

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1. Strategi koping mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar strategi koping responden adaptif sebanyak 84 responden (56%) sedangkan strategi koping maladaptif sebanyak 66 responden (44%). Hasil analisis terhadap masing-masing indikator menunjukkan bahwa active coping memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 3,51. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program RPL lebih banyak menggunakan active coping dalam menghadapi tuntutan yang mereka alami. Active coping merupakan upaya individu untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan nyata untuk mengatasi atau mengurangi sumber masalah. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa RPL memiliki peran yang kompleks, yaitu sebagai yang tetap menjalankan tanggung jawab pelayanan keperawatan, sekaligus sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan akademik. Dalam situasi tersebut, penyelesaian masalah secara langsung dapat menjadi strategi yang diperlukan agar tuntutan pekerjaan dan pendidikan tetap dapat dijalankan secara bersamaan.

Selain itu, teori Social Support yang dikemukakan oleh House (1981) menjelaskan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, atasan, maupun institusi pendidikan, berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan. Dukungan tersebut dapat

berupa dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata yang membantu mahasiswa mengatasi berbagai tuntutan yang dihadapi (Park, 2021).

Menurut Lazarus dan Folkman, coping merupakan proses kognitif dan perilaku yang terus berubah sebagai upaya individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam konteks mahasiswa RPL, tuntutan tersebut dapat berupa tanggung jawab pekerjaan, jadwal kerja, tugas akademik, praktik, serta tanggung jawab keluarga dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, penggunaan active coping dapat dipandang sebagai bentuk usaha responden untuk mempertahankan kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut.

Menurut opini peneliti, tingginya nilai active coping menunjukkan bahwa mahasiswa Program RPL cenderung tidak hanya menerima permasalahan yang dihadapi, tetapi berusaha melakukan sesuatu untuk mengatasinya. Mahasiswa yang menghadapi tugas akademik di tengah tuntutan pekerjaan, misalnya, dapat berusaha menyusun langkah penyelesaian tugas, mengatur waktu, mencari informasi yang dibutuhkan, atau segera menyelesaikan permasalahan yang muncul. Pola tersebut dapat membantu mahasiswa mempertahankan keberlangsungan peran sebagai sekaligus mahasiswa.

6.2. *Work-life balance* mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat *work-life balance* responden kategori sedang sebanyak 85 responden (56,7%), *work-life balance* tinggi 33 responden (22%) dan *work-life balance* rendah 32 responden (21,3%). Indikator dengan nilai rata-rata tertinggi adalah Personal Life Enhancement of Work (PLEW), yaitu 3,73. PLEW menggambarkan sejauh mana kehidupan pribadi dapat memberikan pengaruh positif terhadap pelaksanaan pekerjaan. Nilai yang paling tinggi pada indikator ini menunjukkan bahwa kehidupan pribadi responden cenderung memberikan sumber daya positif yang dapat mendukung pelaksanaan pekerjaan. Dukungan keluarga, pengalaman kehidupan, motivasi pribadi, serta kemampuan mengelola kehidupan di luar pekerjaan dapat memberikan energi dan motivasi ketika menjalankan tugas sebagai perawat.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di Surabaya yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara WLB dengan *subjective well-being* (Astuti, 2023). Penelitian lain pada mahasiswa yang menjalankan peran sebagai juga menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan studi berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mahasiswa (Koech, 2025).

Teori Konsep *work-life balance* menurut Greenhaus dan Allen (2011) menjelaskan bahwa keseimbangan antarperan berkaitan dengan sejauh mana individu dapat menjalankan berbagai peran secara efektif dan memperoleh kepuasan dalam menjalankan peran tersebut. Perspektif yang

lebih mutakhir juga memandang *work-life balance* sebagai kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan berbagai domain kehidupan dan mengelola keterbatasan waktu, energi, serta sumber daya secara efektif. Sementara itu, Fisher, Bulger, dan Smith (2009) menyatakan bahwa *work-life balance* mencakup keseimbangan waktu (*time balance*), keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*), dan keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*). Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam menciptakan kehidupan yang harmonis. Teori *Role Conflict* dari Kahn et al. (1964) juga menjelaskan bahwa individu yang menjalankan beberapa peran secara bersamaan berpotensi mengalami konflik peran apabila tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya. Pada mahasiswa RPL, konflik tersebut dapat muncul ketika jadwal kerja bersamaan dengan jadwal kuliah atau ketika tanggung jawab keluarga mengurangi waktu belajar. Sebaliknya, apabila mahasiswa mampu mengatur prioritas, memperoleh dukungan dari keluarga, tempat kerja, serta institusi pendidikan, maka konflik tersebut dapat diminimalkan sehingga *work-life balance* dapat tercapai.

