

RIRIS KUSTININGTAS

ANALISIS WORK-LIFE BALANCE (WLB), BEBAN KERJA DAN STRATEGI KOPING DENGAN KESEJAHTERAAN MENTAL MAH...

-  S2 KEPERAWATAN
-  PENELITIAN MAHASISWA
-  PERPUSTAKAAN UBS PPNI

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3649759037

Submission Date

Sep 15, 2026, 11:22 AM GMT+7

Download Date

Sep 15, 2026, 11:47 AM GMT+7

File Name

TESIS_202406009_S2_KEPERAWATAN_BAB_1-7_-_TURNITIN_-_D3_Keperawatan.docx

File Size

389.1 KB

118 Pages

22,711 Words

153,737 Characters

33% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Exclusions

- 1 Excluded Source

Top Sources

- 29%  Internet sources
- 21%  Publications
- 18%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

-  **Replaced Characters**
39 suspect characters on 15 pages
Letters are swapped with similar characters from another alphabet.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 29% Internet sources
- 21% Publications
- 18% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	ojs.serambimekkah.ac.id	<1%
2	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
3	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
4	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
5	Internet	journal.umg.ac.id	<1%
6	Publication	Fachrul Riza, Donal Nababan, Lia Rosa Veronika, Frida Lina Tarigan, Mido Ester J. ...	<1%
7	Student papers	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	<1%
8	Student papers	Universitas Respati Indonesia	<1%
9	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
10	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
11	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	<1%

12	Internet	jerkin.org	<1%
13	Internet	pdfcoffee.com	<1%
14	Internet	prin.or.id	<1%
15	Internet	www.scribd.com	<1%
16	Internet	repository.stikesdrsoebandi.ac.id	<1%
17	Internet	repository.ubharajaya.ac.id	<1%
18	Student papers	Universitas Pamulang	<1%
19	Internet	123dok.com	<1%
20	Internet	ejournal.stai-tbh.ac.id	<1%
21	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
22	Internet	repository.upi.edu	<1%
23	Internet	dergipark.org.tr	<1%
24	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
25	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%

26	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
27	Internet	locus.rivierapublishing.id	<1%
28	Internet	ejournal.uinsalatiga.ac.id	<1%
29	Internet	induspublishers.com	<1%
30	Internet	pure.uva.nl	<1%
31	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
32	Internet	rama.uniku.ac.id	<1%
33	Internet	repositori.uma.ac.id	<1%
34	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
35	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
36	Student papers	Middlesex University	<1%
37	Internet	malque.pub	<1%
38	Publication	Muhammad Hafidz Fadhlurrohman, Anisa Ayu Natasya, Joko Sulistyanto, Egi Triy...	<1%
39	Student papers	Universitas Negeri Semarang	<1%

40	Internet	ejournal.upbatam.ac.id	<1%
41	Internet	es.scribd.com	<1%
42	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	<1%
43	Internet	dspace.uazuay.edu.ec	<1%
44	Internet	easychair.org	<1%
45	Internet	eprints.upj.ac.id	<1%
46	Internet	repositori.unsil.ac.id	<1%
47	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia	<1%
48	Student papers	Universitas PGRI Madiun	<1%
49	Internet	arcengkongre.com	<1%
50	Internet	ojs.poltekkes-malang.ac.id	<1%
51	Internet	jiss.publikasiindonesia.id	<1%
52	Internet	jurnal.untag-sby.ac.id	<1%
53	Internet	repository.unika.ac.id	<1%

54	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta	<1%
55	Internet	e-journal.unair.ac.id	<1%
56	Internet	journal.inspira.or.id	<1%
57	Internet	jurnal.dharmawangsa.ac.id	<1%
58	Publication	Jesaya Herlangga Manurung, Anwar Azazi, Dody Pratama Marumpe, Ilzar Daud, E...	<1%
59	Internet	dokumen.pub	<1%
60	Internet	ojed.org	<1%
61	Student papers	Universitas Mulawarman	<1%
62	Student papers	University College Dublin (UCD)	<1%
63	Student papers	Fakultas Kedokteran	<1%
64	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	<1%
65	Internet	dspace.uui.ac.id	<1%
66	Internet	ejournal.stikku.ac.id	<1%
67	Internet	jurnal.umb.ac.id	<1%

68	Internet	cdn.juris.id	<1%
69	Internet	journal.unj.ac.id	<1%
70	Internet	jptam.org	<1%
71	Internet	jurnal.risetilmiah.ac.id	<1%
72	Internet	spmi.stikespemkabjombang.ac.id	<1%
73	Internet	archipel.uqam.ca	<1%
74	Internet	ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
75	Internet	digilib.uinsa.ac.id	<1%
76	Internet	id.123dok.com	<1%
77	Internet	pmb.stikespemkabjombang.ac.id	<1%
78	Student papers	RDI Distance Learning	<1%
79	Publication	Firda Juita, Nurhayati Nurhayati, Midiansyah Effendi. "Tingkat Adopsi Inovasi Tek...	<1%
80	Publication	Rizky Akbar, Muhammad Daffa Satria, Tia Rahmania. "Gambaran Kondisi Psikolo...	<1%
81	Student papers	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya	<1%

82	Student papers	University of Ulster	<1%
83	Internet	papers.iafor.org	<1%
84	Internet	repository.ulb.ac.id	<1%
85	Internet	stmu.edu.pk	<1%
86	Internet	e-theses.iaincurup.ac.id	<1%
87	Internet	repositori.ukwms.ac.id	<1%
88	Internet	repository.paramadina.ac.id	<1%
89	Publication	Claudia Timbuleng, Victor P. K. Lengkong, Rudie Y. Lumantow. "Pengaruh Work Li...	<1%
90	Publication	Surio Arrang Bua, Yacob Ruru, Sarce Makaba, Rosmin M. Tingginehe, Paula Nanc...	<1%
91	Publication	Vamelina Rismawanda, Fajar Suryatama, Pitaloka Dharma Ayu. "Analisis Pengaru...	<1%
92	Internet	dir.unikom.ac.id	<1%
93	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	<1%
94	Internet	journal.unm.ac.id	<1%
95	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%

96	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023	<1%
97	Internet	ejournal.unuja.ac.id	<1%
98	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
99	Internet	text-id.123dok.com	<1%
100	Publication	Marssel Michael Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Zefanya Marchfirstio. Immanuel ...	<1%
101	Publication	Kristina Uli Syahrani Br Sitorus, Khairudin Khairudin. "Pengaruh Beban Kerja dan ...	<1%
102	Internet	journal.assyfa.com	<1%
103	Internet	journals.copmadrid.org	<1%
104	Internet	kendaljurnalakper.blogspot.com	<1%
105	Internet	repository.alifah.ac.id	<1%
106	Internet	repository.unimus.ac.id	<1%
107	Publication	Aura Rahmadhani Artanti, Clarista Kania Putri, Rista Souroya, Bayu Aji Santoso. "...	<1%
108	Publication	Sarah Geltri Harahap, Asna Febiyanti, Hil Degardis Yolenta, Hera Putri Rismaya et...	<1%
109	Student papers	University of Worcester	<1%

110	Internet	ejournal.uwn.ac.id	<1%
111	Internet	journal.ubaya.ac.id	<1%
112	Internet	jurnal.pustakagalerimandiri.co.id	<1%
113	Internet	repository.umi.ac.id	<1%
114	Student papers	FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT	<1%
115	Publication	M.Farhan Kurniawan, Hanifa Laura Dalimunthe. "Hubungan Perceived Stress den...	<1%
116	Internet	jurnal.icjambi.id	<1%
117	Internet	repository.uir.ac.id	<1%
118	Internet	repository.unair.ac.id	<1%
119	Internet	so08.tci-thaijo.org	<1%
120	Publication	Endah Tri Wijayanti. "Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan Universitas Nusan...	<1%
121	Publication	Hartati A. M. Simamora, Donal Nababan, Rosetty Sipayung, Taruli Rohana Sinaga,...	<1%
122	Publication	Ira Widyastuti, Ha Esdhona, Sasmita Rusnaini, Feri Antoni. "Makna Work life Bala...	<1%
123	Student papers	UPN Veteran Jawa Timur	<1%

124	Internet	digilib.unila.ac.id	<1%
125	Internet	journal.unpas.ac.id	<1%
126	Internet	journal.uta45jakarta.ac.id	<1%
127	Internet	jurnal.jomparnd.com	<1%
128	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
129	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember	<1%
130	Internet	id.scribd.com	<1%
131	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
132	Publication	Hayuningtiyas Purbashinta, Catharina Dwiana Wijayanti. "Faktor beban kerja, str...	<1%
133	Publication	Jeriyansah Jeriyansah, Udriyah Udriyah, Yupiter Yupiter. "Pengaruh Work-life bal...	<1%
134	Publication	Pitriyansyah Pitriyansyah, Agus Maulana, Widyawati Widyawati. "The Influence o...	<1%
135	Publication	Ståle Valvatne Einarsen, Helge Hoel, Dieter Zapf, Cary L. Cooper. "Bullying and Ha...	<1%
136	Student papers	University Of Tasmania	<1%
137	Student papers	University of Wollongong	<1%

138	Internet	core.ac.uk	<1%
139	Internet	docplayer.info	<1%
140	Internet	journals.usm.ac.id	<1%
141	Internet	mdpi-res.com	<1%
142	Internet	ojs.smkmerahputih.com	<1%
143	Internet	repository.uinjkt.ac.id	<1%
144	Internet	tugaskuliahperawat.blogspot.com	<1%
145	Internet	www.coursehero.com	<1%
146	Student papers	STIKES Hang Tuah Surabaya	<1%
147	Publication	Tazkiya Nazla, Yomima Viena Yuliana. "Hubungan Antara Psychological Well Bein...	<1%
148	Internet	adoc.pub	<1%
149	Internet	jber-fkip.unpak.ac.id	<1%
150	Internet	onlinelibrary.wiley.com	<1%
151	Internet	pt.scribd.com	<1%

152	Internet	renaldiedu.blogspot.com	<1%
153	Internet	seejph.com	<1%
154	Student papers	Fakultas Keperawatan	<1%
155	Student papers	STT Wastukencana Purwakarta	<1%
156	Publication	Zidni Iman Nafi'a, Siti Arifah. "Gambaran Strategi Koping Orang Tua Pada Anak Y...	<1%
157	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
158	Internet	nu-grha.blogspot.com	<1%
159	Internet	repository.poltekkes-malang.ac.id	<1%
160	Internet	repository.upnjatim.ac.id	<1%
161	Internet	science.bsmu.edu.ua	<1%
162	Publication	Agung Zaenudin, Masriadi Masriadi. "Pengembangan Terapi Kognitif Perilaku Da...	<1%
163	Publication	Farikhul Muafiq, Aghus Jamaludin Kharis, Aria Mulyapradana. "Dampak Kebijaka...	<1%
164	Publication	Sintia Anggraini, Saiful Anwar. "Pengaruh Work Life Balance, Lingkungan Kerja d...	<1%
165	Student papers	Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	<1%

166	Student papers	Universitas Merdeka Malang	<1%
167	Internet	biblio.umsf.dp.ua	<1%
168	Internet	osuva.uwasa.fi	<1%
169	Internet	repository.ipb.ac.id	<1%
170	Internet	ruja.ujaen.es	<1%
171	Internet	www.jurnalp4i.com	<1%
172	Publication	Rizky Ikhwan, Praja Hadi Saputra, Yulia Tri Kusumawati. "Mental Health and Time...	<1%
173	Student papers	Universitas Islam Indonesia	<1%
174	Student papers	Universitas Sanata Dharma	<1%
175	Student papers	Universitas Sumatera Utara	<1%
176	Internet	eprints.bbg.ac.id	<1%
177	Internet	ojs.unm.ac.id	<1%
178	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
179	Internet	www.mdpi.com	<1%

180	Publication	Amarina A. Ariyanto, Hamdi Muluk, Peter Newcombe, Fred P. Piercy, E. Kristi Poer...	<1%
181	Student papers	Athens Metropolitan College	<1%
182	Publication	Evi Paulina Simanjuntak, Iwan M Ramdan, Muhammad Sultan, Ida Ayu Indira Dwi...	<1%
183	Student papers	Universitas Pertahanan RI	<1%
184	Student papers	Universitas Putera Batam	<1%
185	Internet	ecohumanism.co.uk	<1%
186	Internet	essay.utwente.nl	<1%
187	Internet	etd.repository.ugm.ac.id	<1%
188	Internet	jer.or.id	<1%
189	Internet	mafiadoc.com	<1%
190	Internet	rsisinternational.org	<1%
191	Publication	Kadeni Kadeni, Ninik Srijani. "Analisis Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan, Pers...	<1%
192	Student papers	LPPM	<1%
193	Publication	Milla Evelianti Saputri, Dwi Rohyani, Jacoba Batlajery. "Pengaruh Promosi Keseha...	<1%

194	Student papers	Universitas Diponegoro	<1%
195	Student papers	Universitas Muslim Indonesia	<1%
196	Internet	admisi.uinsaid.ac.id	<1%
197	Internet	media.neliti.com	<1%
198	Internet	scholar.unair.ac.id	<1%
199	Internet	stkippgri-situbondo.ac.id	<1%
200	Publication	Abdul Majid, Fahirah Fahirah. "Efektivitas Advance Organizer-Mind Mapping terh...	<1%
201	Publication	Jing Jiang, Fei Liu, Zhitao Jiang, Jingyi Zhang, Chao Ma. "Experimental evaluation ...	<1%
202	Publication	Surya Rifaren, Sri Mulyati, Nurhayati Nurhayati. "Pengaruh Mekanisme Koping te...	<1%
203	Student papers	Universitas Mercu Buana	<1%
204	Internet	ejournal.unsap.ac.id	<1%
205	Internet	ideas.repec.org	<1%
206	Internet	journal.lppm-stikesfa.ac.id	<1%
207	Internet	jurnal.stiedarulfalahmojokerto.ac.id	<1%

208	Internet	kuliahsusisususah.blogspot.com	<1%
209	Internet	mediaindonesia.com	<1%
210	Internet	ojs.bakrie.ac.id	<1%
211	Internet	poltekkesbdg.info	<1%
212	Internet	repo.darmajaya.ac.id	<1%
213	Internet	repository.trisakti.ac.id	<1%
214	Publication	Athaya Naomi Nabilah, Fahriza Nurul Azizah, Alinda Febianti, Fitri Nuraliza. "PEN...	<1%
215	Publication	Muhamamad Aliefarafi, Syifa Fajar Maulani, Rubby Rahman Tsani. "Analisis Beba...	<1%
216	Publication	Naufal Daffa Danendra, Zharima Berlian Ningrum, Prasetya Koswara. "Fenomena...	<1%
217	Publication	Nurmasita, Muh Ikbal, Duriani. "Pengaruh Tingkat Pengangguran Terhadap Pert...	<1%
218	Publication	Tengku Silva Novrizha, Siti Aisyah, Amanah Surbakti. "Religiusitas sebagai mediat...	<1%
219	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung	<1%
220	Student papers	Universitas Islam Riau	<1%
221	Student papers	University of Muhammadiyah Malang	<1%

222	Publication	Yarman Bate'e, Yamolala Zega, Heniwati Gulo, Perlindungan Faebudadodo Hulu. "...	<1%
223	Internet	bnj.akys.ac.id	<1%
224	Internet	e-journals2.unmul.ac.id	<1%
225	Internet	ejournal.unipas.ac.id	<1%
226	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
227	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
228	Internet	idm.or.id	<1%
229	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%
230	Internet	jurnal.ikbis.ac.id	<1%
231	Internet	konsultasiskripsi.com	<1%
232	Internet	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%
233	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
234	Internet	repository.binadarma.ac.id	<1%
235	Internet	repository.uhn.ac.id	<1%

236	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
237	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	<1%
238	Internet	repub.eur.nl	<1%
239	Internet	stikes-nhm.e-journal.id	<1%
240	Publication	Alifiah Putri Baharuddin, Arman Arman, Reza Aril Ahri. "PENGARUH BEBAN KERJA ...	<1%
241	Student papers	Fakultas ISIP	<1%
242	Publication	Kethy Ferawati, Chazizah Gusnita. "Analisis Labelling Terhadap Laki-Laki Korban ...	<1%
243	Publication	Ramazan Bulut. "Generative Artificial Intelligence in Teacher Education: Examinin...	<1%
244	Student papers	Sheffield Hallam University	<1%
245	Internet	digitalarchive.gsu.edu	<1%
246	Internet	docobook.com	<1%
247	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
248	Internet	eprints.upnyk.ac.id	<1%
249	Internet	etd.uinsyahada.ac.id	<1%

250	Internet	etd.unsyiah.ac.id	<1%
251	Internet	journal.ukmc.ac.id	<1%
252	Internet	journals.ums.ac.id	<1%
253	Internet	jurnal.stmik.banisaleh.ac.id	<1%
254	Internet	ojs.uajy.ac.id	<1%
255	Internet	repositori-ditjen-nakes.kemkes.go.id	<1%
256	Internet	repository.narotama.ac.id	<1%
257	Internet	repository.unej.ac.id	<1%
258	Internet	revistas.ug.edu.ec	<1%
259	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
260	Internet	www.classace.io	<1%
261	Publication	Dimas Kurnia Sandi AS, Sri Andayaningsih, Syahidah Rahmah. "Pengaruh Work-Li...	<1%
262	Publication	Elfira Sri Fitriani, Shella Sulistiatun Nisa. "Pengaruh Faktor Psikologis : Kecemasa...	<1%
263	Publication	Hansen Li, Yun Li, Zhenhuan Wang, Guodong Zhang. "Green physical activity for l...	<1%

264	Publication	Muhammad Fitroh Fauzi, Rizal Bakri, Muh. Jusuf Radja. "Burnout Dan Work Life B...	<1%
265	Publication	Noor Afy Shovmayanti, Nur Budi Sholekhah, Dani Kurniawan. "Strategi Coping M...	<1%
266	Publication	Rasita Evalina Br. Manurung, Henri Saragih, Tiur Rajagukguk. "Pengaruh Work-Lif...	<1%
267	Publication	Saffa Fauziah Hafizh, Adi Fahrudin. "Perbedaan Strategi Koping pada Generasi Z ...	<1%
268	Student papers	Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	<1%
269	Student papers	Universitas Negeri Padang	<1%
270	Internet	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id	<1%
271	Internet	ejournal.cibinstitut.com	<1%
272	Internet	ejournal.unisba.ac.id	<1%
273	Internet	ejournal.upnvj.ac.id	<1%
274	Internet	ggmedia.id	<1%
275	Internet	gtbmc.org	<1%
276	Internet	iris.univr.it	<1%
277	Internet	jimfeb.ub.ac.id	<1%

278	Internet	journal.poltekkesaceh.ac.id	<1%
279	Internet	journal.um-surabaya.ac.id	<1%
280	Internet	journal.yrpiiku.com	<1%
281	Internet	journalversa.com	<1%
282	Internet	jurnal.konselingindonesia.com	<1%
283	Internet	jurnal2.untagsmg.ac.id	<1%
284	Internet	kalsel.bpk.go.id	<1%
285	Internet	kirim.email	<1%
286	Internet	library.binus.ac.id	<1%
287	Internet	pbsi-upr.id	<1%
288	Internet	pioupi.wordpress.com	<1%
289	Internet	repo.unugba.ac.id	<1%
290	Internet	repository.ipb.ac.id:8080	<1%
291	Internet	repository.stikesrpadgs.ac.id	<1%

