welfare state regime comparative analysis*. 1–14.
- Musyafafi, V. M., & Purwito, D. (2025). Analisis Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Semester Akhir. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 13(1), 117–126.
- Natanael, K., Christiana, M., Kalis, I., Daud, I., Rosnani, T., & Fahrana, Y. (2023). *Enrichment : Journal of Management Workload and working hours effect on employees work-life balance mediated by work stress*. 13(5).
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). Hubungan Strategi Koping dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 560–568. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26725>
- Pujiati, M., & Komarudin, K. (2024). Hubungan antara Strategi Coping dengan Psychological Well-Being pada Generasi Z. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(9), 3616–3627. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i9.1584>
- Putri, N. K., Melania, M. K. N., Mawan, S., Fatmawati, Y., & Lim, Y. C. (2023). How does the work - life balance impact stress on primary healthcare workers during the COVID - 19 pandemic ? *BMC Health Services Research*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09677-0>
- Qianqian, Wang, J., Yuan, Z., Jin, M., Teng, M., He, H., Yu, M., Xia, Y., Feng, S., & Tang, Q. (2025). Examining the impact of perceived social support on mental workload in clinical nurses: the mediating role of positive coping style. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02992-3>
- Quinaud, R. T., Doupona, M., & Guidotti, F. (2025). *Editorial : Multidimensional development of student-athletes : new perspectives on dual career*. September, 1–3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1701681>
- Reed, C. (2021). The Impact of Work-Life Balance on Mental Health and Job Satisfaction: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Journal of Public Health & Environment*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10./>
- Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2018). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- S., F., & Connor-Smith, J. (2020). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Sari, D. P., et al. (2020). *Coping stress pada mahasiswa pekerja*. Jurnal Kesehatan Mental.
- Sari, I. D., Tirtabudi, M., Surjo, F. R., & Hastuti, R. (2024). Hubungan Work Life Balance terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Melakukan MBKM. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 756–765. <https://idm.or.id/JSER/index>.
- Schneider, D. C., Hunziker, S., & Muth, E. R. (2020). Validation of a modified raw NASA-TLX questionnaire for clinical task workload assessment. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e19472.
- Shiv Gautam, A. J. (2023). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and. 2024 *Indian Journal of Psychiatry* .
- Sirgy, M. J., Joshanloo, M., & Yu, G. B. (2024). How Does Work-Life Conflict Influence Wellbeing Outcomes? A Test of a Mediating Mechanism Using Data from 33 European Countries. *Applied Research in Quality of Life*, 20(1), 193–216. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10401-1>

- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor–detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.
- St Hardianti Pratiwi Mt, Ni Nyoman Udiani, & Elin Hidayat. (2025). Hubungan Beban Kerja Dan Beban Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Non Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3794–3802. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1155>
- Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67, 18.
- Syafitri, L. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Khoirunnisa, R. N., Psikologi, P. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2023). *Coping Stress pada Mahasiswa yang Menjalini Hubungan Posesif Coping Stress in College Students in Possessive Relationships Abstrak*. 10(01), 622–635.
- Tejero, L. M. S., Seva, R. R., & Fadrihan-Camacho, V. F. F. (2021). Factors associated with work-life balance and productivity before and during work from home. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(12), 1065–1072. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002377>
- Tran, T. D., Kaligis, F., Wiguna, T., Willenberg, L., Nguyen, H. T. M., Luchters, S., Azzopardi, P., & Fisher, J. (2019). *Kessler Psychological Distress Scale--Indonesian Version (K10, K6)* [Database record]. PsycTESTS. <https://doi.org/10.1037/t72766-000>
- Tremolada, M., Bonichini, S., & Taverna, L. (2016). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems. *Psychology*, 07(14), 1858–1871. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714171>
- Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health: A Georgian Case. *Malta Medical Journal*, 34(1), 50–57.
- Waterhouse, P., & Samra, R. (2026). University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. *Educational Review*, 78(2), 127–167.
- Widya Dwi Hapsari1, K. (2024). *Dampak beban Kerja, Stres Kerjadantime Management terhadap Work Life Balancemahasiswa Yang Bekerja Pada Kelas Dlc Universitas Stikubank Semarang*. 4(02), 7823–7830.
- Wijayanti, R., & Pratiwi, R. N. (2023). Analisis Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Stikes Tujuh Belas Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 5(1), 269–275.
- Xie, Z., Yang, J., & Chen, J. (2021). Workload and mental health among healthcare professionals. *BMC Health Services Research*, 21, 1–9.
- Yuan, Z., Wang, J., Feng, F., Jin, M., Xie, W., He, H., & Teng, M. (2023). *The levels and related factors of mental workload among nurses: A systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Nursing Practice*, 29(5), e13148
- Yuniawan, A., Nasikh, & Franksiska, R. (2025). Navigating Work and Study: the Interplay of Time-Spatial Flexible Work Arrangements, Workload, and Work-Life Integration Among Undergraduate Working Students. *Problems and Perspectives in Management*, 23(2), 319–330. [https://doi.org/10.21511/ppm.23\(2\).2025.22](https://doi.org/10.21511/ppm.23(2).2025.22)