Dengan demikian, PLEW merupakan indikator WLB dengan rata-rata tertinggi (3,73), yang menunjukkan bahwa kehidupan pribadi memberikan kontribusi positif yang relatif kuat terhadap pelaksanaan pekerjaan responden. Sementara itu, PLIW memiliki rata-rata terendah (2,40), yang menunjukkan bahwa kehidupan pribadi relatif lebih kecil dalam mengganggu pekerjaan. Secara keseluruhan, pola tersebut

menunjukkan bahwa mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang cenderung mampu memanfaatkan hubungan positif antara kehidupan pribadi, pekerjaan, dan pendidikan, meskipun masih diperlukan upaya untuk mempertahankan keseimbangan tersebut agar tidak berkembang menjadi konflik antarperan.

6.3. Beban kerja mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang

Pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki beban kerja tinggi sebanyak 67 responden (44,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa beban kerja merupakan salah satu kondisi yang cukup dominan pada mahasiswa Program RPL di STIKES Pemkab Jombang. Meskipun tidak lebih dari separuh responden, proporsi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tuntutan pekerjaan dan aktivitas akademik yang cukup berat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis indikator NASA-TLX, dimensi Performance (OP) menunjukkan nilai kontribusi tertinggi dibandingkan dimensi lainnya, yaitu sebesar 178,20. Selanjutnya, *Physical Demand* sebesar 164,27, *Mental Demand* sebesar 158,67, *Effort* sebesar 152,13, *Temporal Demand* sebesar 125,13, dan *Frustration Level* sebesar 16,67. Tingginya dimensi *Performance* menunjukkan bahwa tuntutan untuk mencapai atau mempertahankan kinerja menjadi aspek yang paling menonjol dalam pengalaman beban kerja responden. Temuan ini juga

didukung oleh karakteristik responden, yaitu sebagian besar responden bekerja sebagai perawat pelaksana (86,7%), memiliki lama kerja lebih dari lima tahun (89,4%), dan bekerja dengan pola shift (64,7%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden merupakan tenaga kesehatan aktif yang harus menjalankan tanggung jawab pelayanan kepada pasien sekaligus mengikuti perkuliahan Program RPL.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Yuan (2023) terhadap 31 penelitian yang melibatkan lebih dari 16.000 perawat. Penelitian tersebut menemukan bahwa 54% perawat di berbagai negara mengalami beban kerja mental yang tinggi berdasarkan pengukuran menggunakan NASA-TLX. Tingginya beban kerja terutama dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, tekanan waktu, serta lingkungan kerja yang membutuhkan konsentrasi dan tanggung jawab tinggi (Yuan, 2023).

Hart dan Staveland (1988) melalui konsep NASA Task Load Index (NASA-TLX) menjelaskan bahwa beban kerja dipengaruhi oleh enam dimensi, yaitu tuntutan mental (*mental demand*), tuntutan fisik (*physical demand*), tuntutan waktu (*temporal demand*), performa (*performance*), tingkat usaha (*effort*), dan tingkat frustrasi (*frustration*). Instrumen ini tidak hanya menilai jumlah pekerjaan, tetapi juga bagaimana individu mempersepsikan tingkat tuntutan dan usaha yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Secara teoritis, semakin tinggi tuntutan tugas yang dirasakan individu, semakin besar pula sumber daya mental dan fisik yang harus dikeluarkan. Beban kerja yang tinggi dapat muncul ketika tuntutan

tugas, tekanan waktu, dan kebutuhan untuk mempertahankan kinerja berlangsung secara bersamaan. Apabila tuntutan tersebut melebihi kemampuan atau sumber daya individu, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan dan tekanan psikologis.

Menurut peneliti, tingginya beban kerja yang dirasakan oleh hampir setengah responden (44,7%) merupakan kondisi yang wajar mengingat karakteristik mahasiswa Program RPL adalah mahasiswa yang tetap aktif bekerja sebagai tenaga kesehatan. Mayoritas responden bekerja sebagai perawat pelaksana, sehingga mereka memiliki tanggung jawab langsung terhadap pelayanan pasien, pelaksanaan tindakan keperawatan, dokumentasi asuhan keperawatan, serta koordinasi dengan tim kesehatan lainnya. Tanggung jawab tersebut menuntut konsentrasi, ketelitian, dan kemampuan mengambil keputusan secara cepat dalam situasi pelayanan kesehatan.

Selain itu, pola kerja shift yang dijalani oleh sebagian besar responden (64,7%) menjadi salah satu faktor penting dalam menjelaskan tingginya beban kerja. Sistem shift menyebabkan mahasiswa harus menyesuaikan jadwal kerja yang berubah-ubah dengan jadwal perkuliahan, penyelesaian tugas, dan waktu istirahat. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan waktu (temporal demand) dan usaha (effort) karena mahasiswa harus menjalankan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan.

Penulis juga berpendapat bahwa lama kerja lebih dari lima tahun (89,4%) tidak selalu membuat beban kerja menjadi lebih ringan. Justru

pengalaman kerja yang panjang sering kali diikuti dengan peningkatan tanggung jawab profesional, sehingga tuntutan pekerjaan menjadi semakin besar. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Park et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang lebih berpengalaman dapat merasakan beban kerja mental yang lebih tinggi karena kompleksitas tugas dan tanggung jawab yang diemban (Park, 2024).