292	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
293	Internet	repository.unismabekasi.ac.id	<1%
294	Internet	repository.upstegal.ac.id	<1%
295	Internet	www.jurnal.politeknik-kebumen.ac.id	<1%
296	Internet	www.researchgate.net	<1%
297	Internet	www.sininf.it	<1%
298	Publication	Adventy Riang Bevy Gulo, Eva Kartika Hasibuan, Masri Saragih. "HUBUNGAN BEB...	<1%
299	Publication	Angel Anandita, Eraskaita Ginting, Sonia Nurprameswari. "Pola Komunikasi kelu...	<1%
300	Publication	Astri Rahmawati, Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, Nely Malihatul Zul...	<1%
301	Publication	Keno Azizah Rovila, Fauziah Taslim. "Hubungan Perceived Peer Social Support Da...	<1%
302	Publication	Khairul Bariyyah, Ifdil Ifdil, Paul Arjanto, Hetty Rahmawati et al. "The COSY: a co...	<1%
303	Publication	Maryam Syarah M. "Pengalaman Masa Lalu, Kondisi Kesehatan Fisik, Konsep Diri ...	<1%
304	Publication	Ratih Pramuningtyas, Delima Anggraini Hudini. "FAKTOR RESIKO DERMATITIS TA...	<1%
305	Publication	St Hardianti Pratiwi Mt, Ni Nyoman Udiani, Elin Hidayat. "Hubungan Beban Kerj...	<1%

306	Publication	"HUBUNGAN TINGKAT WORK-LIFE BALANCE TERHADAP TINGKATKEPUASAN KERJ...	<1%
307	Publication	Anita Novianty, Widia Paramita, Kathleen Rachel. "Psikoedukasi Mengenali dan ...	<1%
308	Publication	Chairunisa Diniada, Habibatur Ridhah. "Penerapan Work Life Balance Berbasis Sy...	<1%
309	Publication	Maiza Duana, Azrina Sufi Nasution, Idarul Hafni, Safrida Safrida, Muliane Mulian...	<1%
310	Publication	Seta A Wicaksana, Suryadi Suryadi, Aisyah Pia Asrunputri. "Identifikasi Dimensi-D...	<1%
311	Publication	Shifa Arfina Amalia, Kusni Ingsih, Artha Febriana, Aris Puji Purwatiningsih. "Dam...	<1%
312	Publication	Tazakka Putri Oktoji, Herdina Indrijati. "Hubungan Strategi Koping dan Kesejahte...	<1%
313	Publication	Werni Herninta Banjarnahor, Mardianto Mardianto. "Gambaran Strategi Work-Lif...	<1%
314	Internet	lib.ibs.ac.id	<1%

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 KUSTININGTAS
NIM. 202406009

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

RINGKASAN

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

Mahasiswa Program *Recognition of Prior Learning* (RPL) Keperawatan memiliki karakteristik yang berbeda dengan mahasiswa reguler karena sebagian besar merupakan tenaga kesehatan yang telah bekerja dan tetap menjalankan pendidikan formal. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa RPL harus menjalankan beberapa peran secara bersamaan, yaitu sebagai pekerja, mahasiswa, dan anggota keluarga. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, sistem kerja shift, tanggung jawab akademik, serta tuntutan kehidupan pribadi berpotensi menimbulkan konflik antarperan dan tekanan psikologis.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang, baik secara parsial maupun simultan, serta mengetahui variabel yang paling dominan berhubungan dengan kesejahteraan mental.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa pekerja Program RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *work-life balance*, NASA-TLX untuk mengukur beban kerja, instrumen strategi koping, dan Kessler Psychological Distress Scale (K10) untuk mengukur tingkat *psychological distress* sebagai indikator kondisi kesejahteraan mental. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat menggunakan regresi ordinal (*Ordinal Logistic Regression/PLUM*).

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 31–40 tahun (82%), berjenis kelamin perempuan (82%), telah bekerja lebih dari lima tahun (89,4%), bekerja di RSUD (52,7%), berstatus sebagai perawat pelaksana (86,7%), telah menikah (92,7%), dan bekerja dengan sistem shift (64,7%). Karakteristik tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengalaman kerja yang cukup lama, tetapi tetap menghadapi tuntutan pendidikan di samping tanggung jawab profesional dan keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki WLB kategori sedang sebanyak 85 responden (56,7%), WLB tinggi sebanyak 33 responden (22%), dan WLB rendah sebanyak 32 responden (21,3%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu

menjalankan berbagai peran, tetapi keseimbangan antara pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan kehidupan pribadi belum sepenuhnya optimal.

Pada variabel beban kerja, sebanyak 67 responden (44,7%) memiliki beban kerja tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang dirasakan mahasiswa cukup besar. Beban kerja tidak hanya berkaitan dengan jumlah pekerjaan, tetapi juga mencakup tuntutan mental, fisik, tekanan waktu, usaha, dan tingkat frustrasi dalam menyelesaikan pekerjaan.

Pada variabel strategi koping, sebanyak 84 responden (56%) memiliki strategi koping adaptif, sedangkan 66 responden (44%) memiliki strategi koping maladaptif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menggunakan cara yang relatif konstruktif dalam menghadapi tekanan, meskipun proporsi responden dengan koping maladaptif masih cukup besar dan perlu mendapat perhatian.

Hasil pengukuran kesejahteraan mental menggunakan K10 menunjukkan bahwa 65 responden (43,3%) berada pada kategori *well*, 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 responden cukup beragam. Meskipun kategori *well* merupakan kelompok terbesar, masih terdapat lebih dari separuh responden yang berada pada kategori distress ringan hingga berat.

Hasil analisis regresi ordinal menunjukkan bahwa strategi koping berhubungan signifikan dengan kesejahteraan mental, dengan nilai $p = 0,016$ dan koefisien *Estimate* 2,501. WLB juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 0,038$ dan *Estimate* 1,478, sedangkan beban kerja menunjukkan hubungan signifikan dengan nilai $p = 0,029$ dan *Estimate* 1,296. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel secara individual mempunyai hubungan yang bermakna dengan kategori kesejahteraan mental dalam model penelitian.

Secara simultan, WLB, beban kerja, dan strategi koping merupakan faktor yang secara bersama-sama berkaitan dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL. Ketiga variabel tersebut dapat dipahami sebagai bagian yang saling melengkapi dalam menjelaskan kondisi psikologis mahasiswa. Beban kerja menggambarkan tuntutan yang dihadapi, WLB menggambarkan kemampuan mengelola berbagai peran, sedangkan strategi koping menggambarkan cara individu menghadapi dan mengelola tuntutan tersebut.

Berdasarkan nilai koefisien *Estimate*, strategi koping merupakan variabel yang paling dominan dalam model penelitian, dengan nilai 2,501, lebih besar dibandingkan WLB sebesar 1,478 dan beban kerja sebesar 1,296. Menurut peneliti, dominannya strategi koping menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola tekanan merupakan aspek yang sangat penting dalam mempertahankan kondisi psikologis. Mahasiswa dengan strategi koping adaptif lebih memungkinkan untuk mengelola tuntutan pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadi secara konstruktif.

115

8
47
4

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman, yang memandang bahwa dampak stresor terhadap individu dipengaruhi oleh proses penilaian individu terhadap stresor dan strategi yang digunakan untuk menghadapinya. Selain itu, konsep Job Demands–Resources (JD-R) mendukung pemahaman bahwa beban kerja sebagai tuntutan pekerjaan dapat menguras sumber daya fisik dan psikologis apabila tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai. Sementara itu, konsep WLB menjelaskan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan kehidupan pribadi secara seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa WLB, beban kerja, dan strategi koping memiliki hubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang, dan strategi koping merupakan variabel yang paling dominan dalam model penelitian. Oleh karena itu, peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa RPL tidak hanya dapat dilakukan melalui pengurangan tuntutan pekerjaan, tetapi juga melalui peningkatan kemampuan mengelola berbagai peran dan penguatan strategi koping adaptif.

SUMMARY

ANALYSIS OF WORK-LIFE BALANCE (WLB), WORKLOAD, AND COPING STRATEGIES IN RELATION TO THE MENTAL WELL-BEING OF NURSING STUDENTS IN THE RPL PROGRAM AT STIKES PEMKAB JOMBANG

Students enrolled in the Recognition of Prior Learning (RPL) Nursing Program have different characteristics from regular students because most of them are healthcare professionals who are already employed while continuing their formal education. This condition requires RPL students to perform multiple roles simultaneously, namely as workers, students, and family members. High work demands, shift work, academic responsibilities, and personal life demands may contribute to inter-role conflict and psychological distress.

The aim of this study was to analyze the relationships between work-life balance (WLB), workload, and coping strategies and the mental well-being of working students in the RPL Nursing Program at STIKES Pemkab Jombang, both partially and simultaneously, and to identify the most dominant variable associated with mental well-being.

This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of working students enrolled in the RPL Nursing Program at STIKES Pemkab Jombang. A total of 150 respondents were selected using proportional random sampling. Data were collected using a work-life balance instrument, the NASA Task Load Index (NASA-TLX) to measure workload, a coping strategy instrument, and the Kessler Psychological Distress Scale (K10) to measure psychological distress as an indicator of mental well-being. Data were analyzed using univariate, bivariate, and multivariate analyses with ordinal logistic regression (PLUM).

The characteristics of the respondents showed that most were aged 31–40 years (82%), female (82%), had worked for more than five years (89.4%), worked in public hospitals (52.7%), were staff nurses (86.7%), were married (92.7%), and worked shifts (64.7%). These characteristics indicate that most respondents had substantial work experience while simultaneously facing educational demands in addition to professional and family responsibilities.

The findings showed that most respondents had a moderate level of WLB, with 85 respondents (56.7%), followed by high WLB in 33 respondents (22%) and low WLB in 32 respondents (21.3%). These findings indicate that most students were able to manage their multiple roles, although the balance between work, education, family, and personal life was not yet optimal.

Regarding workload, 67 respondents (44.7%) reported a high workload. This indicates that the perceived work demands among the students were relatively substantial. Workload was not limited to the amount of work performed

but also included mental demands, physical demands, time pressure, effort, and frustration experienced in completing work tasks.

Regarding coping strategies, 84 respondents (56%) demonstrated adaptive coping strategies, while 66 respondents (44%) demonstrated maladaptive coping strategies. This indicates that most respondents used relatively constructive approaches to manage stress, although the proportion of respondents using maladaptive coping strategies remained considerable and requires attention.

The measurement of mental well-being using the K10 showed that 65 respondents (43.3%) were categorized as well, 40 respondents (26.7%) experienced mild distress, 24 respondents (16%) experienced moderate distress, and 21 respondents (14%) experienced severe distress. These findings demonstrate considerable variation in the psychological conditions of the respondents. Although the *well* category represented the largest group, more than half of the respondents experienced mild to severe psychological distress.

Ordinal regression analysis showed that coping strategies were significantly associated with mental well-being, with $p = 0.016$ and an *Estimate* coefficient of 2.501. WLB was also significantly associated with mental well-being, with $p = 0.038$ and an *Estimate* of 1.478, while workload showed a significant association with $p = 0.029$ and an *Estimate* of 1.296. These findings indicate that all three variables were individually and significantly associated with the categories of mental well-being in the research model.

Simultaneously, WLB, workload, and coping strategies were collectively associated with the mental well-being of working students in the RPL Nursing Program. These three variables can be understood as complementary factors in explaining students' psychological conditions. Workload represents the demands experienced by students, WLB reflects their ability to manage multiple roles, while coping strategies represent how individuals respond to and manage those demands.

Based on the *Estimate* coefficients, coping strategy was the most dominant variable in the research model, with an *Estimate* of 2.501, which was higher than WLB (1.478) and workload (1.296). According to the researcher, the dominance of coping strategies indicates that students' ability to manage and cope with stress is an important aspect of maintaining their psychological condition. Students who use adaptive coping strategies may be better able to manage work, academic, and personal demands constructively.

The findings can be explained using the Transactional Model of Stress and Coping proposed by Lazarus and Folkman, which views the impact of stressors on individuals as being influenced by the individual's appraisal of the stressor and the coping strategies used to manage it. In addition, the Job Demands–Resources (JD-R) model supports the understanding that workload, as a form of job demand, can deplete physical and psychological resources when it is not adequately balanced by available resources. Meanwhile, the concept of WLB emphasizes the importance of individuals' ability to manage work, educational, family, and personal demands in a balanced manner.

Based on the findings, the researcher concludes that WLB, workload, and coping strategies are associated with the mental well-being of working students

217 in the RPL Nursing Program at STIKES Pemkab Jombang, with coping strategy being the most dominant variable in the research model. Therefore, improving the mental well-being of RPL students should not only focus on reducing work demands but also on strengthening their ability to manage multiple roles and developing adaptive coping strategies.

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

Oleh:
RIRIS KUTININGTAS

Pendahuluan: Mahasiswa Program Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Keperawatan memiliki tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan pekerja yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. *Work-life balance* (WLB), beban kerja, dan strategi koping merupakan faktor yang berpotensi berkaitan dengan kondisi tersebut. **Tujuan:** Menganalisis hubungan WLB, beban kerja, dan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL Keperawatan. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel sebanyak 150 mahasiswa pekerja Program RPL yang dipilih menggunakan *proportional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner WLB, NASA-TLX untuk beban kerja, strategi koping, dan instrumen kesejahteraan mental. Analisis data menggunakan Regresi Ordinal (*Ordinal Logistic Regression/PLUM*). **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki strategi koping adaptif (56%), WLB kategori sedang (56,7%), dan 44,7% memiliki beban kerja tinggi. Sebanyak 43,3% responden berada pada kategori kesejahteraan mental *well*. Hasil analisis menunjukkan strategi koping ($p=0,016$), WLB ($p=0,038$), dan beban kerja ($p=0,029$) berhubungan signifikan dengan kesejahteraan mental. Strategi koping memiliki koefisien terbesar (12,20). **Pembahasan:** penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola tekanan melalui strategi koping adaptif menjadi aspek penting dalam mempertahankan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja yang menghadapi tuntutan pekerjaan dan akademik secara bersamaan. **Analisis:** WLB, beban kerja, dan strategi koping berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL. Strategi koping merupakan variabel paling dominan berdasarkan koefisien regresi. **Discuss:**

Kata kunci: beban kerja, kesejahteraan mental, mahasiswa RPL, strategi koping, *work-life balance*.

ABSTRACT

**ANALYSIS OF WORK-LIFE BALANCE (WLB), WORKLOAD, AND COPING
STRATEGIES IN RELATION TO THE MENTAL WELL-BEING
OF NURSING STUDENTS IN THE RPL PROGRAM
AT STIKES PEMKAB JOMBANG**

By:

Riris Kustiningtias

Introduction: Students in the Recognition of Prior Learning (RPL) Nursing Program face dual demands as students and workers, which may affect their mental well-being. Work-life balance (WLB), workload, and coping strategies are potential factors associated with these conditions. **Objective:** To analyze the relationships between WLB, workload, and coping strategies and the mental well-being of working students in the RPL Nursing Program. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional design. The sample consisted of 150 working students in the RPL Program selected using purposive sampling. Data were collected using WLB and coping strategy questionnaires, the NASA-TLX for workload, and a mental well-being instrument. Data were analyzed using ordinal logistic regression (PLUM). **Results:** Most respondents had adaptive coping strategies (56%), moderate WLB (56.7%), and 44.7% had a high workload. A total of 43.3% of respondents were categorized as having well mental well-being. The analysis showed that coping strategies ($p=0.016$), WLB ($p=0.038$), and workload ($p=0.029$) were significantly associated with mental well-being. Coping strategies had the largest regression coefficient (2.501). **Discussion:** The findings indicate that the ability to manage stress through adaptive coping strategies is an important factor in maintaining the mental well-being of working students who simultaneously face work and academic demands. **Conclusion:** WLB, workload, and coping strategies were significantly associated with the mental well-being of working students in the RPL Program. Coping strategy was the most dominant variable based on the regression coefficient.

Keywords: coping strategies, mental well-being, RPL students, work-life balance, workload,

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Fleksibilitas yang meningkat dalam sistem pendidikan tinggi, yang diwujudkan melalui Program Pengakuan Pembelajaran Lampau (RPL), memberikan kesempatan bagi para profesional untuk mengejar pendidikan lanjutan tanpa harus mengabaikan tanggung jawab pekerjaan mereka. Program ini telah menarik minat yang signifikan, termasuk di kalangan mahasiswa Program Studi Keperawatan. Namun, di samping keuntungan fleksibilitas ini, para mahasiswa program RPL menghadapi dilema multiperan dalam menyeimbangkan peran mereka sebagai pekerja, pelajar, dan anggota keluarga. Situasi ini dapat memicu ketegangan peran, peningkatan beban kerja, dan gangguan pada keseimbangan kehidupan kerja, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Kesejahteraan mental menggambarkan keadaan di mana seseorang dapat mengenali kemampuannya sendiri, menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat, bekerja secara efektif, serta memberikan kontribusi positif terhadap lingkungannya. Kesejahteraan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, faktor individu (strategi coping dan kesehatan), faktor pekerjaan (beban kerja dan WLB), faktor sosial (dukungan), faktor lingkungan (kebijakan dan budaya) (Qianqian et al., 2025). Kesejahteraan mental memiliki peranan krusial bagi mahasiswa dalam menunjang keberhasilan akademik, menjalin relasi sosial, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan di lingkungan kampus.

Penelitian dalam beberapa tahun terakhir mengungkapkan bahwa mahasiswa, khususnya yang menjalani peran ganda sebagai pekerja, termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. (Lestari & Putri, 2024). Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan tuntutan pekerjaan (Happsari et al., 2025). Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan, penurunan kualitas hidup, serta beresiko mengalami gangguan kesejahteraan mental seperti stress, kecemasan dan burnout apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu, strategi adaptasi, dan dukungan lingkungan yang memadai (Verulava & Jorbenadze, 2022).

Hasil survei yang dipublikasikan oleh WHO di 19 universitas di 8 negara berbeda (termasuk AS, Australia, Eropa, dan Afrika) sekitar 35 % mahasiswa dilaporkan pernah mengalami setidaknya satu gangguan mental sepanjang hidupnya (misalnya depresi, kecemasan, atau gangguan penyalahgunaan zat) berdasarkan *self-report* di awal masa kuliah. Sekitar 31 % mahasiswa melaporkan mengalami setidaknya satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir sebelum survei dilakukan (Auerbach, 2018). Studi lintas negara yang dilakukan di 33 negara Eropa oleh Sirgy et al. (2024) juga menunjukkan bahwa konflik antara kehidupan kerja dan pribadi berdampak langsung terhadap penurunan kesejahteraan subjektif dan eudamonik. Meskipun studi ini dilakukan pada populasi umum, temuan tersebut turut memperkuat asumsi bahwa ketidakseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi adalah determinan penting

6

dalam menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis (Sirgy et al., 2024). Selain itu, penelitian (Kotera et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki prevalensi stres, depresi, dan kecemasan yang relatif tinggi 37–53% stres, 25% depresi, dan 51% kecemasan.

128

209

307

Survei nasional *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS 2022)* yang juga mencakup populasi remaja/dewasa muda di Jawa Timur, menemukan bahwa 1 dari 3 remaja 34,9% memiliki masalah kesehatan mental (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022). Angka ini menegaskan tingginya kerentanan mahasiswa Indonesia terhadap gangguan mental. Hasil studi pendahuluan di STIKES Pemkab Jombang pada 10 mahasiswa pekerja program RPL (Recognisi Pembelajaran Lampau) prodi keperawatan menunjukkan bahwa ditemukan data sebanyak 5 dari 10 mahasiswa (50%) mengaku merasa cemas (*anxiety*) saat bekerja karena tugas akademik. Selain kecemasan, ditemukan pula sebanyak 5 responden (50%) melaporkan merasa ruang gerak sosial, hobi, atau waktu istirahat mereka berkurang sejak masuk program RPL, 3 responden (30%) mengungkapkan bahwa mereka merasa jenuh dan kehilangan waktu untuk diri sendiri, serta 4 responden (40%) merasa kehilangan motivasi (*hopelessness*) untuk melanjutkan studi karena tekanan menjelang penyusunan tugas akhir. Berdasarkan hasil wawancara singkat, subjek menyatakan merasa jenuh, kehilangan waktu untuk diri sendiri (*me-time*), dan sering merasa bersalah pada keluarga karena waktu luang habis untuk mengerjakan tugas kuliah di malam hari. Data ini menunjukkan adanya

manifestasi psikologis dan emosional yang mengarah pada penurunan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL.

Individu yang terdaftar dalam program Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) dan juga berprofesi umumnya mengemban dua peran simultan: sebagai peserta didik dan sebagai tenaga profesional. Dalam konteks studi, mereka diwajibkan untuk mencapai luaran pembelajaran yang telah ditetapkan, menyelesaikan berbagai penugasan, dan mengikuti evaluasi akademik sesuai dengan struktur kurikulum. Secara paralel, mereka dituntut untuk memenuhi ekspektasi profesional yang mencakup jadwal kerja dan target kinerja spesifik. Situasi ini berimplikasi pada potensi terbatasnya alokasi waktu untuk istirahat, reduksi interaksi sosial dan waktu bersama keluarga, serta eskalasi konflik antar peran. Ketidakseimbangan antara kehidupan profesional dan personal, ditambah dengan volume pekerjaan yang signifikan, dapat menginduksi keadaan stres dan kelelahan psikologis. Dalam situasi tersebut, strategi koping menjadi faktor penentu karena koping adaptif dapat membantu mengendalikan tekanan, sedangkan koping yang kurang efektif dapat memperburuk kondisi dan menurunkan kesejahteraan mental (Lestari, 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental adalah faktor pekerjaan yaitu *work-life balance* (WLB). *Work-life balance* merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup individu, termasuk mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan seringkali menjadi sumber konflik yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kesejahteraan subjektif

mencakup persepsi individu terhadap kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kondisi emosional yang positif.

Penelitian oleh (Sari et al., 2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *work-life balance* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa peserta MBKM. Penelitian di Indonesia menguatkan bahwa *work-life balance* memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh (Alfayed & Mas Bakar, 2024) terhadap mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Makassar menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dan kuliah berkontribusi sebesar 62% terhadap kesejahteraan subjektif. Penelitian oleh Kuswanto (2025) di Jakarta menemukan bahwa *college-life balance* dapat menjadi faktor protektif terhadap stres akademik, di mana mahasiswa yang mampu mengelola keseimbangan antara kuliah dan kehidupan lainnya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Kuswanto, 2025). Astuti dan Nurwidawati (2023), dalam penelitian mereka terhadap 116 mahasiswa paruh waktu di Surabaya, menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *work-life balance* dan *subjective well-being* (Astuti & Nurwidawati, 2023). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan peran akademik dan pekerjaan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Hasil studi pendahuluan, ditemukan sebanyak 40% responden yang memiliki *work-life balance* (WLB) dalam kategori tinggi, yang ditandai dengan kesulitan membagi waktu secara seimbang antara peran di tempat kerja, tuntutan kuliah, dan waktu untuk kehidupan pribadi/keluarga. Hal ini menggambarkan

adanya tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Temuan ini memperkuat bahwa keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab akademik berperan besar dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain WLB, beban kerja juga menjadi faktor pekerjaan dari kesejahteraan mental yang krusial. Beban kerja yang tinggi, berupa tugas akademik maupun tanggung jawab pekerjaan, seringkali menjadi pemicu utama stres pada mahasiswa pekerja. Beban kerja dan WLB berpengaruh simultan maupun parsial secara signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu (Adelia, Praja Hadi Saputra, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja yang tidak terkendali tidak hanya mengganggu kinerja, tetapi juga dapat menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil penelitian oleh St Hardianti didapatkan bahwa mahasiswa non reguler memiliki beban kerja sedang sebanyak 39 responden (88,6%), beban akademik sedang sebanyak 31 responden (70,5%) dan tingkat stres sedang sebanyak 38 responden (86,4%). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan tingkat stres pada mahasiswa non-reguler tingkat akhir (St Hardianti Pratiwi Mt et al., 2025). Hasil studi pendahuluan, 50% responden memiliki beban kerja yang tergolong berat, yang ditandai dengan 90 % responden berstatus mahasiswa dan bekerja dengan sistem pola shift baik di RS, Puskesmas maupun klinik. Beban kerja yang tinggi tersebut tercermin dari berbagai manifestasi yang dialami responden, seperti sering mengalami kelelahan fisik setelah bekerja dan mengikuti perkuliahan, kurangnya waktu istirahat dan tidur, kesulitan membagi waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan,

keterlambatan dalam menyelesaikan tugas kuliah, penurunan konsentrasi saat proses pembelajaran, serta meningkatnya perasaan stres dan tekanan psikologis akibat harus memenuhi berbagai tanggung jawab secara bersamaan. Selain itu, beberapa responden juga melaporkan kesulitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun sosial karena keterbatasan waktu dan energi yang dimiliki. Kondisi ini menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat memberikan beban tambahan yang berpotensi memengaruhi keseimbangan kehidupan serta kesejahteraan mental mahasiswa yang bekerja.

Kesejahteraan mental juga sangat dipengaruhi oleh strategi coping, mahasiswa yang mampu menerapkan mekanisme coping yang tepat, baik *problem-focused* maupun *emotion-focused*, cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat terhadap tekanan. Strategi coping memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis (Pujiati & Komarudin, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian psikologi di kalangan mahasiswa dan remaja Indonesia, yang menemukan bahwa strategi coping adaptif berhubungan positif dengan psychological well-being (Oktoji & Indrijati, 2021).

Beberapa studi menunjukkan bahwa strategi coping adaptif memiliki peran protektif bagi kesehatan mental. Hasil penelitian oleh Beauty menunjukkan bahwa 73,6% responden cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan 24,7% memilih *emotion-focused coping*, dan hanya 1,7% mengadopsi *avoidance coping*. Beauty mengungkapkan hubungan signifikan antara jenis mekanisme coping dengan tingkat kesejahteraan mental, dimana *problem-focused coping* berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental

yang lebih tinggi, sementara *avoidance coping* terkait dengan tingkat kesejahteraan yang rendah (Beauty et al., 2025).

126 Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara
kehidupan akademik dan pekerjaan dapat memicu stres, kelelahan, serta
283 penurunan kesejahteraan mental mahasiswa (Astuti & Nurwidawati, 2022). Selain
itu, sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai kesejahteraan mental
berfokus pada hubungan langsung antara WLB dan kesejahteraan psikologis, atau
antara beban kerja dengan stres dan kepuasan kerja. Namun, penelitian-penelitian
tersebut cenderung mengabaikan peran strategi koping yang sesungguhnya
memiliki kontribusi penting dalam penelitian tersebut.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengkaji secara terpadu WLB,
beban kerja dan strategi koping dengan kesejahteraan mental pada mahasiswa
yang menjalani peran ganda. Kombinasi ketiga variabel ini belum banyak
dieksplorasi secara bersamaan dalam satu kerangka penelitian, khususnya dengan
pendekatan kuantitatif di lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian ini mengisi
celah literatur dengan menyoroti kelompok yang rentan namun kurang diteliti,
yaitu mahasiswa RPL.

242 Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa upaya menjaga keseimbangan
antara kerja dan kehidupan akademik bukan hanya penting untuk mencegah stres
atau burnout, tetapi juga berdampak nyata terhadap kualitas hidup secara
keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan lingkungan
kerja untuk menciptakan sistem pendukung, seperti kebijakan fleksibilitas waktu,
pelatihan manajemen waktu, dan layanan konseling bagi mahasiswa pekerja.

Intervensi ini diharapkan mampu memperkuat *work-life balance* serta mendukung penerapan strategi koping yang lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh.

Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa pekerja program RPL merupakan kelompok dengan karakteristik khusus yang menjalani peran ganda, sehingga memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan tuntutan pekerjaan yang berjalan secara simultan. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan WLB, meningkatkan beban kerja, serta menuntut kemampuan strategi koping yang adaptif agar mahasiswa mampu mempertahankan kesejahteraan mental. Apabila penelitian ini tidak dilakukan, maka kondisi kesejahteraan mental mahasiswa pekerja RPL berpotensi tidak terpetakan secara objektif, sehingga institusi tidak memiliki dasar ilmiah untuk menentukan faktor yang paling dominan mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Akibatnya, program pendampingan, layanan konseling, maupun kebijakan akademik yang dirancang dapat menjadi kurang tepat sasaran dan tidak efektif dalam mencegah dampak lanjutan seperti stres berkepanjangan, kelelahan mental, penurunan motivasi belajar, risiko keterlambatan penyelesaian studi, penurunan kualitas hidup serta dapat terjadi depresi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya kajian mengenai kesejahteraan mental pada mahasiswa pekerja, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan dan intervensi berbasis bukti untuk mendukung keberhasilan akademik serta kesejahteraan mahasiswa program RPL.

259 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa melalui pengembangan program dukungan mahasiswa serta kebijakan pendidikan tinggi yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja.

1.2 Rumusan Masalah

144 Ditemukan bahwa data kesejahteraan mental mahasiswa yang berperan ganda sebagai pekerja dan mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang program studi sarjana keperawatan menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden berada pada kategori kesejahteraan mental rendah, yang 94 mengindikasikan adanya kerentanan dalam menjaga kesehatan psikologis yang didukung dengan data sebanyak 6 dari 10 mahasiswa (60%) mengaku merasa cemas (*anxiety*) saat bekerja karena tugas akademik. Selain kecemasan, ditemukan pula sebanyak 5 responden (50%) melaporkan sering mengalami gangguan pola tidur (*insomnia*), dari sisi emosional 3 responden (30%) mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih mudah tersinggung (*irritability*) dan sensitif terhadap rekan kerja maupun keluarga, serta 4 responden (40%) merasa kehilangan motivasi (*hopelessness*) untuk melanjutkan studi karena tekanan yang dirasa terlalu berat.. 224 Kondisi ini bukan hanya berdampak pada individu, melainkan juga pada produktivitas dan kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan. Selain itu, 40% responden yang memiliki WLB dalam kategori tinggi, yang ditandai dengan insomnia, penurunan performa kinerja, absensi yang meningkat sedangkan mayoritas masih berada pada tingkat sedang. Hal ini menggambarkan adanya tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik, pekerjaan, dan 45

kehidupan pribadi. Selanjutnya, 50% responden memiliki beban kerja yang tergolong berat, yang ditandai dengan kelelahan, penurunan motivasi yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres akademik maupun psikososial. Di sisi lain, meskipun sebagian mahasiswa memiliki keterbatasan dalam kesejahteraan mental, terdapat 40% responden yang menunjukkan strategi coping adaptif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa belum optimalnya kemampuan dalam mengelola tekanan dan stres.

Dengan data empiris yang kuat, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merumuskan kebijakan, intervensi, maupun program pendukung yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, khususnya di kalangan mahasiswa atau kelompok usia produktif. Berdasarkan masalah tersebut peneliti mencoba melakukan analisis *work life balance*, beban kerja, strategi coping dengan kesejahteraan mental pada mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang. Penelitian tentang kesejahteraan mental menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan psikologis, seperti *WLB*, beban kerja, dan strategi coping. Dengan data empiris yang kuat, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merumuskan kebijakan, intervensi, maupun program pendukung yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, khususnya di kalangan mahasiswa atau kelompok usia produktif. Berdasarkan masalah tersebut peneliti mencoba melakukan analisis *work life balance*, beban kerja, strategi coping dengan kesejahteraan mental pada mahasiswa RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dapat di buat rumusan

masalah sebagai berikut:

1. Apakah WLB berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL?
2. Apakah beban kerja berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL?
3. Apakah strategi coping berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL?
4. Apakah WLB, beban kerja, strategi coping berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah melakukan analisis hubungan *work-life balance*, beban kerja, strategi coping dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *work-life balance* mahasiswa pekerja program RPL.
2. Mengidentifikasi beban kerja mahasiswa pekerja program RPL
3. Mengidentifikasi strategi coping mahasiswa pekerja program RPL.
4. Mengidentifikasi kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL
5. Menganalisis hubungan WLB dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL

6. Menganalisis hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL
7. Menganalisis hubungan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL
8. Menganalisis hubungan WLB, beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL secara simultan
9. Menganalisis variabel yang paling dominan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Mahasiswa Pekerja
Memberikan wawasan tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta strategi koping yang dapat digunakan untuk menjaga kesejahteraan mental.
2. Bagi Perguruan Tinggi
Memberikan informasi empiris yang dapat dijadikan dasar pengambilan kebijakan atau program pendampingan khusus bagi mahasiswa yang kuliah dan bekerja.
3. Bagi Konselor atau Lembaga Layanan Psikologis Kampus
Menjadi masukan dalam merancang intervensi psikologis dan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pekerja.
4. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi dalam melakukan studi lanjutan mengenai faktor-faktor psikososial yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa di berbagai konteks.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental yaitu *work life balance*, beban kerja, strategi koping, kesejahteraan mental, kerangka teori, kerangka konsep dan hipotesis penelitian.

2.1 *Work-life balance* (WLB)

2.1.1 Definisi

Work-life balance (WLB) merupakan konsep yang banyak dibahas dalam bidang manajemen sumber daya manusia, psikologi kerja, dan ilmu sosial karena berkaitan langsung dengan produktivitas, kesehatan mental, serta kepuasan hidup individu. Menurut Clark mendefinisikan *work-life balance* sebagai kesenangan dan kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan dan kehidupan rumah dengan sedikit perselisihan antara keduanya (Clark, 2020).

Beutell menyatakan bahwa *work-life balance* mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengelola peran ganda yang seringkali menimbulkan konflik, terutama ketika tuntutan pekerjaan bertabrakan dengan kebutuhan keluarga. Sedangkan Fisher mengartikan WLB sebagai keadaan dimana individu mampu menyeimbangkan waktu, energi, dan komitmen pada dua ranah utama kehidupannya (Ilmuddin, 2025).

Berdasarkan beberapa literatur diatas *Work-life balance* merupakan kemampuan individu dalam mengatur peran akademik atau pekerjaan dengan kehidupan pribadi sehingga tuntutan masing-masing peran dapat terpenuhi tanpa menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan.

2.1.2 Teori yang mendasari WLB

Work-Life Balance dalam penelitian ini didasarkan pada konsep yang dikemukakan oleh Jeffrey H. Greenhaus dan Allen (2011), karena teori ini memandang keseimbangan peran secara komprehensif dan multidimensional. Greenhaus dan Allen tidak hanya menekankan ketiadaan konflik antarperan, tetapi juga keseimbangan dalam aspek waktu, keterlibatan psikologis, dan kepuasan antara peran kerja dan kehidupan pribadi. Pendekatan ini dinilai lebih sesuai dengan mahasiswa pekerja yang menjalankan peran ganda, karena keseimbangan yang dimaksud tidak semata-mata diukur dari rendahnya konflik, tetapi dari persepsi subjektif individu terhadap harmonisasi perannya. Selain itu, teori ini selaras dengan fokus penelitian pada kesejahteraan mental, karena menempatkan *work-life balance* sebagai kondisi psikologis yang berhubungan terhadap emosional dan adaptasi individu. Oleh karena itu, teori Greenhaus dan Allen dipilih karena memberikan landasan konseptual yang lebih relevan, integratif, dan mendukung model penelitian yang melibatkan strategi koping sebagai variabel mediasi (Allen, 2020).

2.1.3 Integrasi Teoritis dalam Penelitian

Keterkaitan WLB dengan kesejahteraan mental dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui integrasi teori keperawatan dari Betty Neuman yaitu Neuman Systems Model. Dalam teori ini, individu dipandang sebagai suatu sistem terbuka yang selalu berinteraksi dengan lingkungan internal dan eksternal yang dapat menimbulkan berbagai stressor. Ketidakseimbangan

antara tuntutan pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadi merupakan salah satu bentuk stressor yang dapat mengganggu stabilitas sistem individu. Pada mahasiswa program RPL keperawatan yang umumnya memiliki peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa, tuntutan tersebut dapat memicu tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu dan peran yang baik. WLB yang baik memungkinkan individu untuk mengatur proporsi antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi secara seimbang sehingga tekanan psikologis dapat diminimalkan. Kondisi ini membantu individu mempertahankan stabilitas sistem, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stres, serta mendukung terciptanya kondisi psikologis yang positif. Oleh karena itu, semakin baik WLB yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kesejahteraan mental yang mereka rasakan, karena individu mampu mengelola tuntutan hidup secara lebih seimbang dan adaptif. Integrasi teori ini menunjukkan bahwa keseimbangan peran kehidupan merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas sistem individu dan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental.

2.1.4. Dimensi *Work-life Balance*

Beberapa peneliti menguraikan dimensi utama dari WLB, di antaranya:

1. *Time Balance*

Menunjukkan sejauh mana waktu yang digunakan individu seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Konflik sering terjadi ketika pekerjaan menuntut waktu berlebih sehingga mengurangi waktu bersama keluarga.

2. *Involvement balance*

Merujuk pada keterlibatan emosional dalam kedua peran. Ketidakseimbangan muncul ketika individu terlalu terikat secara emosional pada pekerjaannya sehingga kehidupan pribadi terabaikan

3. *Satisfaction balance*

Menunjukkan keseimbangan tingkat kepuasan yang dirasakan individu dari peran pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Menurut Greenhaus satisfaction balance penting karena meskipun waktu terbagi seimbang, jika kepuasan pada salah satu peran rendah maka keseimbangan tidak tercapai (Hapsari, 2024).

Penelitian juga menunjukkan bahwa WLB yang baik berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Sebagai contoh, meta-analisis menunjukkan bahwa WLB berkaitan positif terhadap kesejahteraan dan negatif terhadap stres, kelelahan, depresi, dan kecemasan (Reed, 2021).

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat WLB seseorang antara lain (Tejero et al., 2021) karakteristik pekerjaan: jam kerja panjang, tuntutan beban kerja, serta tekanan deadline meningkatkan risiko ketidakseimbangan. Dukungan organisasi: kebijakan fleksibilitas kerja, work from home, serta cuti yang mendukung kesejahteraan keluarga dapat meningkatkan WLB. Teknologi informasi: kemajuan teknologi memungkinkan fleksibilitas kerja, tetapi juga memperluas jam kerja karena pekerja dapat dihubungi kapan saja.