6.4. Kesejahteraan mental mahasiswa program RPL di STIKES

Pemkab Jombang

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat kesejahteraan mental dalam kategori *well* sebanyak 65 responden (43,3%). Sementara itu, sebanyak 40 responden (26,7%) berada pada kategori distress ringan, 24 responden (16%) berada pada kategori distress sedang, dan 21 responden (14%) berada pada kategori distress berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa Program RPL cukup beragam. Proporsi terbesar berada pada kategori *well*, yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat tekanan psikologis yang rendah. Namun demikian, sebanyak 85 responden (56,7%) berada pada kategori distress ringan hingga berat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat tekanan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian, meskipun tingkatnya berbeda-beda.

Menurut Kessler et al., K10 dikembangkan sebagai instrumen untuk mengukur *non-specific psychological distress*, terutama gejala yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi. K10 ditujukan untuk mengidentifikasi tingkat distress psikologis yang dialami individu. Dalam konteks mahasiswa Program RPL, menurut peneliti, keberadaan responden pada kategori distress ringan hingga berat dapat dipahami karena responden menghadapi tuntutan ganda sebagai dosen dan mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, memenuhi target akademik, serta menjalankan tanggung jawab pribadi dan keluarga.

Berdasarkan perspektif stres dan koping Lazarus dan Folkman, kondisi psikologis individu dipengaruhi oleh proses penilaian terhadap stresor dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Individu yang mampu menilai tuntutan secara proporsional dan memiliki sumber daya koping yang memadai akan lebih mampu menghadapi tekanan. Sebaliknya, apabila tuntutan dipersepsikan melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimiliki, individu lebih berisiko mengalami tekanan psikologis (Pujiati, 2024).

Menurut peneliti, sebagian besar responden memang berada pada kondisi tekanan psikologis yang relatif rendah, namun masih terdapat proporsi responden yang mengalami distress ringan hingga berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Program RPL memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda dalam menghadapi tuntutan pekerjaan

dan pendidikan. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan penilaian terhadap stresor, menggunakan strategi koping, mengatur keseimbangan berbagai peran, serta memperoleh sumber daya dan dukungan dari lingkungan. Oleh karena itu, kategori distress pada K10 dalam penelitian ini dimaknai sebagai tingkat kesejahteraan mental yang dilihat melalui tekanan psikologis yang dirasakan responden.

6.5. Hubungan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang

Berdasarkan tabel 5.3 hampir setengahnya responden dengan strategi koping adaptif 54 responden (36 %) menunjukkan kesejahteraan mental baik (*well*), 25 responden dengan strategi koping adaptif (16,7%) menunjukkan distress ringan , sedangkan 21 responden dengan strategi koping mal adaptif (14%) menunjukkan distress berat, 19 responden dengan strategi koping mal adaptif (12,7%) menunjukkan distress sedang.

Lazarus dan Folkman (1984) dalam Marta Tremolada mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dipersepsikan melebihi sumber daya dirinya. Dalam hal ini, strategi koping bukan hanya sekadar mengurangi stres, tetapi juga sebagai mekanisme adaptasi untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis (Tremolada et al., 2016)

Pada tabel 5.3 hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai *p-value* 0,016 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL. Berdasarkan indikator strategi koping, *active coping* memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 3,51, diikuti oleh *planning* sebesar 3,37 dan *positive reframing* sebesar 3,37. Selanjutnya, *acceptance* sebesar 3,13 dan *religion* sebesar 3,10. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden lebih banyak menggunakan strategi yang berorientasi pada usaha menghadapi masalah secara langsung, menyusun langkah penyelesaian, melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih positif, menerima kondisi yang tidak dapat dikendalikan, serta menggunakan aspek keagamaan sebagai sumber kekuatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Waterhouse dan Samra yang menelaah 165 penelitian tentang strategi koping mahasiswa. Review tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi stres, termasuk *active coping*, *planning*, *acceptance*, aktivitas fisik, dan mencari dukungan dari orang lain. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa beberapa strategi dapat dirasakan lebih membantu dibandingkan strategi lain dalam menghadapi tekanan selama masa pendidikan (waterhouse, 2026) .

Hubungan antara strategi koping dan kesejahteraan mental juga dapat dijelaskan melalui Transactional Model of Stress and Coping yang

dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Model ini menjelaskan bahwa dampak stres terhadap kesehatan mental dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu situasi (*cognitive appraisal*) dan memilih strategi koping untuk mengatasinya. Penggunaan strategi koping yang adaptif akan mengurangi dampak negatif stres dan membantu mempertahankan kesejahteraan mental.