Karakteristik individu: seperti gender, status perkawinan, jumlah anak, dan nilai personal memengaruhi cara individu menyeimbangkan peran.

2.1.4 Dampak *Work-life Balance*

WLB yang baik menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan mental, produktivitas, dan kepuasan hidup. WLB yang buruk berpotensi menimbulkan burnout, depresi, dan gangguan keseimbangan emosional (Sirgy et al., 2024). *Work-Life Balance (WLB)* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, serta kinerja individu. Keseimbangan yang baik antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi memungkinkan individu untuk mengelola tuntutan kerja tanpa mengorbankan kebutuhan personal, sosial, dan keluarga. Individu dengan WLB yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat memicu kelelahan emosional, stres kronis, kecemasan, dan depresi (Astuti, 2023).

2.1.5 Indikator dari instrument *Work-life Balance*

Berikut adalah indikator instrumen kuesioner *Work-Life Balance* (WLB) yang bisa digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Menurut Fisher Bulger dan Smith instrumen WLB disusun berdasarkan empat dimensi utama:

1. *Work Interference with Personal Life (WIPL)*: Dimensi ini mengukur sejauh mana tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan secara negatif mengganggu atau menghambat kehidupan pribadi individu.

2. *Personal Life Interference with Work (PLIW)*: Dimensi ini mengukur sejauh mana masalah atau tuntutan dari kehidupan pribadi individu mengganggu kinerja atau konsentrasi di lingkungan kerja.
3. *Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*: Dimensi ini mengeksplorasi bagaimana pengalaman dan kepuasan dari pekerjaan secara positif dapat memperkaya atau meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu.
4. *Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*: Dimensi ini menilai bagaimana aspek-aspek positif dari kehidupan pribadi, seperti dukungan atau sumber daya personal, dapat secara positif mempengaruhi performa dan pengalaman individu di tempat kerja.

2.2 Beban Kerja

2.2.1 Definisi Beban Kerja

Beban kerja adalah jumlah tugas, tanggung jawab, dan tuntutan pekerjaan (baik fisik, mental, emosional maupun temporal) yang harus dihadapi oleh individu dalam kerangka pekerjaan. Di literatur psikologi kerja, beban kerja sering disebut sebagai “workload” atau “job demands”. Misalnya, dalam penelitian oleh Mazhar, Abrar & Gul (2021) menunjukkan bahwa beban kerja berlebih (*workload*) memiliki efek negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dan strategi koping memoderasi hubungan tersebut (Mazhar et al., 2021). Pada konteks profesi dengan peran ganda seperti mahasiswa pekerja, dosen, dan tenaga kesehatan, beban kerja tidak hanya mencerminkan kuantitas tugas, tetapi juga tekanan waktu, intensitas pekerjaan, tuntutan kognitif, serta beban emosional yang muncul akibat interaksi dengan tugas akademik, profesional, dan tanggung jawab personal (Sonnetag, 2015).

254 Berdasarkan beberapa literatur diatas beban kerja merupakan tingkat tuntutan fisik, mental, dan emosional yang dirasakan individu dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab perannya selama periode waktu tertentu, yang muncul sebagai hasil interaksi antara jumlah dan kompleksitas tugas, tekanan waktu, serta kapasitas dan sumber daya individu.

3 32 2.2.2 Teori yang mendasari Beban Kerja

Landasan teori beban kerja menurut metode NASA dijelaskan melalui konsep NASA Task Load Index (NASA-TLX) yang dikembangkan oleh Sandra G. Hart dan Lowell E. Staveland. NASA-TLX merupakan suatu model pengukuran beban kerja yang menilai persepsi individu terhadap tuntutan tugas yang harus diselesaikan. Dalam teori ini, beban kerja dipahami sebagai tingkat tuntutan mental, fisik, dan emosional yang dirasakan seseorang ketika melaksanakan suatu pekerjaan atau aktivitas tertentu. Beban kerja tidak hanya ditentukan oleh jumlah tugas, tetapi juga oleh kompleksitas tugas, tekanan waktu, serta usaha yang harus dikeluarkan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.

268 63 2.2.3 Integrasi dalam Penelitian

Teori NASA-TLX diintegrasikan untuk menjelaskan bahwa mahasiswa program RPL keperawatan memiliki berbagai tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik, pekerjaan, serta tanggung jawab pribadi. Tuntutan tersebut dapat meningkatkan beban kerja yang dirasakan mahasiswa, baik dalam bentuk tuntutan kognitif saat mengikuti perkuliahan, tekanan waktu dalam menyelesaikan tugas, maupun usaha yang diperlukan

286 untuk menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Apabila
47 beban kerja yang dirasakan terlalu tinggi dan melebihi kapasitas individu,
kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan, stres, dan frustrasi yang pada
akhirnya berpotensi menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh
karena itu, dalam penelitian ini teori NASA-TLX digunakan sebagai
landasan konseptual untuk memahami dan mengukur bagaimana tingkat
beban kerja yang dirasakan mahasiswa dapat mempengaruhi kondisi
kesejahteraan mental mereka.

257 2.2.4 Dampak Beban Kerja

Dampak beban kerja yang tinggi antara lain: kelelahan (*fatigue*), stres
74 kronis, gangguan tidur, menurunnya performa akademik atau pekerjaan,
124 hingga penurunan kesejahteraan mental. Misalnya, penelitian pada perawat
menunjukkan bahwa job demands yang tinggi berkaitan dengan tingkat
kecemasan dan depresi yang lebih tinggi (Xie Z, 2021). Beban kerja yang
tinggi merupakan salah satu faktor utama yang berdampak negatif terhadap
182 kondisi psikologis, fisik, dan kinerja individu. Beban kerja yang melebihi
kapasitas individu dapat meningkatkan kelelahan mental dan emosional,
menurunkan konsentrasi, serta memicu stres kerja. Dalam jangka panjang,
kondisi ini berkontribusi pada penurunan kesejahteraan mental, yang
ditandai dengan munculnya gejala kecemasan, kelelahan emosional, dan
berkurangnya perasaan positif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
273 Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan beban kerja tinggi
98 cenderung mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya

yang dimiliki, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis (Demerouti, 2017)

2.2.5 Indikator instrument Beban Kerja

Beban kerja diukur menggunakan instrumen NASA *Task Load Index* (NASA-TLX) yang menilai persepsi beban kerja subjektif melalui enam dimensi utama, yaitu tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, persepsi kinerja, usaha, dan tingkat frustrasi (Schneider, 2020).

1. Tuntutan mental (*Mental Demand*)

Menggambarkan sejauh mana aktivitas yang dilakukan membutuhkan proses kognitif seperti berpikir, memahami informasi, mengingat, memusatkan perhatian, dan mengambil keputusan. Tuntutan mental yang tinggi menunjukkan bahwa tugas memerlukan pemrosesan informasi yang kompleks dan intens, sehingga berpotensi meningkatkan kelelahan kognitif individu (Schneider, 2020).

2. Tuntutan fisik (*Physical Demand*)

Tingkat aktivitas fisik yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, termasuk penggunaan tenaga, ketahanan tubuh, dan gerakan fisik yang berulang. Tuntutan fisik mencerminkan besarnya usaha jasmani yang harus dikeluarkan individu selama bekerja atau menjalankan aktivitas akademik, yang apabila berlangsung dalam durasi lama dapat menyebabkan kelelahan fisik dan penurunan performa (Young, 2015).

3. Tuntutan waktu (*Temporal Demand*)

Menggambarkan tekanan waktu yang dirasakan individu dalam menyelesaikan tugas, seperti keterbatasan waktu, kecepatan kerja yang dituntut, serta tenggat waktu yang ketat. Tekanan waktu yang tinggi sering kali membuat individu merasa terburu-buru dan kesulitan mengatur ritme kerja, sehingga meningkatkan stres dan persepsi beban kerja secara keseluruhan (Hartman, 2017).

4. Persepsi kinerja (*Performance*)

Penilaian subjektif individu terhadap tingkat keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan standar yang diharapkan. Dalam konteks NASA-TLX, persepsi kinerja merefleksikan sejauh mana individu merasa puas atau tidak puas terhadap hasil kerjanya. Persepsi kinerja yang rendah sering dikaitkan dengan tingginya tuntutan tugas dan keterbatasan sumber daya individu (Longo, 2018).

5. Usaha (*Effort*)

Seberapa besar usaha mental dan fisik yang harus dikeluarkan individu untuk mencapai tingkat kinerja tertentu. Usaha mencerminkan intensitas energi, konsentrasi, dan ketekunan yang diperlukan dalam menghadapi tuntutan tugas. Semakin besar usaha yang dibutuhkan untuk mempertahankan kinerja, semakin tinggi tingkat beban kerja yang dirasakan (Hancock & Matthews, 2019).

6. Tingkat Frustrasi (*Frustration Level*)

Menggambarkan kondisi emosional individu selama menjalankan tugas, seperti perasaan tertekan, cemas, jengkel, atau tidak puas. Tingkat

frustrasi mencerminkan beban emosional yang muncul akibat tekanan kerja, konflik peran, atau kurangnya kontrol terhadap tugas, dan merupakan komponen penting dalam penilaian beban kerja subjektif (Schneider, 2020).

2.3 Strategi Koping

2.3.1 Pengertian

Koping (*coping*) merupakan suatu proses dinamis yang digunakan individu untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. 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 konteks ini, strategi koping bukan hanya sekadar mengurangi stres, tetapi juga sebagai mekanisme adaptasi untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis (Tremolada et al., 2016).

Menurut Carver et al, strategi koping adalah serangkaian respon yang dapat bersifat *problem-focused* maupun *emotion-focused*. Respon tersebut dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi, kepribadian, pengalaman masa lalu, serta dukungan sosial yang tersedia. Sementara itu, Endler dan Parker menyatakan bahwa strategi koping mencakup tiga gaya utama, yaitu *task-oriented coping*, *emotion-oriented coping*, dan *avoidance-oriented coping* (Connor-Smith, 2020). Berdasarkan beberapa literatur diatas strategi koping merupakan cara individu secara

kognitif, emosional, dan perilaku dalam menghadapi stres untuk mengurangi tekanan dan menjaga keseimbangan psikologis.

2.3.2 Teori yang mendasari Strategi Koping

Landasan teori strategi koping yang paling relevan digunakan untuk menjelaskan hubungan langsung dengan kesejahteraan mental adalah teori dari Richard S. Lazarus dan Susan Folkman melalui konsep *Transactional Model of Stress and Coping*. Teori ini menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan ketika tuntutan yang dihadapi dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam kondisi tersebut, individu akan menggunakan strategi koping sebagai upaya untuk mengelola stres dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa strategi koping berfungsi untuk mengurangi tekanan yang muncul dari berbagai tuntutan kehidupan, baik melalui *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah maupun *emotion-focused coping* yang bertujuan mengelola respon emosional terhadap stres.

2.3.3 Integrasi Dalam Penelitian

Penelitian ini, mahasiswa program RPL keperawatan memiliki peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa sehingga menghadapi berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, dan tanggung jawab pribadi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mental. Oleh karena itu, strategi koping diintegrasikan sebagai salah satu variabel independen yang berperan

80

dalam menjelaskan bagaimana mahasiswa mengelola stres yang muncul dari berbagai tuntutan tersebut. Mahasiswa yang memiliki strategi koping adaptif, seperti kemampuan memecahkan masalah, mengatur waktu, mencari dukungan sosial, dan mengelola emosi secara positif, cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sehingga kesejahteraan mental dapat terjaga. Sebaliknya, penggunaan strategi koping yang kurang efektif dapat meningkatkan stres dan berpotensi menurunkan kesejahteraan mental. Dengan demikian, integrasi teori ini dalam penelitian bertujuan untuk menjelaskan bahwa strategi koping merupakan faktor penting yang berkontribusi langsung terhadap tingkat kesejahteraan mental mahasiswa.

2.3.4 Jenis Strategi Koping

Berdasarkan literatur, strategi koping dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori:

282

1. *Problem - Focused Coping*

Strategi ini berorientasi pada pemecahan masalah yang menjadi sumber stres. Individu akan mencari informasi, membuat perencanaan, atau mengambil tindakan langsung untuk mengubah situasi. Misalnya, seorang karyawan yang menghadapi beban kerja tinggi akan mencoba menyusun jadwal kerja lebih baik atau meminta bantuan tim

2. *Emotion – Focused Coping*

Strategi ini berfokus pada regulasi respon emosional terhadap stresor. Contoh perilaku meliputi pencarian dukungan emosional,

relaksasi, doa, atau melakukan aktivitas menyenangkan. Strategi ini lebih banyak digunakan ketika situasi sulit diubah, seperti kehilangan orang terdekat.

3. *Avoidance – Oriented Coping*

Menurut Endler dan Parker, strategi ini melibatkan usaha untuk menghindari dari stresor baik secara kognitif maupun perilaku. Contohnya menunda pekerjaan atau melarikan diri ke aktivitas lain seperti bermain game secara berlebihan. Strategi ini bersifat maladaptif jika digunakan secara berlebihan, karena tidak menyelesaikan masalah inti

4. *Strategi khusus (Carver et al)*

Dalam *COPE Inventory*, Carver dkk. mengidentifikasi strategi tambahan seperti acceptance (penerimaan), positive reinterpretation, humor, substance use, religious coping, dan seeking social support. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping sangat beragam dan bersifat multidimensi (Connor-Smith, 2020).

2.3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Strategi Koping

Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

a. Karakteristik individu

Usia, gender, kepribadian, dan pengalaman hidup mempengaruhi preferensi strategi koping. Misalnya, penelitian Matud (2004) menemukan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan emotion-focused coping dibandingkan laki-laki.

b. Jenis stressor

Stressor yang bersifat dapat dikontrol mendorong penggunaan problem-focused coping, sementara stresor yang tidak dapat dikendalikan lebih sering ditangani dengan emotion-focused coping.

c. Sumber daya social

Dukungan dari keluarga, teman, atau rekan kerja dapat memfasilitasi penggunaan strategi koping yang lebih adaptif

d. Konteks budaya

Budaya kolektifis mendorong pencarian dukungan sosial, sedangkan budaya individualis lebih menekankan pada problem-focused coping.

2.3.6 Dampak Strategi Koping

Strategi koping memiliki implikasi langsung terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

1. **Strategi koping adaptif**

Problem-focused coping dan *emotion-focused coping* yang sehat (misalnya penerimaan, reinterpretasi positif, dan pencarian dukungan sosial) terbukti meningkatkan resiliensi, mengurangi stres, dan menjaga kesejahteraan mental

Penggunaan strategi koping religius juga terbukti meningkatkan perasaan bermakna dan memberikan dukungan emosional dalam menghadapi kesulitan.

2. **Strategi koping maladaptif**

Avoidance coping atau penggunaan zat (substance use) dapat menunda penyelesaian masalah dan meningkatkan risiko depresi, kecemasan, serta burnout.

2.3.7 Indikator instrument Strategi Koping

Brief COPE merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur strategi koping individu dalam menghadapi situasi stres. Instrumen ini adalah versi ringkas dari *COPE Inventory* yang dirancang untuk menilai berbagai respons koping yang bersifat kognitif, emosional, dan perilaku. *Brief COPE* banyak digunakan dalam penelitian psikologi, kesehatan, dan pendidikan karena strukturnya yang ringkas, fleksibel, dan mudah diadaptasi ke berbagai konteks budaya serta kelompok responden, termasuk mahasiswa, dosen, dan tenaga kesehatan. (Baumstarck, 2017). Pada versi adaptasi, *Brief COPE* biasanya melalui proses *forward-backward translation*, uji validitas isi oleh panel ahli, serta uji validitas konstruk dan reliabilitas (misalnya menggunakan CFA dan Cronbach's alpha). Hasil berbagai studi menunjukkan bahwa *Brief COPE* versi adaptasi memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas internal yang memadai, dengan nilai Cronbach's alpha umumnya berada di atas 0,70 untuk sebagian besar dimensi. Oleh karena itu, instrumen ini dinilai layak digunakan untuk mengukur strategi koping pada populasi non-Barat dan dalam konteks stres akademik maupun pekerjaan. Indikator instrument strategi koping (*brief COPE*). Instrumen *Brief COPE* terdiri dari tiga indikator strategi koping, yang masing-masing merepresentasikan cara individu merespons stres

secara kognitif, emosional, dan perilaku. Setiap indikator diukur melalui dua item pernyataan

21
183
21) Strategi Koping Berfokus pada Masalah (*Problem-Focused Coping*)

a. *Active Koping*

Upaya aktif individu untuk mengatasi sumber stres secara langsung melalui tindakan nyata guna mengurangi atau menghilangkan masalah yang dihadapi.

b. *Planning*

Kemampuan individu dalam merencanakan langkah-langkah strategis dan sistematis untuk menghadapi dan menyelesaikan situasi yang menimbulkan stres.

285
99
c. *Instrumental Support*

Upaya individu dalam mencari bantuan praktis, informasi, atau saran dari orang lain untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi.

2) Strategi Koping Berfokus pada Emosi (*Emotion-Focused Coping*)

a. *Emotional Support*

Pencarian dukungan emosional berupa empati, pengertian, atau kenyamanan dari orang lain untuk mengurangi tekanan emosional.

b. *Positive Reframing*

Kemampuan individu untuk menafsirkan ulang situasi stres secara positif atau melihat sisi baik dari pengalaman yang menantang.

c. *Acceptance*

Penerimaan individu terhadap kenyataan situasi stres yang tidak dapat diubah, sebagai bentuk penyesuaian psikologis yang adaptif.

d. *Religion*

Penggunaan keyakinan, praktik keagamaan, atau spiritualitas sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi stres.

e. *Humor*

Pemanfaatan humor atau lelucon untuk mengurangi ketegangan emosional dan menciptakan jarak psikologis dari situasi stress.

3) Strategi Koping Maladaptif / *Avoidant Coping*

a. *Self-Distracton*

Upaya mengalihkan perhatian dari stres dengan melakukan aktivitas lain agar tidak memikirkan masalah yang dihadapi.

b. *Denial*

Penolakan atau ketidakmauan individu untuk mengakui adanya situasi stres atau masalah yang sedang dihadapi.

c. *Venting*

Pelampiasan emosi negatif seperti marah atau frustrasi tanpa disertai upaya penyelesaian masalah yang konstruktif.

d. *SubstanceUse*

Penggunaan alkohol, obat-obatan, atau zat lain sebagai cara untuk mengurangi perasaan stres atau tekanan emosional.

e. *Behavioral Disengagement*

Penarikan diri secara perilaku dari upaya penyelesaian masalah, ditandai dengan menyerah atau mengurangi usaha.

f. *Self-Blame*

Kecenderungan individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas situasi stres yang dialami.

2.4 Kesejahteraan Mental (*Well Being*)

2.4.1 Pengertian

Kesejahteraan mental (*mental well-being*) merupakan salah satu aspek penting dalam psikologi positif yang menekankan pada kualitas hidup dan kesehatan psikologis individu. Komponen kunci dari kualitas hidup yang lebih luas, mencakup kepuasan, ketahanan, dan kemampuan untuk terlibat dalam hubungan dan aktivitas yang berarti (Shiv Gautam, 2023).