Secara teoritis, strategi koping memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mental. Mahasiswa Program RPL yang mampu menggunakan strategi koping adaptif akan lebih mudah mengelola tekanan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi sehingga memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Mereka cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi belajar, menjaga hubungan sosial, dan menyelesaikan masalah secara konstruktif. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih sering menggunakan strategi koping maladaptif, seperti menghindari masalah, menunda penyelesaian tugas, atau menarik diri dari lingkungan sosial, berisiko mengalami peningkatan stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, pemilihan strategi koping yang tepat menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa pekerja.

Menurut penulis, adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan kesejahteraan mental menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola tuntutan kehidupan menjadi salah satu aspek penting dalam mempertahankan kesejahteraan mental. Hal

ini juga dipengaruhi oleh karakteristik responden berdasarkan usia dimana hampir seluruhnya (82%) 123 responden berusia antara 31-40 tahun. Kelompok usia ini berada pada tahap dewasa yang umumnya telah memiliki pengalaman dalam menjalankan tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Pengalaman tersebut dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk belajar menghadapi masalah, mengambil keputusan, mengatur prioritas, dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan. Selain dari segi usia kondisi tersebut semakin kompleks karena 64,7% responden bekerja dengan sistem shift, 89,4% telah bekerja lebih dari lima tahun, dan 86,7% bekerja sebagai perawat pelaksana. Menurut peneliti, karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki tanggung jawab profesional yang cukup besar, tetapi pada saat yang sama harus memenuhi tuntutan akademik sebagai mahasiswa.

Dalam kondisi tersebut, mahasiswa yang menggunakan koping adaptif kemungkinan lebih mampu menentukan prioritas antara pekerjaan dan pendidikan, mengatur waktu, mencari solusi ketika menghadapi masalah, serta memanfaatkan dukungan sosial. Kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak tekanan yang muncul dari tuntutan berbagai peran. Institusi pendidikan juga memiliki peran penting dalam memperkuat kemampuan koping mahasiswa melalui layanan konseling, bimbingan akademik, pelatihan manajemen stres, serta penyelenggaraan pembelajaran yang fleksibel.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi koping dan kesejahteraan mental. Semakin adaptif strategi koping yang dimiliki mahasiswa Program RPL di STIKES Pemkab Jombang, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan mental yang dimiliki. Sebaliknya, penggunaan strategi koping yang maladaptif berpotensi menurunkan kesejahteraan mental.

6.6. Hubungan WLB dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang

Berdasarkan tabel 5.4 sebagian kecil responden dengan *work-life balance* sedang 36 responden (24%) menunjukkan distress ringan, 31 responden dengan *work-life balance tinggi* (20,6%) menunjukkan kesejahteraan mental baik (*well*). Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat WLB seseorang antara lain karakteristik pekerjaan: jam kerja panjang, tuntutan beban kerja, serta tekanan deadline meningkatkan risiko ketidakseimbangan. Berdasarkan karakteristik responden, hampir seluruhnya mahasiswa Program RPL memiliki status perkawinan menikah sebanyak 139 responden (92,7%). Dengan status tersebut umumnya responden memiliki peran dan tanggung jawab tambahan dalam kehidupan keluarga. Di sisi lain, keluarga juga dapat menjadi sumber dukungan yang membantu mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai dan mahasiswa.

Apabila dilihat berdasarkan indikator WLB, diperoleh nilai rata-rata *Work Interference with Personal Life* (WIPL) sebesar 2,61, *Personal Life Interference with Work* (PLIW) sebesar 2,40, *Work Enhancement of*

Personal Life (WPLE) sebesar 3,63, dan *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW) sebesar 3,73. Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada indikator PLEW (3,73), diikuti WPLE (3,63), sedangkan nilai terendah terdapat pada PLIW (2,40).

Indikator WIPL sebesar 2,61 menggambarkan adanya pengalaman bahwa tuntutan pekerjaan dapat memengaruhi kehidupan pribadi mahasiswa. Mahasiswa RPL yang bekerja sebagai tenaga keperawatan harus membagi waktu dan energi antara pekerjaan dengan perkuliahan, tugas akademik, keluarga, istirahat, dan kebutuhan pribadi. Apabila tuntutan pekerjaan menyita waktu atau energi yang besar, mahasiswa dapat mengalami kelelahan sehingga aktivitas pribadi dan akademiknya menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu sumber tekanan psikologis dan selanjutnya berkaitan dengan kesejahteraan mental.

Sementara itu, indikator PLIW memiliki nilai rata-rata 2,40, yang merupakan nilai terendah di antara keempat indikator. Secara deskriptif, hal ini menunjukkan bahwa gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya. Dengan kata lain, responden cenderung mampu mempertahankan pelaksanaan pekerjaan meskipun memiliki tuntutan kehidupan pribadi. Kondisi ini dapat menjadi sumber daya positif karena kemampuan memisahkan atau mengendalikan tuntutan kehidupan pribadi ketika menjalankan pekerjaan dapat membantu mahasiswa mempertahankan fungsi profesionalnya.