Keyes (2018) memperluas konsep ini dengan menambahkan *social well-being*, yakni sejauh mana individu merasa berfungsi secara sosial, memiliki rasa keterhubungan, dan merasa bermanfaat dalam masyarakat. Dengan demikian, kesejahteraan mental adalah konstruksi multidimensi yang mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial (Ryff & Keyes, 2018).

Berdasarkan beberapa literatur di atas kesejahteraan mental merupakan kondisi psikologis positif yang ditandai oleh kemampuan individu untuk mengelola emosi, berpikir secara adaptif, dan berfungsi secara efektif dalam menjalankan peran kehidupannya, sehingga mampu menghadapi tuntutan sehari-hari, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta memiliki kepuasan hidup.

2.4.2 Teori yang mendasari Kesejahteraan Mental

Konsep kesejahteraan mental dalam perspektif Kessler, Ronald C. berfokus pada psychological distress sebagai indikator kondisi kesehatan mental individu. Berbeda dengan pendekatan eudaimonic (Ryff) atau subjective well-being (Diener) yang menekankan aspek positif kesejahteraan, Kessler menekankan pengukuran dimensi negatif kesejahteraan mental, yaitu tingkat distress psikologis. Kessler mendefinisikan psychological distress sebagai kondisi gangguan emosional non-spesifik yang mencerminkan gejala umum kecemasan dan depresi yang terjadi dalam periode waktu tertentu. Distress psikologis bukan diagnosis klinis, tetapi merupakan indikator risiko gangguan mental. Distress ini mencakup perasaan gelisah (nervousness), putus asa (hopelessness), tidak dapat tenang (restlessness), sedih/depresif, merasa tidak berharga (worthlessness), kelelahan mental. Semakin tinggi distress psikologis, semakin rendah kesejahteraan mental seseorang (Garcia, 2019).

2.4.3 Integrasi dalam Penelitian

Menurut Kessler, kesejahteraan mental dapat dipahami melalui tingkat distress psikologis yang dialami individu. Distress merupakan indikator awal gangguan mental yang berada dalam suatu kontinum dari ringan hingga berat. Dalam konteks mahasiswa pekerja program RPL, tekanan akademik dan profesional berpotensi meningkatkan distress psikologis, sehingga pengukuran menggunakan K10 menjadi relevan untuk menilai kondisi kesejahteraan mental responden.

2.4.4 Dimensi Kesejahteraan Mental

Pendekatan Kessler didasarkan pada:

1. *Dimensi Unidimensional Psychological Distress*

Kessler berpendapat bahwa kecemasan dan depresi dalam populasi umum dapat direpresentasikan sebagai satu dimensi kontinu dari distress, bukan dua gangguan yang sepenuhnya terpisah.

2. *Continuum Mental Health*

Kesehatan mental dipandang sebagai spektrum: apabila Distress rendah maka kesejahteraan mental baik dan apabila distress tinggi risiko gangguan mental meningkat. Model ini sejalan dengan pendekatan epidemiologis dalam kesehatan masyarakat, di mana fokusnya adalah skrining dan deteksi dini gangguan mental.

2.4.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Mental

Banyak faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental seseorang, baik dari aspek internal maupun eksternal:

1. **Faktor individu**

Kesejahteraan mental sangat dipengaruhi oleh karakteristik personal seperti kemampuan regulasi emosi dan strategi koping berpengaruh besar pada kesejahteraan mental (Verulava & Jorbenadze, 2022).

2. **Faktor pekerjaan**

Beban kerja, jam kerja panjang, konflik peran, dan rendahnya *work-life balance* terbukti menurunkan kesejahteraan mental (Qianqian et al., 2025).

3. **Dukungan sosial**

Dukungan keluarga, teman, maupun organisasi meningkatkan coping adaptif dan memberikan rasa keterhubungan (Qianqian et al., 2025)

4. Konteks budaya dan ekonomi

Budaya kolektif cenderung meningkatkan kesejahteraan mental melalui dukungan sosial, sementara faktor ekonomi seperti pendapatan berperan sebagai prediktor tidak langsung (Qianqian et al., 2025).

2.4.6 Dampak Kesejahteraan Mental

1. Dampak pada prestasi akademik mahasiswa

Beberapa tinjauan sistematis dan studi longitudinal melaporkan hubungan negatif antara gangguan kesehatan mental (depresi, kecemasan) dan performa akademik—termasuk penurunan IP, peningkatan cuti studi, dan putus kuliah. Analisis pada populasi mahasiswa menemukan bahwa gangguan mental yang tidak ditangani berasosiasi dengan hasil akademik yang lebih rendah dan risiko non-completion. Bukti longitudinal menegaskan bahwa perbaikan status mental berkaitan dengan kenaikan performa akademik pada periode berikutnya (Chu et al., 2023).

2. Dampak pada produktivitas kerja dan ekonomi

Meta-analisis dan studi nasional menunjukkan bahwa gangguan mental berkontribusi pada hilangnya produktivitas melalui peningkatan absensi dan presenteeism (bekerja tetapi tidak produktif). Laporan dan penelitian terbaru memperkirakan beban ekonomi substansial terkait kesehatan mental di tempat kerja, menekankan nilai bisnis dari program

promosi kesehatan mental di organisasi. Studi longitudinal terbaru mengonfirmasi bahwa distress psikologis berkaitan signifikan dengan kenaikan tingkat cuti sakit, presenteeism, dan penurunan kerja optimal (de Oliveira et al., 2023).

3. Dampak pada kesehatan fisik dan perilaku jangka Panjang

Kesejahteraan mental memengaruhi perilaku kesehatan (mis. tidur, diet, aktivitas fisik) dan respons fisiologis terhadap stres yang berdampak pada risiko penyakit kardiovaskular dan imunokompetensi. Kajian umum menegaskan hubungan antara kesejahteraan mental dan indikator kesehatan fisik, walau mekanisme spesifik membutuhkan penelitian longitudinal lebih lanjut (Das et al., 2020).

2.4.7 Indikator instrument Kesejahteraan Mental

Instrumen K10 (*Kessler Psychological Distress Scale*) dikembangkan oleh Kessler, Ronald C. dan digunakan untuk mengukur distress psikologis non-spesifik dalam 30 hari terakhir (Silvia, 2021). K10 terdiri dari 10 item yang merepresentasikan gejala kecemasan dan depresi secara umum. Secara konseptual, indikatornya dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Dimensi Kecemasan (Anxiety Symptoms)

- a. Merasa gelisah (nervous)
- b. Tidak dapat tenang (restless)
- c. Merasa sangat gelisah sehingga sulit duduk diam
- d. Mudah merasa cemas tanpa sebab jelas

2. Dimensi Depresi (Depressive Symptoms)

- a. Merasa sedih atau tertekan (depressed)

- b. Merasa putus asa (hopeless)
- c. Merasa segala sesuatu terasa berat
- d. Merasa tidak berharga (worthless)

3. Kelelahan Psikologis (Mental Fatigue)

- a. Merasa lelah tanpa sebab yang jelas
- b. Kehilangan energi

2.5 Telaah Jurnal

Tabel 2.1 Tabel telaah jurnal Analisis Work Life Balance (WLB), Strategi Koping, Beban Kerja dengan Kesejahteraan Mental

Penulis (Tahun)	Judul	Variabel	Jumlah dan kriteria Sampel	Desain penelitian	Hasil	Keterbatasan	Saran
Chen, C., Nibbio, G., & Kotozaki, Y. (2025)	<i>Cognitive and mental health to improve mental under-and post-COVID-19</i> (Frontiers in Psychology)	Independen: workload, coping maladaptif, keseimbangan, Dependen: kesejahteraan mental	512 mahasiswa pekerja di Jepang	Survei kuantitatif Korelasi /regresi	Workload tinggi + coping maladaptif menurunkan kesejahteraan mental (Chen et al., 2024).	Cross-sectional; konteks budaya Jepang; tidak menguji moderasi secara mendalam	Perlu studi longitudinal & uji model mediasi/moderasi lintas budaya
Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2020)	<i>Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression</i>	Independen: work-life balance Dependen: anxiety, depresi	± 379 mahasiswa perguruan tinggi	Kuantitatif (analisis regresi/korelasi)	Work-life balance berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dan depresi mahasiswa. Semakin rendah WLB, semakin tinggi	Fokus hanya pada WLB; tidak memasukkan coping & workload	Tambahkan variabel beban kerja & strategi koping dalam model komprehensif

					kecemasa n & depresi ,(Brougha m et al., 2009)		
Quinaud, R., Dopona, M., & Guidotti (2025)	<i>Multidimensional Development of Student-Athletes: New Perspectives on Dual Career</i>	Independen t: WLB, man ajemen be ban kerja, d ukung social Depende : kesejahteraan mental	320 atlet- mahasiswa Eropa	Mixed- method	Manajeme n beban kerja & dukungan sosial me ningkatkan kesejahter aan mental mahasisw a atlet (Quinaud et al., 2025)	Spesifik pada atlet; generalisa si terbatas	Perlu diuji pada mahasisw a pekerja non-atlet
Mazhar A., Syed Hassan Abrar, Amara Gul (2025)	<i>The Impact of Workload on Psychological Well-being: The Moderating Role of Coping Strategies</i>	Independen d: workload Moderator: coping Dependen : psycholog ical well being	500 karyaw an dari ber bagai indus tri di Paki stan (250 pria, 250 wanita)	Kuantita tif survey dengan SEM (Stru ktural Equ ation Mod eling)	Beban kerja ting gi berkore lasi negati f dengan kesejahter aan psikolo gis; namun efektivitas strategi ko ping (time- control, pri oritas, mind fulness) da pat melong gar kan pen garuh negat if tersebut (Mazhar et al., 2021).	Populasi pekerja um um; bukan mahasisw a	Uji model pada populasi mahasisw a pekerja
Ilona M. McNeill & Eloisa Cullington (2025)	<i>Workload, Work-Life Conflict, and Stress Amongst Mental Health Professionals: The Moderating Role of Coping Strategies</i>	Independen t: workload Mediator: WLB, Depen den: stress	152 profes ional kese hatan men tal di Aus tralia, um ur 18-69 tahun (M =37.58)	Survey cross-se ctional; mo del mediasi + moderas i	Beban kerja yang tinggi → konflik kerja-kehi dupan ↑ → stres ↑. Preferensi segmentat	Sampel kecil; prof esi spesifik	Perlu sampel lebih besa r & populasi berbeda

g Role of
Segmentati
on
Preference

ion
memodera
si
hubungan
ini: bagi
yang lebih
suka
memisahk
an, beban
kerja →
konflik,
dan
konflik →
stres, lebih
kuat (Ilona
M.
McNeill &
Eloisa
Cullington
, 2025)

Rezky Ariany Aras, Tandia yuk Suryadi, Rezky Nurul Fatiha h (2023)	<i>The Relationship Between Stress Coping Strategies and Work-Life Balance Among Bank Employees</i>	Independe nt: strategi koping Dependen: WLB	141 karyawan bank di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia	Kuantit atif korelasi onal	Terdapat korelasi positif antara strategi koping dan WLB ($r = 0,417$, $p < 0,001$). Strategi problem-focused punya pengaruh lebih besar dibanding strategi emotion-focused (Aras et al., 2023)	Tidak menguji dampak pada kesejahteraan mental	Tambahka n variabel outcome kesejahteraan mental
Saleh A Alrebish (2025)	<i>Perceptions of Mental Health and Work-Life Balance Among Medical Professionals: An Evaluation of Stress, Burnout, and</i>	Independe nt: beban kerja, WLB ,koping Dependen: mental health	Profesional medis & kesehatan (jumlah besar) dari berbagai spesialisasi, stress & burnout tinggi.	<i>Cross-sectional survey</i>	Beban kerja tinggi, WLB rendah → stress/burnout ↑; koping aktif membantu (Alrebish, 2025).	Tidak mengguna kan model struktural	Gunakan SEM untuk melihat jalur hubungan simultan

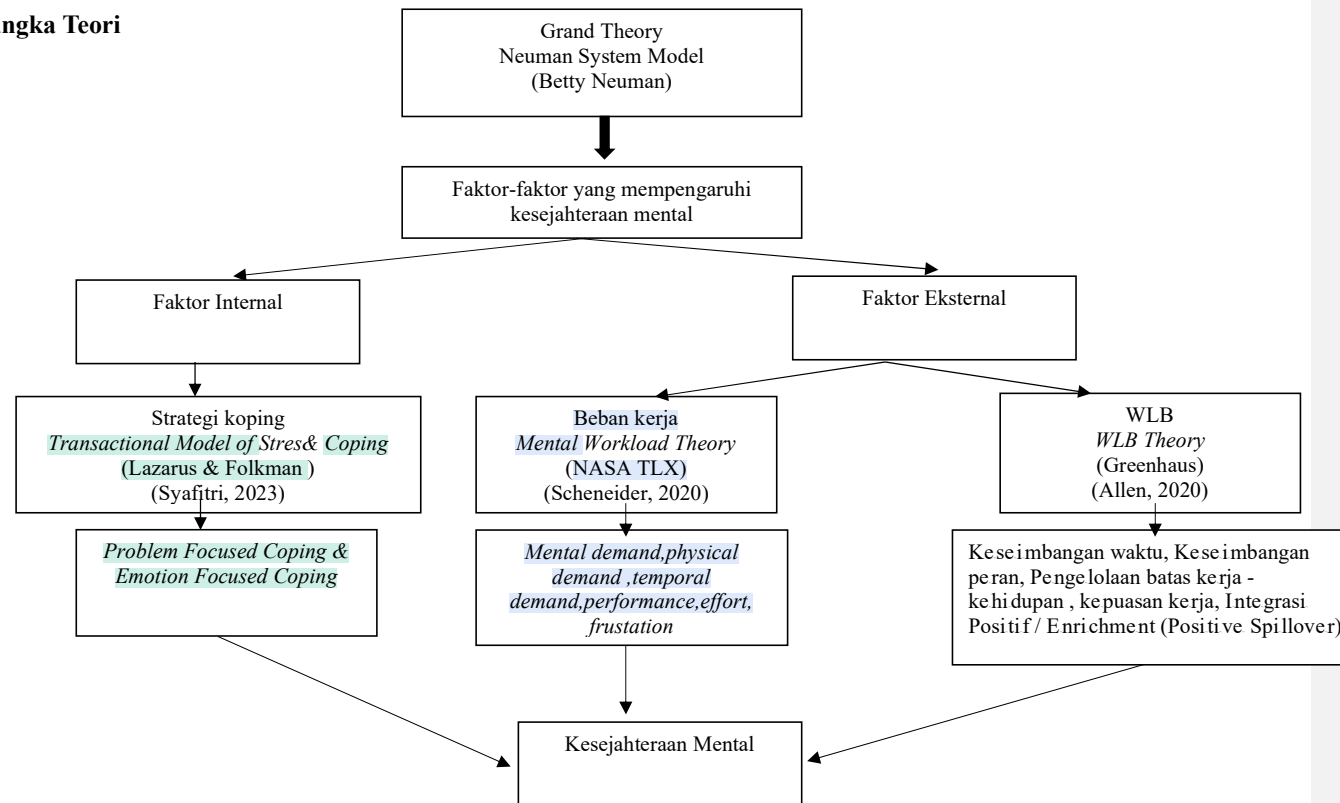
	<i>Coping Mechanisms</i>						
Putri N.K., Melania M.K.N., Fatmawati S.M.Y. et al. (2023)	<i>How does the work-life balance impact stress on primary healthcare workers during the COVID-19 pandemic?</i>	Independen: WLB Dependen: stress	Pekerja kesehatan primer selama pandemi (jumlah & negara disebut)	Kuantitatif (regresi)	WLB yang lebih baik terkait dengan stress yang lebih rendah (46.7% varians dijelaskan) (Putri et al., 2023)	Fokus pandemi; variabel terbatas	Tambahkan coping & workload sebagai prediktor
Dayinta Annisa Syaiful, Tri Martiana, Indriati Paskarni et al. (2024)	<i>The Role of Mental Workload in Influencing Quality of Life Among Workers in the Phosphoric Acid Industry</i>	Independen: mental workload Dependen: quality of life /kesehatan mental	Pekerja industri asam fosfat, Indonesia	Kuantitatif (cross-sectional)	Beban kerja mental berdampak negatif terhadap kualitas hidup & kesehatan mental (Dayinta Annisa Syaiful, Tri Martiana, 2024)	Tidak menguji WLB & coping	Perlu model integratif multi variabel
Kevin Natanael (2023)	<i>Workload and Working Hours Effect on Employees' Work-Life Balance Mediated by Work Stress</i>	Independen: workload, jam kerja Mediator : stress Dependen: WLB	Karyawan Indonesia (jumlah spesifik dalam artikel)	Kuantitatif (mediasi)	Beban kerja & jam kerja yang tinggi → WLB menurun, melalui peningkatan stress kerja (Natanael et al., 2023)	Tidak menguji kesejahteraan mental	Tambahkan psychological well-being sebagai outcome

2.6 Theory

Theory penelitian ini mengacu pada teori Betty Neuman yaitu Neuman Systems Model, setiap variabel dipandang sebagai faktor yang secara langsung

mempengaruhi kondisi kesehatan individu. Dalam model ini, individu dipahami sebagai suatu sistem terbuka yang selalu berinteraksi dengan berbagai stressor dari lingkungan. Beban kerja dan ketidakseimbangan WLB merupakan stressor yang dapat mengganggu kestabilan sistem individu, sedangkan strategi koping merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau stres yang muncul. Ketiga faktor tersebut secara langsung dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan mental mahasiswa. Apabila mahasiswa mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi serta memiliki strategi koping yang baik, maka sistem individu akan tetap stabil sehingga kesejahteraan mental dapat terjaga. Sebaliknya, apabila beban kerja tinggi, WLB tidak terpenuhi, dan strategi koping kurang adaptif, maka kondisi tersebut dapat meningkatkan stres dan menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini WLB, beban kerja, dan strategi koping diposisikan sebagai variabel independen yang secara langsung mempengaruhi kesejahteraan mental sebagai variabel dependen.

2.7 Kerangka Teori

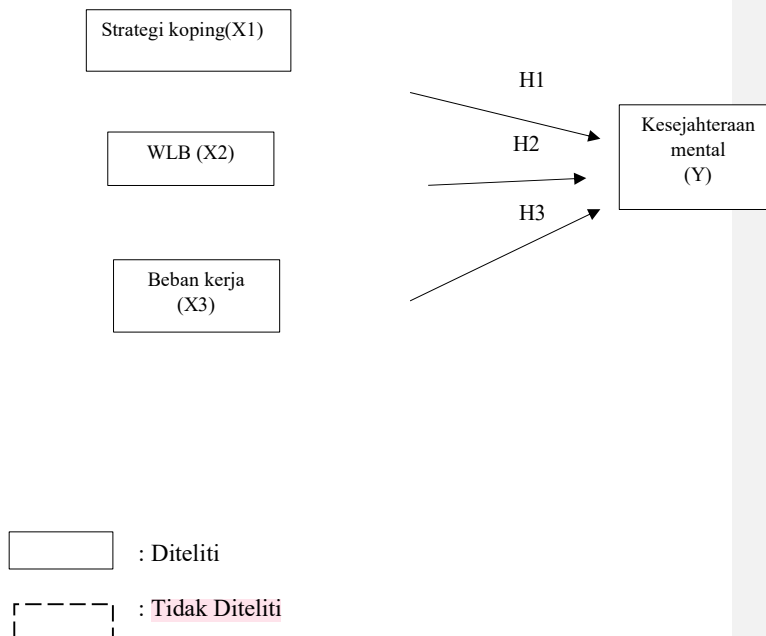


Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian Analisis Hubungan *Work Life Balance*, Strategi Koping, Beban Kerja Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah model konseptual yang menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, yang disusun berdasarkan teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu, sehingga menjadi dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian (Sugiyono, 2019).



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Analisis Hubungan *Work Life Balance*, Strategi Koping, Beban Kerja Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang

Penelitian ini berdasarkan fenomena yang ada rendahnya angka kesejahteraan mental pada mahasiswa RPL di Sekolah tinggi ilmu Kesehatan Pemkab Jombang. Kesejahteraan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, faktor-faktor tersebut di antaranya *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping (Qianqian et al., 2025).

Work-life balance merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup individu, termasuk mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja (Mensah & Adjei, 2020). Dalam konteks mahasiswa, keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan seringkali menjadi sumber konflik yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka (Alfayed & Mas Bakar, 2024).

Beban kerja yang tinggi, baik berupa tugas akademik maupun tanggung jawab pekerjaan, seringkali menjadi pemicu utama stres pada mahasiswa pekerja. Beban kerja dan *work-life balance* berpengaruh simultan maupun parsial secara signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu (Adelia, Praja Hadi Saputra, 2025).

Strategi koping, mahasiswa yang mampu menerapkan mekanisme koping yang tepat, baik problem-focused maupun emotion-focused, cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat terhadap tekanan. Strategi koping memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis (Pujiati & Komarudin, 2024).

Bagi mahasiswa, kesejahteraan mental memiliki peranan krusial dalam menunjang keberhasilan akademik, menjalin relasi sosial, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan di lingkungan kampus.

Namun demikian, fenomena yang muncul di kalangan mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa kesejahteraan mental seringkali terganggu oleh beban peran ganda yang mereka jalani

Dengan mengetahui analisis *work life balance*, beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa melalui pengembangan program dukungan mahasiswa serta kebijakan pendidikan tinggi yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa pekerja.

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris (Sugiyono, 2019). Berdasarkan beberapa pemaparan diatas maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

H1 (1): Terdapat hubungan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang

H0 (1): Tidak terdapat hubungan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang

H1 (2): Terdapat hubungan *work life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

H0 (2): Tidak terdapat hubungan *work life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

H1 (3): Terdapat hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

H0 (3): Tidak terdapat hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang

H1 (4): Terdapat hubungan *work life balance*, strategi koping, beban kerja secara simultan dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

H0 (4): Tidak terdapat hubungan *work life balance*, strategi koping, beban kerja secara simultan dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

H1 (5): Terdapat variabel yang paling dominan dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

H0 (5): Tidak terdapat variabel yang paling dominan dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Disebut ilmiah karena kegiatan penelitian didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis (Sugiyono, 2019)

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara WLB, strategi coping, dan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL. Menurut Creswell (2023) penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antar variabel yang dapat diukur secara numerik melalui instrumen terstruktur serta dianalisis menggunakan teknik statistik.

4.2 Populasi, Sampling dan sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa rekognisi pembelajaran lampau pada prodi sarjana keperawatan dan profesi ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang sejumlah 239 mahasiswa.

4.2.2 Sampling

Teknik sampling adalah suatu prosedur dalam menentukan jumlah sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat – sifat penyebaran populasi agar

diperoleh sampel yang representative (Sugiyono, 2019). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling*. *Proportional Random Sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel dalam penelitian kuantitatif yang termasuk dalam probability sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel, tetapi jumlah sampel yang diambil dari setiap kelompok atau strata disesuaikan secara proporsional dengan jumlah anggota populasi pada masing-masing kelompok tersebut (Sugiyono, 2019). Teknik ini digunakan karena populasi penelitian terdiri dari beberapa kelompok yang berbeda, sehingga peneliti perlu memastikan bahwa setiap kelompok terwakili secara seimbang sesuai dengan proporsi jumlahnya dalam populasi.

4.2.3 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, maka diambil sebagian dari populasi tersebut untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hasil populasi mahasiswa total sampel sebesar 239 responden. Penentuan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin menurut Nursalam 2020 dengan derajat kepercayaan sebesar 95% maka tingkat kesalahan 5% adalah sebagai berikut:

$$\text{Rumus: } n = \frac{N}{1 + N.e^2}$$

Keterangan:

n: Ukuran sampel/jumlah responden

N: Ukuran populasi

e: Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir $e = 0,05\%$

Berdasarkan rumus Slovin, maka jumlah sampel yang akan di ambil dalam penelitian adalah:

$$n = 239 / (1 + (239 \times (0,05)^2))$$

$$n = 239 / (1 + 0,59)$$

$$n = 239 / 1,59$$

$$n = 150 \text{ mahasiswa.}$$

Dari hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin maka didapatkan jumlah sampel 150 responden.

Berdasarkan sampling dengan menggunakan *proportional random sampling* maka di dapatkan:

Sarjana Keperawatan ganjil: $72/150 \times 100 = 48$ responden

Sarjana Keperawatan genap: $47/150 \times 100 = 32$ responden

Profesi ners ganjil : $120/150 \times 100 = 80$ responden

1. Kriteria inklusi

- Mahasiswa STIKES Pemkab Jombang program RPL.
- Status mahasiswa pekerja.
- Bersedia menjadi responden.

2. Kriteria eksklusi

- Mahasiswa yang sedang cuti akademik.
- Mahasiswa *fresh graduate*.
- Mahasiswa dengan kondisi kesehatan khusus yang mengganggu pengisian kuesioner

4.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional

4.3.1 Identifikasi Variabel

15

Variabel penelitian adalah atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2019).

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (dependen). Variabel independen dalam penelitian ini adalah X1 (strategi koping), X2 (*work life balance*), X3 (beban kerja)

106

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kesejahteraan mental (Y) mahasiswa pekerja (RPL).

118

4.3.2 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Definisi operasional Analisis *work life balance*, beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental

41

22

170

Variabel	Definisi Operasional	indikator	Alat ukur	Skala	Kriteria
Strategi koping (X1)	Upaya kognitif dan perilaku mahasiswa pekerja dalam mengatasi stres akibat tuntutan kerja dan akademik.	Berdasarkan 14 subskala: a. Problem-focused coping: Active coping, Planning, Seeking instrumental support. b. Emotion-focused coping: Acceptance, Humor,	The Brief COPE (Carver, 1997), terdiri dari 28 item.	Ordinal	Total skor (rentang 28-112). kriteria: a. Koping Mal adaptif: 28-70 b. Koping Adaptif: 71-112

		Venting, Religion, Emotional support, Positive reframing, Self-blame. Less useful/avoidant coping: Denial, Self-distraction, Behavioral disengagement, Substance use.			
Work Life Balance (WLB) (X2)	Persepsi mahasiswa pekerja mengenai keseimbangan antara peran kerja dan peran akademik/pribadi yang mencerminkan keseimbangan waktu, keterlibatan psikologis, dan kepuasan antarperan	1. Work Interference with Personal Life (WIPL) - Gangguan Pekerjaan terhadap Kehidupan Pribadi 2. .work enhancement of personal life (wepl) - peningkatan kehidupan pribadi oleh pekerjaan, 3. personal life enhancement of work (plew) - peningkatan pekerjaan oleh kehidupan pribadi.	Kuesioner Work life balance scale terdiri dari 15 item pernyataan.	Ordinal	Total skor (rentang 15-75). kriteria: Tinggi: $X > 55$ Sedang: $35 \leq X \leq 55$, Rendah: $X < 35$ (Allen, 2020)
Beban kerja (X3)	Frekuensi kegiatan rata-rata dari masing-masing pekerjaan dalam jangka waktu tertentu	1. Mental demand (Tuntutan mental) 2. Physical demand (Tuntutan fisik) 3. Temporal demand (Tekanan waktu) 4. Own performanc	Kuesioner Beban kerja (NASA-TLX),	Ordinal	Total skor dengan rentang 0-100 Kategori: a. beban kerja sangat rendah, skor 0-20 b. beban kerja

- e (Persepsi Kinerja)
5. *Effort* (Usaha)
6. *Frustration* (Frustrasi)
- rendah, skor 21-40
- c. beban kerja sedang, skor 41-60
- d. beban kerja tinggi, skor 61-80
- e. beban kerja sangat tinggi, skor 81-100 (Scheneider, 2020)

Kesejahteraan mental (Y)	skor K10 digunakan untuk menggambarkan kondisi kesejahteraan mental melalui tingkat distress (tekanan psikologis)	Pengalaman distress psikologis seperti:	Kessler Psychological Distress Scale (K10).	Ordinal	Total skor (rentang 10-50).
		1. Merasa lelah tanpa alasan.			a. 10-19: Kemungkinan besar sehat secara mental (well)
		2. Merasa gugup.			b. 20-24: Kemungkinan memiliki gangguan ringan (distress ringan)
		3. Merasa putus asa.			c. 25-29: Kemungkinan memiliki gangguan sedang (distress sedang)
		4. Merasa gelisah.			d. 30-50: Kemungkinan memiliki gangguan berat (distress berat)
		5. Merasa tidak ada yang bisa membuat diri senang.			
		6. Merasa tidak berharga.			
		7. Merasa segala upaya adalah sia-sia.			
		8. Merasa tidak tenang.			
		9. Merasa cemas.			
		10. Merasa sangat sedih.			

4.4 Prosedur Penelitian

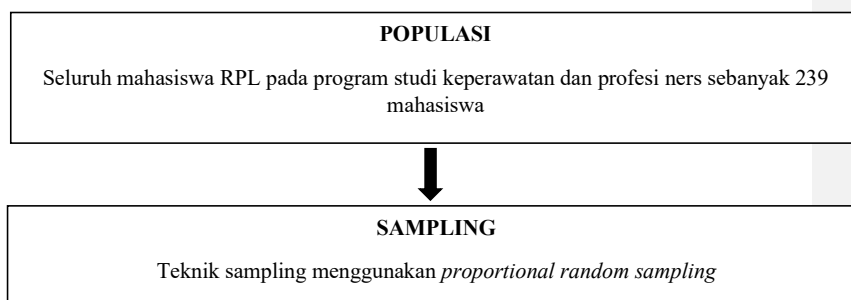
Prosedur penelitian ini diawali dengan adanya fenomena dan judul penelitian yang ditemukan oleh peneliti setelah itu akan diajukan pada pembimbing. Kemudian setelah disetujui oleh pembimbing dan melewati proses skrining oleh prodi, peneliti mengajukan ijin penelitian dari Ketua Universitas

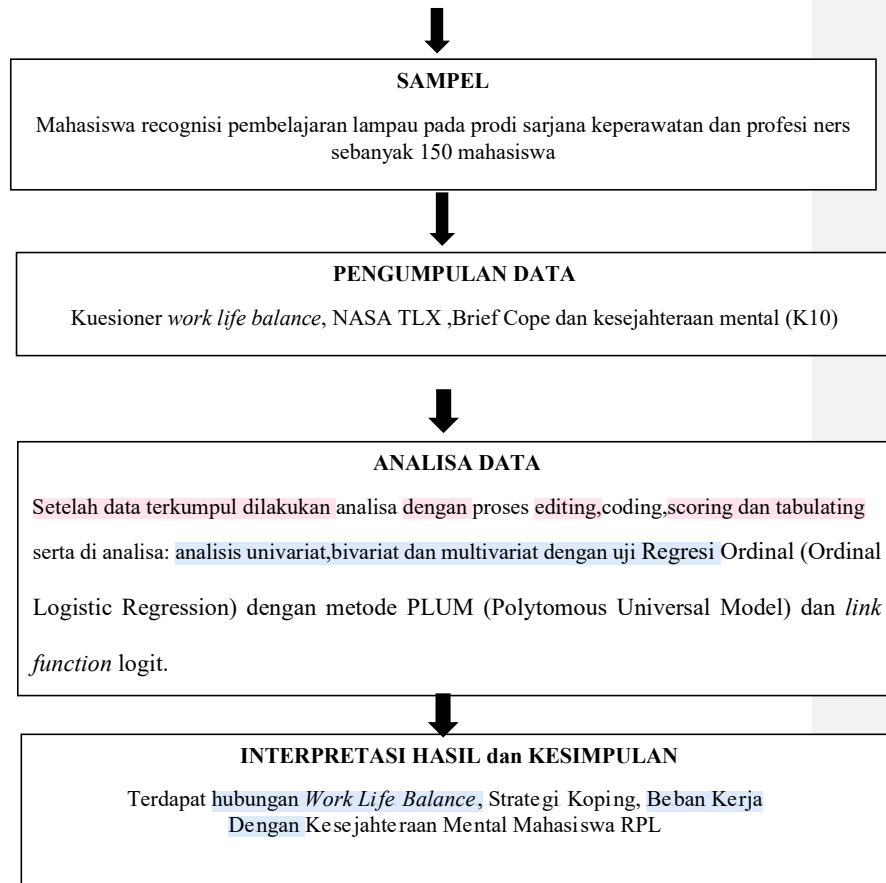
Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto maka prosedur selanjutnya yang akan dilaksanakan oleh peneliti Langkah-langkah nya meliputi:

1. Melakukan uji *eticha clearance* dan mengajukan permohonan ijin penelitian kepada Ketua STIKES Pemkab Jombang.
2. Peneliti setelah mendapat izin melaksanakan koordinasi dengan Ketua Program Studi untuk dapat melaksanakan penelitian pada mahasiswa RPL di pogram studi tersebut.
3. Penelitian ini dilakukan selama dua minggu dan sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan sosialisasi kepada responden menjelaskan maksud dan tujuan penelitian sehingga responden bersedia diteliti.
4. Apabila responden bersedia dan peneliti membagikan instrument kuesioner penelitian dan meminta responden untuk mengisi kuesioner sesuai dengan petunjuk pengisian.
5. Setelah responden selesai mengisi kuesioner, peneliti melakukan koreksi data ulang apakah sudah lengkap mengisi semua kuesioner
6. Apabila semua data sudah terkumpul peneliti melakukan proses *editing, coding, scoring* dan kemudian dianalisa dengan uji regresi linier.

4.5 Kerangka Operasional

Kerangka Operasional pada penelitian ini meliputi:





Gambar 3.1 Kerangka Operasional Penelitian Analisis Hubungan *Work Life Balance*, Strategi Koping, Beban Kerja Dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa RPL Keperawatan di STIKES Pemkab Jombang

4.6 Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua variabel yang diteliti harus diukur dengan instrumen yang tepat dan teruji validitas serta reliabilitasnya (Sugiyono., 2019). Penyusunan instrument penelitian pada tahap awal akan dituliskan data – data tentang karakteristik responden:

umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status pernikahan, status kepegawaian, masa kerja dan data demografi lainnya.

Peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis. Pertanyaan yang diajukan dapat juga dibedakan menjadi pertanyaan terstruktur, subjek menjawab secara beban tentang sejumlah pertanyaan yang diajukan secara terbuka oleh peneliti. Menggunakan skala semantic differential (SD), responden diminta untuk memberikan tanda (✓) pada skala yang sesuai. Kuesioner dalam penelitian ini adalah kuesioner terkait *work life balance*, beban kerja, strategi koping dan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja untuk menganalisis *work life balance*, beban kerja, strategi koping dan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja.

4.6.2 Instrumen Work Life Balance

Kuesioner *Work life balance Scale* digunakan untuk mengukur variable *work life balance*. Instrumen ini disusun dalam bentuk kuesioner yang terdiri dari 15 item pernyataan yang mencakup 5 domain yaitu *work interference with personal life (wipl)* - gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, *personal life interference with work (pliw)* - gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan, *work enhancement of personal life (wepl)* - peningkatan kehidupan pribadi oleh pekerjaan, *personal life enhancement of work (plew)* - peningkatan pekerjaan oleh kehidupan pribadi. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Skor total responden diperoleh dari penjumlahan seluruh item, dengan skor minimum 15 dan skor maksimum 75.

Interpretasi hasil dan kategorisasi skor Work-Life Balance dilakukan dengan mengacu pada pembagian kategori berdasarkan rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) ideal dari skala yang digunakan [²]. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengklasifikasikan tingkat Work-Life Balance individu ke dalam kategori yang bermakna secara statistik. Perhitungan untuk menentukan kategori adalah Skor Ideal Maksimum (SIM): 5 (skor tertinggi) * 15 (jumlah item) = 75, Skor Ideal Minimum (SIK): 1 (skor terendah) * 15 (jumlah item) = 15, Rata-rata Ideal (R): (SIM + SIK) / 2 = (75 + 15) / 2 = 45, Standar Deviasi Ideal (SDI): (SIM - SIK) / 6 = (75 - 15) / 6 = 10.

Berdasarkan perhitungan di atas, kategori Work-Life Balance adalah tinggi jika skor total individu (X) lebih besar dari R + 1 SDI ($X > 45 + 10 = 55$), sedang jika skor total individu (X) berada dalam rentang R - 1 SDI hingga R + 1 SDI ($35 \leq X \leq 55$), rendah jika skor total individu (X) lebih kecil dari R - 1 SDI ($X < 35$) (Allen, 2020).

4.6.3 Instrument Beban Kerja

National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASATLX) ialah metode pembobotan dan rating pengukuran beban mental. Metode ini pertama kali dikembangkan oleh Sandra G. Hart dan Lowell E. Stavelland. Metode ini dikembangkan karena kebutuhan pengukuran subjektif. Awalnya metode ini terdiri dari 9 (sembilan) faktor yakni: kesulitan tugas, tekanan waktu, jenis aktivitas, usaha fisik, usaha mental, performansi, frustrasi, stress dan kelelahan. Seiring berjalannya waktu, metode ini disederhanakan menjadi 6 faktor yakni *Mental Demands*, *Physical Demands*, *Temporal Demands*, *Own Performance*,

Effort, and Frustration (Fauzi, 2017). Dimensi ini diukur dengan menggunakan skala bipolar yang bernilai 0- 100 dan digambarkan pada sebuah garis.

Adapun langkah-langkah pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan NASA-TLX yaitu:

1. Pemberian bobot pada kuesioner

Dalam tahap ini, diberikan kuesioner perbandingan berpasangan sejumlah 15. Penilaian dilakukan dengan dengan pemilihan salah satu dari dua perbandingan berpasangan dari enam indikator. Yang dipilih adalah indikator yang menurut responden paling dominan dirasakan yang mempengaruhi beban kerja mental yang dirasakan. Bobot dari tiap indikator beban kerja mental yang didapatkan dari perhitungan jumlah berpasangan yaitu 15, yang dirasakan paling dominan menimbulkan beban kerja mental.