Berbeda dengan kedua indikator tersebut, WPLE memiliki nilai rata-rata 3,63. Nilai ini menunjukkan bahwa pekerjaan tidak hanya dipandang sebagai sumber tuntutan, tetapi juga dapat memberikan pengalaman atau sumber daya yang bermanfaat bagi kehidupan pribadi. Pengalaman sebagai perawat, keterampilan profesional, penghasilan, rasa kompeten, dan pengalaman menghadapi berbagai kondisi pasien dapat memberikan manfaat yang terbawa ke kehidupan pribadi. Hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan perasaan bahwa pekerjaan yang dilakukan memiliki makna.

Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada PLEW sebesar 3,73. Temuan ini menunjukkan bahwa kehidupan pribadi merupakan sumber penguatan bagi pelaksanaan pekerjaan. Dukungan keluarga, hubungan sosial, waktu istirahat, serta kondisi kehidupan pribadi yang baik dapat memberikan energi psikologis yang membantu mahasiswa menjalankan pekerjaan dan pendidikan. Dengan demikian, kehidupan pribadi tidak selalu menjadi sumber gangguan, tetapi juga dapat menjadi sumber daya yang memperkuat kemampuan individu dalam menjalankan peran pekerjaan.

Teori Study Demands–Resources yang dikembangkan Bakker dan Mostert juga relevan untuk menjelaskan kondisi mahasiswa pekerja. Teori tersebut memandang kesejahteraan mahasiswa sebagai hasil interaksi antara tuntutan studi dan sumber daya yang tersedia. Ketika tuntutan meningkat sementara sumber daya yang dimiliki terbatas, mahasiswa lebih rentan mengalami kelelahan dan masalah kesejahteraan (Arnold, 2024).

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p\text{-value}$ 0,038 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *work-life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2023) pada 121 mahasiswa usia dewasa awal di Universitas Negeri Malang. Penelitian tersebut menemukan hubungan positif yang signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dan kesejahteraan psikologis hal ini menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan kehidupan kerja mahasiswa pekerja, semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya (Rahmawati, 2023).

Greenhaus dan Allen (2020) semakin baik keseimbangan yang dimiliki seseorang, semakin kecil kemungkinan terjadinya konflik antara pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi (Allen, 2020).

Menurut penulis, *work-life balance* merupakan salah satu faktor yang menentukan kesejahteraan mental mahasiswa Program RPL di STIKES Pemkab Jombang. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan kehidupan tidak hanya lebih sehat secara psikologis, tetapi juga lebih produktif dalam bekerja dan lebih optimal dalam menyelesaikan studi. Selain kemampuan individu dalam mengatur waktu dan prioritas, keberhasilan menjaga *work-life balance* juga dipengaruhi oleh pola shift kerja. Berdasarkan pola shift kerja sebagian besar responden melaksanakan shift sebanyak 97 responden (64,7%). Responden yang

bekerja dengan pola shift harus menyesuaikan waktu kerja dengan jadwal pembelajaran, tugas akademik, dan kehidupan pribadi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan waktu istirahat dan waktu untuk kehidupan pribadi menjadi terbatas sehingga keseimbangan yang dicapai berada pada kategori sedang. Selain itu, sebagian besar responden (92,7%) berstatus menikah. Menurut peneliti, status tersebut dapat menjadi konteks tambahan dalam memahami WLB karena responden tidak hanya membagi waktu antara pekerjaan dan pendidikan, tetapi juga memiliki tanggung jawab keluarga. Namun, keluarga juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang membantu mahasiswa menjalankan berbagai peran. Oleh karena itu, status menikah tidak dapat secara otomatis dianggap sebagai faktor yang memperburuk WLB.

Menurut peneliti, hubungan signifikan antara WLB dan kesejahteraan mental menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa Program RPL dalam mengelola keseimbangan antara pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan kehidupan pribadi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kondisi psikologis. WLB yang baik memungkinkan mahasiswa mengalokasikan waktu, energi, dan perhatian secara lebih proporsional, sedangkan ketidakseimbangan antarperan dapat meningkatkan tekanan psikologis. Kondisi WLB sedang pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan adaptasi dalam menjalankan peran ganda, tetapi keseimbangan tersebut masih perlu diperkuat agar tuntutan pekerjaan,

akademik, dan kehidupan pribadi tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih tinggi.

6.7. Hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang

Berdasarkan tabel 5.5 sebagian kecil responden dengan beban kerja tinggi (13,3%) menunjukkan kesejahteraan mental gangguan berat (distress berat). Beban kerja tinggi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden merasakan tuntutan pekerjaan yang relatif besar, baik dari aspek tuntutan mental, tuntutan fisik, tekanan waktu, usaha yang dikeluarkan, pencapaian kinerja, maupun tingkat frustrasi sebagaimana dimensi yang diukur menggunakan NASA-TLX.