Tabel 4.2 Tabel pembobotan

NO	indikator	Atau	Indikator
1	<i>Mental demand</i> (kebutuhan mental)	Atau	<i>Physical demand</i> (kebutuhan fisik)
2	<i>Mental demand</i> (kebutuhan mental)	Atau	<i>Temporal Demand</i> (kebutuhan waktu)
3	<i>Mental demand</i> (kebutuhan mental)	Atau	<i>Performance</i> (performa)
4	<i>Mental demand</i> (kebutuhan mental)	Atau	<i>Effort</i> (usaha)
5	<i>Mental demand</i> (kebutuhan mental)	Atau	<i>Frustration</i> (frustasi)
6	<i>Physical demand</i> (kebutuhan fisik)	Atau	<i>Temporal Demand</i> (kebutuhan waktu)
7	<i>Physical demand</i> (kebutuhan fisik)	Atau	<i>Performance</i> (performa)
8	<i>Physical demand</i> (kebutuhan fisik)	Atau	<i>Effort</i> (usaha)
9	<i>Physical demand</i> (kebutuhan fisik)	Atau	<i>Frustration</i> (frustasi)
10	<i>Temporal Demand</i> (kebutuhan waktu)	Atau	<i>Performance</i> (performa)
11	<i>Temporal Demand</i> (kebutuhan waktu)	Atau	<i>Effort</i> (usaha)
12	<i>Temporal Demand</i> (kebutuhan waktu)	Atau	<i>Frustration</i> (frustasi)
13	<i>Performance</i> (performa)	Atau	<i>Effort</i> (usaha)

14	<i>Performance</i>	Atau	<i>Frustration (frustasi)</i>
15	<i>Effort</i> (usaha)	Atau	<i>Frustration</i> (frustasi)

Sumber: Mardhia & Bariyah, (2020).

2. Pemberian rating pada kuesioner

Pemberian Rating Responden diminta untuk menilai enam indikator beban mental di bagian ini. Persepsi responden terhadap beban mental yang dirasakan menjadi dasar penilaian subjektif yang diberikan. Dimana nantinya mendapatkan skor beban mental NASA-TLX.

Tabel 4.3. Rating Metode NASA-TLX

Indikator	Pertanyaan	Rating
Mental Demand (Kebutuhan Mental)	Berapa banyak upaya yang diperlukan untuk pekerjaan anda, seperti: mengingat, melihat, memutuskan, dan mempertimbangkan apakah pekerjaan itu mudah atau sulit, longgar atau ketat, sederhana atau rumit?	0.....100
Physical Demand (Kebutuhan Fisik)	Berapa banyak aktivitas fisik yang perlu Anda lakukan untuk pekerjaan Anda (seperti mengontrol, mendorong, memutar, berlari, dan aktivitas lainnya). Apakah pekerjaan itu sederhana atau menantang, cepat atau tenang?	0.....100
Temporal Demand (Kebutuhan Waktu)	Berapa banyak tingkat stres yang anda rasakan pada waktu Anda ketika bekerja atau melakukan bagian dari pekerjaan anda? apakah kecepatan kerja santai dan lambat, atau cepat dan melelahkan?	0.....100
Own Performance (Performa)	Seberapa puas anda dengan performasi untuk mencapai tujuan pekerjaan anda? Seberapa besar keberhasilan anda dengan seberapa baik anda dalam mencapai target pada pekerjaan anda?	0.....100
Effort (Tingkat Usaha)	Berapa banyak upaya mental dan fisik yang Anda lakukan untuk melakukan yang terbaik?	0.....100
Frustration Level (Tingkat Frustrasi)	Bagaimana perasaan Anda di tempat kerja ketika Anda merasa tidak aman, putus asa, tersinggung, stres, dan kesal?	0.....100

1 3. Menghitung Nilai Produk

Dimana dengan mengalikan peringkat masing-masing deskriptor dan faktor pembobot. Hasilnya, keenam indikator penilaian (MD, PD, TD, PO, FL, dan EF) mendapatkan enam skor produk

$$\text{Nilai Produk} = \text{Rating} \times \text{Bobot Faktor}$$

1 4. Menghitung Weighted Workload (WWL)

Diperoleh dengan menambahkan enam nilai produk: $WWL = \sum \text{Produk}$

5. Menghitung Rata-rata WWL Rata-rata WWL

ditentukan dengan membagi WWL dengan berat total, yaitu sama dengan 15. Rumus perhitungannya adalah sebagai berikut: $WWL = WWL / 15$

6. Interpretasi Hasil Nilai Skor

Keluaran dari perhitungan NASA-TLX adalah tingkat beban kerja mental yang dialami responden. Beban kerja mental rata-rata dipecah menjadi lima kategori, Interpretasi Skor NASA-TLX Golongan Beban Kerja Nilai Sangat rendah 0-20, Rendah 21-40, Sedang 41-60, Tinggi 61-80, Sangat Tinggi 81-100 (Schneider, 2020).

4.6.4 Instrument Strategi Koping

Kuesioner (*Brief Cope Inventory*) digunakan untuk mengukur variable strategi koping. Instrumen ini disusun dalam bentuk kuesioner yang terdiri dari 28 item pernyataan yang mencakup 3 domain yaitu *Problem-focused, emotion-focused coping avoidance coping*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu sangat sering (4), sering (3), kadang-kadang (2), dan belum pernah (1). Skor total responden diperoleh dari penjumlahan seluruh item, dengan skor

minimum 28 dan skor maksimum 112. Kategori strategi koping, skor 28-70 koping maladaptive, skor 71-112 koping adaptif (Carver, 1997).

4.6.5 Instrument Kesejahteraan Mental

Untuk mengukur kesejahteraan mental, tinjauan pustaka mengidentifikasi penggunaan Kessler Psychological Distress Scale (K10). K10 merupakan instrumen yang diakui secara luas untuk menilai tingkat distres psikologis, yang secara inheren merefleksikan aspek kesejahteraan mental individu. Skala ini telah tervalidasi dan digunakan dalam berbagai konteks penelitian untuk mengukur gejala kecemasan dan depresi selama empat minggu terakhir

Kategori total skor (rentang 10-50), dengan interpretasi skor 10-19 kemungkinan besar sehat secara mental (well), skor 20-24 kemungkinan memiliki gangguan ringan (distress ringan), skor 25-29 kemungkinan memiliki gangguan sedang (distress sedang), skor 30-50 kemungkinan memiliki gangguan berat (distress berat) (Kessler, 2003).

4.6.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas pada kuesioner WLB dilakukan pada 30 responden [2]. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 15 item pertanyaan dalam kuesioner WLB dinyatakan valid, karena memenuhi kedua kriteria tersebut, yaitu nilai Sig. < 0,05 dan $r_{hitung} > r_{table}$. Hasil uji reliabilitas untuk kuesioner *Work-Life Balance* menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,879. Nilai ini jauh lebih besar dari 0,60, yang mengindikasikan bahwa kuesioner *Work-Life Balance* memiliki tingkat reliabilitas internal yang sangat baik.

Uji validitas pada kuesioner NASA TLX, dari keenam indikator nilai tabel r dengan ketentuan $df = n - 2$ yang artinya $30 - 2 = 28$ dan tingkat

signifikansi sebesar 5% angka yang diperoleh = 0,361, maka keenam indikator tersebut dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas untuk kuesioner NASA-TLX menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,748 dengan keterangan reliabel.

Uji validitas pada *Brief COPE* biasanya melalui proses *forward-backward translation*, uji validitas isi oleh panel ahli, serta uji validitas konstruk dan reliabilitas (menggunakan CFA dan Cronbach's alpha). Hasil berbagai studi menunjukkan bahwa *Brief COPE* versi adaptasi memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas internal yang memadai, dengan nilai Cronbach's alpha umumnya berada di atas 0,70 untuk sebagian besar dimensi. Oleh karena itu, instrumen ini dinilai layak digunakan untuk mengukur strategi koping pada populasi non-Barat dan dalam konteks stres akademik maupun pekerjaan.

Uji Validitas Item K10 (kemungkinan merujuk pada korelasi item-total atau *factor loading*) berkisar antara 0.459 hingga 0.786, yang semuanya berada dalam rentang yang dapat diterima. Sedangkan uji reliabilitas nilai Cronbach's Alpha yang tinggi, berkisar antara 0.897 hingga 0.942. Ini menunjukkan bahwa versi terjemahan dari K10 memiliki konsistensi internal yang sangat baik pada populasi Indonesia.

4.7 Lokasi dan waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang pada bulan 4 & 7 Agustus 2026.

4.8 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data

4.8.1 Prosedur pengambilan data primer

Data primer adalah sumber data yang secara langsung diperoleh dari responden dengan melaksanakan distribusi kuesioner. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari pengisian kuesioner oleh mahasiswa RPL di Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang. Instrumen yang dipergunakan adalah berupa kuesioner terkait *work life balance*, beban kerja, strategi koping, serta kesejahteraan mental. Untuk menekan bias terhadap peneliti, maka pada bagian kuesioner responden tidak diminta untuk menuliskan nama. Selain itu pada lembar penjelasan kepada responden pada bagian nama peneliti telah disamarkan.

4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara:

- a. Menyebarakan kuesioner berupa daftar pertanyaan yang telah diberikan alternatif jawaban untuk menjawab kepada responden yang terpilih.
- b. Mengumpulkan dan mempelajari informasi dari data – data yang diperoleh dari jurnal dan buku – buku literatur. Dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert.

4.9 Cara Analisis Data

4.9.1 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan ini bertujuan agar data dapat diolah menjadi informasi yang bermakna, sehingga dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2019). Proses pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti melalui beberapa tahap sebagai berikut:

a. Editing

Setiap lembar instrumen yang sudah diisi adalah dokumen tentang data setiap responden pada sampel penelitian. Jumlah lembaran itu sama dengan jumlah satuan analisis pada sampel. Oleh karena itu, dalam proses editing ini pertama-tama dihitung jumlah semua instrumen yang sudah terkumpul, yang seharusnya sama dengan besarnya sampel sejumlah 150 mahasiswa. Jika jumlah responden

pada sampel adalah n , dan jumlah instrumen yang terkumpul adalah n' , maka selisih $n - n'$ adalah lembar instrumen yang belum terisi atau belum dikembalikan, dan karena itu perlu diusahakan agar $(n - n')$ itu dapat dikumpulkan.

b. *Coding*

Tahap selanjutnya setelah editing adalah pemberian kode (sandi) pada variable dan data yang telah terkumpul melalui lembar instrumen. Pemberian kode dengan huruf dan data diberi kode dengan angka. Setiap variable yang bersangkutan diberikan indicator untuk setiap variable indeks.

c. *Scoring*

Scoring Adalah sesudah data terkumpul dari semua responden, peneliti memeriksa dan menyesuaikan data dengan data semula seperti apa yang diinginkan.

d. *Tabulating*

Tabulating dilaksanakan dengan menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi supaya lebih mudah untuk melakukan pemeriksaan dan pengolahan data. Kemudian hasil tabulasi di presentasikan Hasil tabulasi dapat di intrepetasikan sebagai berikut:

100%	: seluruhnya
76-99%	: hampir seluruhnya
51-75%	: sebagian besar
50%	: setengah
26-49%	: hampir setengah
1-25%	: sebagian kecil

4.9.2 Teknik Analisis Data

a. Analisis Univariat

Penilaian WLB, beban kerja, strategi coping pengukuran variabel independent menggunakan skala likert. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Sugiyono, 2019).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat bagaimana variabel independen dan variabel dependen berhubungan satu sama lain. Tujuan analisis ini adalah untuk menguji hubungan WLB, beban kerja, strategi coping dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rho untuk menilai hubungan antarvariabel. Hasil analisis bivariat didasarkan pada koefisien korelasi (r) yang menggambarkan arah dan kekuatan hubungan antara variabel independen dan dependen, serta nilai p -value dengan batas signifikansi kurang dari 0,05 untuk menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik.

c. Analisis Multivariat

Analisis multivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan *Work-Life Balance* (WLB), beban kerja, dan strategi coping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL secara simultan, serta untuk menentukan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kesejahteraan mental. Karena variabel dependen, yaitu kesejahteraan mental, memiliki skala ordinal yang terdiri atas kategori well, gangguan ringan, gangguan sedang, dan gangguan berat, maka analisis multivariat yang digunakan adalah Regresi Ordinal (Ordinal Logistic Regression) dengan metode PLUM (Polytomous Universal Model) dan *link function* logit.

Pengujian hubungan seluruh variabel independen secara bersama-sama dilakukan melalui Model Fitting Information. Model dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *Work-Life Balance*, Beban Kerja, dan Strategi Koping secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan Kesejahteraan Mental mahasiswa Program RPL.

Selanjutnya, apabila model dinyatakan signifikan, analisis dilanjutkan dengan melihat Parameter Estimates untuk mengetahui variabel mana yang memiliki hubungan signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan mental berdasarkan nilai koefisien regresi, statistik Wald, dan nilai signifikansi masing-masing variable. Variabel yang paling dominan ditentukan dengan mempertimbangkan nilai Odds Ratio [Exp(B)], nilai koefisien regresi (β), dan signifikansi statistik.

Variabel yang memiliki nilai signifikansi $p < 0,05$ dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental setelah dikontrol bersama variabel independen lainnya. Selanjutnya, di antara variabel yang signifikan, variabel dengan nilai Odds Ratio [Exp(B)] yang paling besar dianggap memiliki asosiasi relatif paling kuat terhadap perubahan kategori kesejahteraan mental, dengan tetap memperhatikan arah koefisien dan sistem pengkodean kategori variabel.

4.9.3 Ethical Clearance

Etika penelitian dalam studi ini disusun berdasarkan lima prinsip utama, yaitu: *Privacy*, *Confidentiality*, *Autonomy*, *Beneficence*, dan *Justice* (Creswell, 2023; Eravianti, 2021; LoBiondo-Wood & Haber, 2014; Yusuf, 2017). Setiap tahapan penelitian dilaksanakan dengan mengacu pada standar etik yang

berlaku untuk memastikan perlindungan terhadap hak dan keselamatan responden.

1. *Privacy*

Privacy dilindungi dengan memastikan bahwa peneliti tidak akan meminta data yang tidak relevan dengan penelitian dan proses pengisian kuesioner dilakukan tanpa tekanan. Responden memiliki kesempatan untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi. Rekomendasi etika penelitian kesehatan menekankan perlindungan ruang pribadi dan kenyamanan responden.

2. *Confidentiality*

Kerahasiaan digunakan untuk menjaga kerahasiaan seluruh data responden. Identitas responden tidak tercantum dalam laporan hasil penelitian dan kuesioner. Data disimpan dalam format aman yang hanya dapat diakses oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan akademik dan penelitian. Informasi sensitif tidak akan dipublikasikan dalam bentuk apa pun yang memungkinkan identitas responden diidentifikasi.

3. *Autonomy*

Memberikan *informed consent* kepada responden sebelum penelitian dilakukan memenuhi prinsip autonomi. Peneliti memberikan penjelasan menyeluruh tentang tujuan penelitian, prosesnya, keuntungan dan potensi risikonya, serta hak responden untuk menolak atau menolak partisipasi. Tanpa adanya paksaan, responden memilih untuk berpartisipasi secara sukarela.

4. *Beneficence*

Prinsip manfaat mengharuskan peneliti memaksimalkan manfaat bagi

responden dan meminimalkan risiko. Penelitian ini hanya melibatkan pengisian kuesioner, tidak ada risiko fisik atau psikologis. Informasi yang diberikan tidak akan digunakan selain untuk tujuan penelitian.

5. *Justice*

Untuk menerapkan prinsip keadilan, setiap responden dilayani dengan adil tanpa memandang usia, jenis kelamin, status pekerjaan, atau latar belakang lainnya. Pemilihan responden dilakukan secara proporsional dan sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga tidak ada ketidakadilan dalam pembagian beban atau keuntungan penelitian. Prinsip ini didasarkan pada literatur etika penelitian yang menekankan keadilan akses dan hak partisipasi.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Pemkab Jombang, yang merupakan perguruan tinggi bidang kesehatan di Kabupaten Jombang, Jawa Timur. STIKES Pemkab Jombang berlokasi di Jl. Raya Pandanwangi, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61471. STIKES Pemkab Jombang merupakan institusi pendidikan kesehatan yang memiliki sejarah kelembagaan sejak berdirinya Sekolah Perawat Kesehatan (SPK) pada tahun 1984, kemudian berkembang menjadi Akademi Keperawatan (AKPER) Pemkab Jombang pada tahun 1999 dan selanjutnya menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Pemkab Jombang pada tahun 2006.

STIKES Pemkab Jombang menyelenggarakan pendidikan di bidang kesehatan dengan beberapa program studi, di antaranya S-1 Keperawatan, S-1 Kebidanan, S-1 Administrasi Kesehatan, S-1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, D-III Keperawatan, D-III Teknologi Bank Darah, Profesi Ners, dan Profesi Bidan. Institusi juga memiliki berbagai unit pendukung pendidikan, antara lain unit penjaminan mutu, LPPM/UPPM, perpustakaan, pusat karir, laboratorium komputer, serta laboratorium keperawatan dan kebidanan.

Dalam perkembangannya, STIKES Pemkab Jombang juga menyelenggarakan jalur Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL). Jalur RPL memungkinkan calon mahasiswa yang telah memiliki pengalaman atau pembelajaran sebelumnya untuk memperoleh pengakuan terhadap capaian pembelajaran tertentu sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Informasi penerimaan

mahasiswa STIKES Pemkab Jombang juga menunjukkan adanya jalur penerimaan mahasiswa melalui RPL, termasuk pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners.

Berdasarkan karakteristik institusi dan mahasiswa tersebut, STIKES Pemkab Jombang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki mahasiswa Program RPL yang sebagian di antaranya merupakan mahasiswa pekerja, sehingga sesuai dengan karakteristik populasi penelitian. Kondisi mahasiswa yang menjalankan dua peran sebagai pekerja dan mahasiswa menjadi konteks yang relevan untuk menganalisis keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, persepsi terhadap beban kerja, strategi dalam menghadapi tuntutan, serta kondisi kesejahteraan mental.

5.2 Hasil Penelitian

5.2.1 Data Umum

1. Karakteristik Responden

Analisis univariat terhadap masing-masing variabel ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk data kategorik yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tempat kerja, lama kerja, jabatan, status perkawinan, dan status pola kerja. Karakteristik responden berdasarkan data umum yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum Mahasiswa Progm RPL di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	1. 20-30tahun	21	14%
	2. 31-40 tahun	123	82%
	3. 41-50 tahun	6	4%
Jenis kelamin	1. Laki-laki	27	18%
	2. Perempuan	123	82%
Lama Kerja	1. 3-11 bulan	0	
	2. 1tahun-3 tahun	0	

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Tempat Kerja	3. 4tahun- 5 tahun	16	10,6%
	4. >5tahun	134	89,4%
	1. RSUD	79	52,7%
	2. RS Swasta	21	14%
	3. Puskesmas	45	30%
jabatan	4. Klinik	4	2,7%
	5. Lainnya	1	0,7%
	1. Perawat pelaksana	130	86,7%
	2. Katim /Kepala Jaga	9	6%
	3. Kepala Ruangan	10	6,6%
Status Perkawinan	4. Kasi Keperawatan	0	0%
	5. Supervisor	1	0,7%
Pola Kerja	1. Menikah	139	92,7%
	2. Belum menikah	11	7,3%
Total	1. Shift	97	64,7%
	2. Tidak shift	53	35,3%
Total		150	100%

Sumber: Data Primer (2026)

Tabel 5.1 menunjukkan karakteristik umum responden yang meliputi usia, jenis kelamin, lama bekerja, tempat bekerja, jabatan, status perkawinan, dan pola shift kerja. Dari aspek usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 31–40 tahun, yaitu sebanyak 123 responden (82%). Ditinjau dari jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 123 responden (82%). Sementara itu, dari segi lama bekerja, sebagian besar responden telah memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun, yaitu sebanyak 134 responden (89,4%).