Menurut (Tarwaka, 2015), beban kerja yang melebihi kapasitas individu dapat menyebabkan kelelahan, penurunan produktivitas, serta berbagai gangguan kesehatan fisik maupun psikologis. Hart dan Staveland (1988) melalui NASA Task Load Index (NASA-TLX) menjelaskan bahwa beban kerja terdiri atas enam dimensi, yaitu mental demand, physical demand, temporal demand, performance, effort, dan frustration level. Pada mahasiswa Program RPL, tingginya tuntutan mental dan waktu akibat pekerjaan serta aktivitas akademik dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai.

Responden dengan beban kerja tinggi sebesar 44,7% karena sebagian besar responden bekerja sebagai perawat pelaksana (86,7%). Perawat pelaksana secara langsung terlibat dalam pemberian pelayanan

kepada pasien sehingga membutuhkan perhatian, konsentrasi, tanggung jawab, dan kemampuan merespons berbagai kondisi selama menjalankan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tuntutan mental maupun fisik yang dirasakan.

Berdasarkan tabel 5.5 hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai *p-value* 0,029 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuan et al. (2023) mengenai beban kerja mental perawat menunjukkan bahwa beban kerja mental yang tinggi merupakan masalah yang cukup umum pada tenaga keperawatan. Tingginya tuntutan pekerjaan dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan kondisi psikologis dan kesejahteraan perawat. Selain itu, penelitian mengenai mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa beban akademik dan stresor pendidikan dapat berkontribusi terhadap *psychological distress*. Mahasiswa keperawatan yang menghadapi tuntutan akademik dan praktik secara bersamaan membutuhkan sumber daya psikologis yang lebih besar untuk beradaptasi.

Jika dilihat berdasarkan indikator beban kerja, diperoleh nilai rata-rata *Mental Demand* (MD) sebesar 158,67, *Physical Demand* (PD) sebesar 164,27, *Temporal Demand* (TD) sebesar 125,13, *Overall Performance* (OP) sebesar 178,20, *Effort* (EF) sebesar 152,13, dan *Frustration* (FR) sebesar 16,67. Dari nilai tersebut, OP memiliki nilai rata-rata paling tinggi

(178,20), diikuti oleh PD (164,27) dan MD (158,67), sedangkan FR memiliki nilai rata-rata paling rendah (16,67).

Mental Demand (MD) dengan nilai rata-rata 158,67 menggambarkan adanya tuntutan kognitif dalam menjalankan pekerjaan. Sebagai tenaga keperawatan, responden dituntut untuk mengingat informasi pasien, mengambil keputusan, melakukan pengamatan kondisi pasien, berkomunikasi dengan pasien dan tim kesehatan, serta melaksanakan tindakan sesuai prosedur. Pada saat yang sama, responden harus menggunakan kemampuan kognitif untuk mengikuti proses pendidikan RPL, memahami materi, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan evaluasi akademik. Akumulasi tuntutan kognitif tersebut dapat mengurangi kapasitas psikologis untuk beristirahat dan melakukan pemulihan.

Physical Demand (PD) memiliki nilai rata-rata 164,27, menunjukkan bahwa tuntutan fisik juga menjadi bagian penting dalam beban kerja responden. Pekerjaan keperawatan melibatkan aktivitas seperti mobilisasi pasien, membantu pemenuhan kebutuhan pasien, berdiri dan berjalan dalam waktu tertentu, serta melaksanakan berbagai tindakan keperawatan. Tuntutan fisik tersebut dapat semakin terasa ketika mahasiswa harus menjalankan aktivitas akademik setelah bekerja. Kelelahan fisik yang tidak diimbangi dengan waktu pemulihan yang cukup dapat berkontribusi terhadap kelelahan secara keseluruhan dan selanjutnya berkaitan dengan kondisi kesejahteraan mental.

Pada indikator Temporal Demand (TD) diperoleh nilai rata-rata 125,13. Nilai tersebut menunjukkan adanya tuntutan yang berkaitan dengan tekanan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan. Mahasiswa RPL harus mengatur waktu antara jadwal kerja, perkuliahan, penyelesaian tugas, belajar, istirahat, dan kehidupan keluarga. Meskipun nilai TD tidak menjadi nilai tertinggi, tekanan waktu tetap menjadi aspek yang perlu diperhatikan karena keterbatasan waktu dapat menyebabkan mahasiswa merasa harus menyelesaikan beberapa tuntutan dalam waktu yang bersamaan.

Indikator Effort (EF) memiliki nilai rata-rata 152,13, yang menggambarkan besarnya usaha yang diperlukan responden untuk mencapai target pekerjaan. Mahasiswa RPL membutuhkan usaha yang relatif besar untuk mempertahankan kinerja pekerjaan sekaligus memenuhi tuntutan pendidikan. Usaha tersebut tidak hanya berupa tenaga fisik, tetapi juga konsentrasi, ketekunan, pengendalian emosi, dan kemampuan mempertahankan kinerja ketika menghadapi kelelahan. Apabila usaha yang dikeluarkan terus-menerus tinggi tanpa pemulihan yang memadai, sumber daya individu dapat terkuras dan berpengaruh terhadap kesejahteraan mental.

Sementara itu, Frustration (FR) memiliki nilai rata-rata 16,67, yang merupakan nilai paling rendah dibandingkan indikator lainnya. Secara deskriptif, hal ini menunjukkan bahwa perasaan frustrasi, tidak aman, tertekan, atau kesal yang dirasakan responden dalam menjalankan pekerjaan relatif lebih rendah dibandingkan tuntutan pada aspek lainnya.

Temuan ini menarik karena meskipun responden menghadapi tuntutan fisik, mental, dan usaha yang cukup besar, kondisi tersebut belum tentu secara langsung disertai dengan tingkat frustrasi yang tinggi. Hal tersebut dapat berkaitan dengan pengalaman kerja responden, karena 89,4% responden telah bekerja lebih dari lima tahun, sehingga mereka kemungkinan telah memiliki pengalaman dan strategi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Secara keseluruhan, tingginya nilai pada PD, MD, dan EF menunjukkan bahwa beban kerja mahasiswa RPL tidak hanya berasal dari banyaknya tugas, tetapi juga dari tuntutan fisik, kognitif, dan usaha yang harus dikeluarkan untuk mempertahankan kinerja. Kondisi tersebut relevan dengan karakteristik responden yang sebagian besar bekerja sebagai perawat pelaksana (86,7%). Pekerjaan keperawatan menuntut keterlibatan langsung dalam pelayanan pasien sehingga membutuhkan kesiapan fisik dan mental secara berkelanjutan.

Menurut pendapat peneliti, beban kerja pada mahasiswa RPL merupakan akumulasi tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik yang menggunakan sumber daya individu yang sama. Waktu, energi, konsentrasi, dan kemampuan fisik yang digunakan untuk bekerja akan berpengaruh terhadap sumber daya yang tersedia untuk menjalankan aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Apabila tuntutan tersebut terlalu besar dan berlangsung terus-menerus, mahasiswa dapat mengalami

kelelahan dan kesulitan melakukan pemulihan, yang pada akhirnya dapat berkaitan dengan kesejahteraan mental.

Dengan demikian, hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental tidak hanya perlu dilihat dari tinggi atau rendahnya beban kerja secara keseluruhan, tetapi juga dari komponen yang membentuknya. Dalam penelitian ini, tuntutan fisik, tuntutan mental, dan usaha merupakan aspek yang cukup menonjol secara deskriptif, sedangkan tingkat frustrasi relatif lebih rendah. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa pengelolaan beban kerja mahasiswa RPL perlu mempertimbangkan tuntutan pekerjaan secara menyeluruh, termasuk tuntutan fisik, kognitif, waktu, dan usaha yang diperlukan dalam menjalankan peran sebagai sekaligus mahasiswa

6.8. Hubungan WLB, beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang secara simultan

Berdasarkan tabel 5.6. hasil analisis regresi ordinal diketahui bahwa nilai *p-value* 0,036 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan *antara Work-Life Balance, Beban Kerja, dan Strategi Koping dengan Kesejahteraan Mental mahasiswa Program RPL.*

Dalam perspektif JD-R, beban kerja merupakan salah satu bentuk *job demands* yang membutuhkan energi fisik maupun psikologis. Apabila tuntutan pekerjaan tinggi dan tidak diimbangi sumber daya yang memadai, individu lebih rentan mengalami kelelahan dan tekanan psikologis.

Sementara itu, WLB menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola berbagai tuntutan kehidupan, khususnya pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan kehidupan pribadi. Keseimbangan yang lebih baik memungkinkan individu mengalokasikan waktu dan energi secara lebih proporsional. Adapun strategi koping berperan sebagai mekanisme individu dalam menghadapi tuntutan dan stresor. Menurut Lazarus dan Folkman, respons terhadap stres dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu situasi serta strategi yang digunakan untuk mengatasi tuntutan tersebut

Secara simultan, *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping saling mempengaruhi kondisi kesejahteraan mental mahasiswa Program RPL. Hubungan simultan ketiga variabel tersebut dapat dipahami dari karakteristik mahasiswa Program RPL. Sebagian besar responden telah bekerja lebih dari lima tahun (89,4%), bekerja sebagai perawat pelaksana (86,7%), dan 64,7% bekerja dengan sistem shift. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden bukan hanya menghadapi tuntutan akademik sebagai mahasiswa, tetapi juga memiliki tanggung jawab profesional sebagai tenaga kesehatan. Selain itu, 92,7% responden berstatus menikah, sehingga sebagian besar responden juga menjalankan tanggung jawab keluarga. Dengan demikian, mahasiswa RPL dalam penelitian ini menghadapi multi-peran, yaitu sebagai pekerja, mahasiswa, dan anggota keluarga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor. Tuntutan pekerjaan dan pendidikan dapat meningkatkan tekanan psikologis, sementara kemampuan mengelola berbagai peran dan menggunakan strategi koping yang adaptif dapat membantu individu menghadapi tekanan tersebut.

Menurut penulis, kondisi multi-peran tersebut menjadikan WLB, beban kerja, dan strategi koping saling berkaitan dalam mempengaruhi kondisi psikologis responden. Keberhasilan mahasiswa Program RPL di STIKES Pemkab Jombang dalam mempertahankan kesejahteraan mental bergantung pada kemampuan mereka mengelola ketiga faktor tersebut secara bersamaan. *Work-life balance* membantu mahasiswa mengatur berbagai peran, beban kerja yang terkendali mengurangi tekanan fisik dan psikologis, sedangkan strategi koping yang adaptif membantu mahasiswa menghadapi stres secara konstruktif. Selain faktor individu, dukungan institusi pendidikan, tempat kerja, dan keluarga juga memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan mental. STIKES Pemkab Jombang dapat memberikan fleksibilitas pembelajaran, layanan bimbingan akademik, dan konseling, sedangkan tempat kerja dapat memberikan penyesuaian jadwal atau dukungan belajar. Sinergi tersebut akan memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan peran ganda.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental mahasiswa Program RPL di STIKES Pemkab Jombang. *Work-life balance* dan strategi koping berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan kesejahteraan mental, sedangkan beban kerja yang berlebihan menjadi faktor risiko yang dapat menurunkannya. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa perlu dilakukan melalui pendekatan yang mempertimbangkan ketiga faktor tersebut secara terpadu.

6.9. Variabel yang paling dominan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa program RPL di STIKES Pemkab Jombang

Berdasarkan tabel 5.7 hasil uji parameter estimates diketahui bahwa nilai Odds Ratio Exp(B), strategi koping memiliki nilai sebesar 12,20, WLB sebesar 4,38, dan beban kerja sebesar 3,65. Dengan demikian, strategi koping merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa Program RPL, karena memiliki nilai Odds Ratio terbesar dibandingkan dengan WLB dan beban kerja. Selain memiliki koefisien terbesar, strategi koping juga mempunyai nilai signifikansi $0,016 < 0,05$, sehingga hubungannya dengan kesejahteraan mental secara statistik signifikan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan bahwa strategi koping berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa keperawatan

menghadapi berbagai tuntutan akademik dan praktik yang dapat menjadi sumber stres, sehingga kemampuan mengelola stres melalui koping menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan kesehatan mental (Astuti, 2023).

Secara konseptual, strategi koping menjadi variabel yang paling dominan dapat dijelaskan menggunakan Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman. Teori tersebut menjelaskan bahwa tekanan psikologis tidak hanya ditentukan oleh besarnya stresor yang dihadapi individu, tetapi juga oleh bagaimana individu menilai stresor (*cognitive appraisal*) dan bagaimana individu menghadapinya melalui strategi koping. Dalam konteks mahasiswa Program RPL, stresor dapat berupa tuntutan pekerjaan, beban akademik, jadwal shift, tanggung jawab keluarga, keterbatasan waktu, dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Dua mahasiswa dapat menghadapi tuntutan yang relatif sama tetapi menunjukkan kondisi psikologis yang berbeda karena cara mereka menilai dan menghadapi tuntutan tersebut berbeda. Mahasiswa yang menggunakan koping adaptif dapat lebih mampu mencari solusi, mengatur prioritas, mengelola emosi, menerima kondisi yang tidak dapat diubah, serta mencari dukungan sosial.

Work-life balance berperan sebagai faktor protektif yang membantu mengurangi konflik antarperan, sedangkan beban kerja merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila melebihi kapasitas individu. Dengan demikian, strategi koping dapat memperkuat

pengaruh positif work-life balance dan sekaligus mengurangi dampak negatif beban kerja terhadap kesejahteraan mental. Namun, dalam penelitian kuantitatif, penentuan variabel yang paling dominan harus didasarkan pada hasil analisis statistik, khususnya nilai koefisien regresi terstandarisasi (Standardized Beta) yang paling besar dan signifikan (nilai $p < 0,05$). Oleh karena itu, kesimpulan mengenai variabel dominan tidak dapat ditetapkan hanya berdasarkan teori, tetapi harus dibuktikan melalui hasil analisis data penelitian.

Menurut penulis, dominannya strategi koping ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah, mengelola emosi, mencari dukungan sosial, dan beradaptasi terhadap tekanan akan menentukan bagaimana mereka menghadapi tuntutan pekerjaan dan akademik. Meskipun demikian, efektivitas strategi koping akan semakin optimal apabila didukung oleh *work-life balance* yang baik dan beban kerja yang terkendali. Oleh karena itu, peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa tidak cukup dilakukan dengan mengurangi beban kerja saja, tetapi juga melalui penguatan kemampuan koping, pengelolaan waktu, serta dukungan dari keluarga, tempat kerja, dan institusi pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping sama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Program RPL. Namun, variabel yang paling dominan harus ditentukan berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda. Secara teoritis, strategi koping diperkirakan memiliki pengaruh

paling besar karena berfungsi sebagai mekanisme utama dalam mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan mental ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan peran.