Ditinjau dari tempat bekerja, sebagian besar responden bekerja di RSUD, yaitu sebanyak 79 responden (52,7%). Pada aspek jabatan, mayoritas responden menempati posisi sebagai perawat pelaksana, yaitu sebanyak 130 responden (86,7%). Adapun status perkawinan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden telah menikah, yaitu sebanyak 139 responden (92,7%). Selanjutnya, pada pola shift kerja, sebagian besar responden bekerja dengan sistem shift, yaitu sebanyak 97 responden (64,7%).

Commented [az1]: Contoh redaksi kalimat keterangan tabel,

5.2.2 Data Khusus

Data khusus diperoleh berdasarkan pengisian instrument penelitian yang dikategorikan sesuai dengan variable independent (*Work-life Balance*, Beban Kerja, strategi koping) dan variabel dependen (Kesejahteraan mental). Hasil pengisian kuesioner tersebut dianalisis dan didapatkan data sebagai berikut:

5.2.2.1 Distribusi frekuensi Variabel Penelitian

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Strategi koping, work-life balance, beban kerja mahasiswa program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Strategi Koping	1. Adaptif	84	56%
	2. Mal adaptif	66	44%
Work-life balance	1. Tinggi	33	22%
	2. Sedang	85	56,7%
	3. Rendah	32	21,3%
Beban Kerja	1. Sangat rendah	22	14,7%
	2. Rendah	28	18,7%
	3. Sedang	33	22%
	4. Tinggi	67	44,7%
	5. Sangat Tinggi	0	0%
Kesejahteraan Mental	1. Well	65	43,3%
	2. Distress Ringan	40	26,7%
	3. Distress Sedang	24	16%
	4. Distress Berat	21	14%
Total		150	100%

Sumber: Data Primer (2026)

Tabel 5.2 menunjukkan variabel penelitian hasil analisis univariat data meliputi strategi koping, *work-life balance*, beban kerja, kesejahteraan mental. Dari aspek strategi koping menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki strategi koping adaptif sebanyak 84 responden (56%). Pada variabel *work-life balance* menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat *work-life balance* responden berada pada kategori sedang sebanyak 85 responden (56,7%). Sementara itu, variabel beban kerja menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki beban kerja tinggi sebanyak

67 responden (44,7%) dan untuk variabel kesejahteraan mental menunjukkan bahwa hampir setengahnya tingkat kesejahteraan mental responden dalam kategori *well* sebanyak 65 responden (43,3%).

5.2.2.2. Analisis Bivariat

1. Hubungan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL

Tabel 5.3

Hubungan antara strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026

Variabel	Kesejahteraan Mental				Total	p-value
	Well	Distress Ringan	Distress Sedang	Distress Berat		
Strategi Koping Adaptif	54 36%	25 16,7%	5 3,3%	0 .0%	84 56.0%	0.016
	11 7,3%	15 10%	19 12,7%	21 14%	66 34.0%	
Total		65 43,3%	40 26,7%	24 16%	21 14%	150 100.0%

Sumber: Data Primer (2026)

Pada tabel 5.3 hasil tabulasi silang strategi koping dengan kesejahteraan mental menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki strategi koping adaptif sebanyak 54 responden (36%) menunjukkan kesejahteraan mental baik (*well*). Dan hasil uji stistik 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.

2. Hubungan *work-life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL

Tabel 5.4

Tabulasi silang *work-life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026

		Kesejahteraan Mental Total				p-value
		Well	Distress Ringan	Distress Sedang	Distress Berat	
WLB	Tinggi	31 20.6%	1 0.7%	1 0.7%	0 .0%	0.036
	Sedang	25 16.7%	36 24%	13 8.7%	11 7.3%	
	Rendah	9 6%	3 2%	10 6.7%	10 6.7%	
	Total	65 43.3%	40 26.7%	24 16%	21 14%	

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 5.4 hasil tabulasi silang work-life balance dengan kesejahteraan mental menunjukkan sebagian kecil responden dengan *work-life balance* sedang sebanyak 36 responden (24%) menunjukkan kesejahteraan mental distress ringan. Hasil uji analisis menunjukkan nilai *p-value* 0,038 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *work-life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

- Hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL

Tabel 5.5

Tabulasi silang beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL Di STIKES Pemkab Jombang Pada Bulan Agustus 2026

		Kesejahteraan Mental			Total	p-value
		Well	Distress Ringan	Distress Sedang	Distress Berat	
Beban Kerja	Sangat Rendah	19 12.7%	3 2%	0 .0%	0 .0%	0.029
	Rendah	18 12%	7 4.7%	3 2%	0 .0%	
	Sedang	17 11.3%	11 7.3%	4 2.7%	1 0.7%	
	Tinggi	11 7.3%	19 12.7%	17 11.3%	20 13.3%	
	Total	65 43.3%	40 26.7%	24 16%	21 14%	

Sumber: Data Primer (2026)

Pada tabel 5.5 hasil tabulasi silang beban kerja dengan kesejahteraan mental menunjukkan sebagian kecil responden dengan beban kerja tinggi sebanyak 20 responden (13,3%) menunjukkan kesejahteraan mental distress berat. Hasil uji analisis menunjukkan nilai $p\text{-value}$ 0,029 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

5.2.2.3. Analisis Multivariat

1. Hubungan secara simultan antara *Work-Life Balance*, Beban Kerja, dan Strategi Koping dengan Kesejahteraan Mental mahasiswa Program RPL.

Tabel 5.6

Hasil Uji Regresi Ordinal (Ordinal Logistic Regression/PLUM) antara Work-Life Balance, Beban Kerja, dan Strategi Koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL

Model Fitting Information

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	167.681			
Final	71.671	96.009	3	.036

Link function: Logit.

Berdasarkan tabel 5.6. hasil analisis regresi ordinal diketahui bahwa nilai $p\text{-value}$ 0,036 ($p < 0,05$) 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.

2. Menganalisis variabel yang paling dominan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa pekerja program RPL

Tabel 5.7

Hasil Uji Parameter Estimates untuk mengetahui variabel mana yang memiliki hubungan signifikan secara parsial terhadap kesejahteraan mental

Parameter Estimates						
	estimate	Std error	Wald	df	sig	Exp(B) Ket
Strategi_Koping	2.501	.458	29.753	1	.016	12.20 Signifi kan
WLB	1.478	.357	17.158	1	.038	4.38 Signifi kan
Beban_Kerja	1.296	.283	20.920	1	.029	3.65 Signifi kan

Link function: Logit

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 pekerja Program RPL, karena memiliki nilai Odds Ratio terbesar dibandingkan dengan WLB dan beban kerja.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1. Strategi koping mahasiswa pekerja 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 tersebut menunjukkan bahwa responden telah menggunakan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung menggunakan cara yang konstruktif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan pendidikan, seperti mengatur waktu, menentukan prioritas, mencari solusi, mengelola emosi, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan. Meskipun demikian, proporsi responden dengan strategi koping maladaptif masih cukup besar, yaitu hampir separuh dari keseluruhan responden.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), Koping yang adaptif membantu individu menghadapi sumber stres secara konstruktif, sedangkan koping yang maladaptif cenderung kurang efektif dalam menyelesaikan masalah dan dapat mempertahankan atau meningkatkan tekanan psikologis.

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 penulis, keberhasilan mahasiswa pekerja Program RPL di STIKES Pemkab Jombang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kemampuan dalam menerapkan strategi koping yang adaptif. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu, menetapkan prioritas, serta memanfaatkan dukungan sosial cenderung lebih mampu menghadapi tekanan tanpa mengorbankan kualitas pekerjaan maupun prestasi akademik. Di sisi lain, STIKES Pemkab Jombang juga memiliki peran penting dalam memperkuat kemampuan koping mahasiswa melalui penyelenggaraan pembelajaran yang fleksibel, layanan bimbingan akademik, konseling, serta komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa. Tempat kerja juga dapat memberikan dukungan melalui penyesuaian jadwal atau pemberian kesempatan belajar. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi. Secara keseluruhan, strategi koping merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa pekerja Program RPL di STIKES Pemkab Jombang mengelola stres akibat peran ganda. Penerapan strategi koping yang adaptif akan meningkatkan kesejahteraan psikologis, menjaga kesehatan mental, serta mendukung keberhasilan dalam menyelesaikan pendidikan tanpa mengabaikan tanggung jawab profesional maupun kehidupan pribadi.

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%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja Program RPL secara umum telah mampu menjalankan peran sebagai pekerja dan mahasiswa, tetapi kemampuan dalam menyeimbangkan pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan

kehidupan pribadi belum sepenuhnya optimal. Responden kemungkinan masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan energi ketika tuntutan pekerjaan dan akademik meningkat. Meskipun demikian, masih terdapat 21,3% responden yang memiliki *work-life balance* rendah. WLB rendah menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketidakseimbangan dalam menjalankan berbagai peran, sehingga tuntutan pekerjaan, pendidikan, keluarga, atau kehidupan pribadi cenderung saling mengganggu.

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 pekerja 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.

Penulis mengemukakan bahwa tingkat *work-life balance* (keseimbangan kehidupan kerja) pada mahasiswa program Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) di STIKES Pemkab Jombang, yang berada dalam kategori sedang sebesar 56,7%, mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja program RPL telah berhasil mengintegrasikan tanggung jawab profesional dan akademis. Namun demikian, keseimbangan ini belum mencapai tingkat optimal. Kategori sedang yang dominan untuk *work-life balance* kemungkinan disebabkan oleh kapasitas responden dalam beradaptasi dengan tuntutan utama yang meliputi aspek profesional, pendidikan, dan keluarga. Meskipun individu dengan pengalaman kerja cenderung lebih mahir dalam penjadwalan dan penentuan prioritas, beban akademis yang simultan dengan kewajiban profesional tetap dapat menghadirkan tantangan dalam mempertahankan keseimbangan yang konsisten. Oleh karena itu, mahasiswa program RPL membutuhkan pengembangan kompetensi dalam manajemen waktu, pengelolaan stres, serta fasilitasi komunikasi yang efektif dengan para pemangku kepentingan, termasuk keluarga, kolega profesional, dan staf pengajar, guna memastikan seluruh amanat dapat dipenuhi secara efisien dan efektif.

Selain itu, institusi pendidikan juga memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan tersebut melalui penyelenggaraan perkuliahan yang fleksibel, pemanfaatan teknologi pembelajaran, serta pemberian layanan akademik yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa yang bekerja. Dukungan dari tempat kerja, seperti penyesuaian jadwal atau pemberian izin belajar, juga dapat membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan prestasi akademik tanpa mengabaikan tanggung jawab profesionalnya. Dengan demikian, *work-life balance* pada mahasiswa RPL di STIKES Pemkab Jombang merupakan hasil dari kemampuan individu dalam mengelola berbagai peran yang dimiliki serta adanya dukungan dari lingkungan keluarga, institusi pendidikan, dan tempat kerja. Keseimbangan tersebut akan berdampak positif terhadap kesehatan mental, kepuasan belajar, produktivitas kerja, dan keberhasilan akademik mahasiswa.

6.3. Beban kerja mahasiswa pekerja 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 pekerja 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.

Dalam penelitian ini responden merasakan tuntutan pekerjaan yang besar, baik dari aspek kebutuhan mental (*mental demand*), kebutuhan fisik (*physical demand*), tekanan waktu (*temporal demand*), usaha yang harus dikeluarkan (*effort*), tuntutan untuk mempertahankan performa (*performance*), maupun tingkat frustrasi (*frustration level*). Dengan kata lain, mahasiswa tidak hanya dituntut

menyelesaikan banyak pekerjaan, tetapi juga harus mengerahkan konsentrasi, energi, waktu, dan kemampuan emosional yang tinggi untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus menjalankan proses pendidikan.

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) dalam systematic review 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

173 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 konteks 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.

121 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 pekerja 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 pekerja 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 pekerja Program RPL, menurut peneliti, keberadaan responden pada kategori distress ringan hingga berat dapat dipahami karena responden menghadapi tuntutan ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Mahasiswa harus memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, memenuhi target akademik, serta menjalankan tanggung jawab pribadi dan keluarga.

15 Berdasarkan perspektif stres dan coping 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 coping 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).

Mayoritas responden studi menunjukkan tingkat tekanan psikologis yang relatif rendah. Namun demikian, sejumlah responden dilaporkan mengalami tingkat distress ringan hingga berat. Situasi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam program RPL memiliki variabilitas dalam kapasitas adaptasi mereka dalam menanggapi tuntutan simultan dari pekerjaan dan studi. Perbedaan individual ini dapat diatribusikan pada kemampuan subjek dalam mengevaluasi stresor, mengimplementasikan mekanisme coping, memelihara keseimbangan antara berbagai peran, serta dalam memperoleh sumber daya dan dukungan eksternal. Konsekuensinya, kategori distress yang teridentifikasi melalui instrumen K10 dalam investigasi ini diinterpretasikan sebagai manifestasi dari tingkat kesejahteraan mental individu, sebagaimana dicerminkan oleh beban psikologis yang dirasakan oleh responden.

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

Berdasarkan tabel 5.3 hampir setengahnya responden dengan strategi coping adaptif 54 responden (36 %) menunjukkan kesejahteraan mental baik (*well*), 25 responden dengan strategi coping adaptif (16,7%) menunjukkan gnggun ringan, sedngkan 21 responden dengan strtegi coping mal adaptif (14%) menunjukkan

gangguan mental berat, 19 responden dengan strategi koping mal aadaptif (12,7%) menunjukkan gngguan mental sedang.

48 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)

5 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.

314 Hasil penelitian ini sejalan dengan *scoping review* 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) .

8 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 pekerja 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 coping 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 coping mahasiswa melalui layanan konseling, bimbingan akademik, pelatihan manajemen stres, serta penyelenggaraan pembelajaran yang fleksibel.

41
6
301
Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi coping dan kesejahteraan mental. Semakin adaptif strategi coping yang dimiliki mahasiswa pekerja Program RPL di STIKES Pemkab Jombang, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan mental yang dimiliki. Sebaliknya, penggunaan strategi coping yang maladaptif berpotensi menurunkan kesejahteraan mental.

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

Berdasarkan tabel 5.4 sebagian kecil responden dengan *work-life balance* sedang 36 responden (24%) menunjukkan kesejahteraan mental gangguan ringan, 25 responden dengan *work-life balance sedang* (16,7%) menunjukkan gangguan mental baik (well). Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat WLB seseorang antara lain (Tejero et al., 2021) karakteristik pekerjaan: jam kerja panjang, tuntutan

265 beban kerja, serta tekanan deadline meningkatkan risiko ketidakseimbangan. Berdasarkan karakteristik responden, hampir seluruhnya mahasiswa pekerja 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 pekerja dan mahasiswa.

115 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).

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

154 Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2023) pada 121 mahasiswa pekerja 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 pekerja 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 pekerja 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 antarperson 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 pekerja 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 pekerja 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 bivariaat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p\text{-value}$ 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) melalui systematic review dan meta-analysis 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.

Teori Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman juga dapat digunakan untuk menjelaskan mekanisme tersebut. Beban kerja yang tinggi dapat dipersepsikan sebagai stresor. Dampak stresor terhadap individu selanjutnya dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai tuntutan tersebut dan strategi coping yang digunakan untuk menghadapinya.

Secara teoritis, beban kerja memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan mental. Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan mahasiswa pekerja Program RPL, semakin besar kemungkinan menurunnya kesejahteraan mental akibat meningkatnya stres, kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan berkurangnya waktu untuk beristirahat maupun melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan psikologis. Sebaliknya, apabila beban kerja dapat dikelola melalui manajemen waktu yang baik, dukungan dari keluarga, tempat kerja, serta institusi pendidikan, dampak negatif terhadap kesejahteraan mental dapat diminimalkan. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan tuntutan pekerjaan dengan kewajiban akademik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, motivasi belajar yang lebih tinggi, serta kepuasan terhadap kehidupan yang lebih baik.

Menurut penulis, beban kerja merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa pekerja Program RPL di STIKES Pemkab Jombang. Tingginya tuntutan pekerjaan dan akademik dapat menjadi sumber stres apabila tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan yang efektif. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan manajemen waktu, menetapkan prioritas, serta menerapkan strategi koping yang adaptif. STIKES Pemkab Jombang memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi dampak beban kerja melalui sistem pembelajaran yang fleksibel, bimbingan akademik, dan layanan konseling. Tempat kerja juga dapat mendukung mahasiswa dengan memberikan fleksibilitas jadwal atau kesempatan belajar. Dukungan tersebut akan membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan mental sekaligus meningkatkan keberhasilan akademik.

6.8. Hubungan WLB, beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja 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 pekerja Program RPL. Hubungan simultan ketiga variabel tersebut dapat dipahami dari karakteristik mahasiswa pekerja 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 pekerja RPL dalam penelitian ini menghadapi multi-peran, yaitu sebagai pekerja, mahasiswa, dan anggota keluarga.

95
21 Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan mental mahasiswa pekerja 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 pekerja 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.

133 Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja 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 pekerja program RPL di STIKES Pemkab Jombang

25 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 pekerja 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.

95 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).

8 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 pekerja 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.

132 *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.

272 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

65

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.

138 Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance*, beban kerja, dan strategi koping sama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan mental mahasiswa pekerja 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.

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1. Simpulan

- 7.1.1. Berdasarkan tabel 5.2 hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar strategi koping responden adaptif sebanyak 84 responden (56%).
- 7.1.2. Menurut tabel 5.2 hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat *work-life balance* responden kategori sedang sebanyak 85 responden (56,7%).
- 7.1.3. Pada tabel 5.2 hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat *work-life balance* responden kategori sedang sebanyak 85 responden (56,7%).
- 7.1.4. Berdasarkan tabel 5.2 hasil analisis univariat menunjukkan bahwa hampir setengahnya tingkat kesejahteraan mental responden dalam kategori well sebanyak 65 responden (43,3%).
- 7.1.5. 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.

31
5
7.1.6. Menurut tabel 5.4 hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai p -value 0,038 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *work-life balance* dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

7.1.7. 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.

35
58
6
7.1.8. 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.

25
7.1.9. 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 pekerja Program RPL, karena memiliki nilai Odds Ratio terbesar dibandingkan dengan WLB dan beban kerja.

16 7.2. Saran

7.2.1. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Pemkab Jombang

1. Meningkatkan dukungan akademik bagi mahasiswa pekerja Program RPL melalui pengelolaan jadwal perkuliahan dan kegiatan

akademik yang mempertimbangkan kondisi mahasiswa yang bekerja.

- 280 2. Menyediakan layanan konsultasi dan pendampingan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi.
- 292 3. Memberikan edukasi mengenai manajemen waktu dan *work-life balance* agar mahasiswa mampu mengatur waktu dan menentukan prioritas antara pekerjaan, pendidikan, keluarga, dan kebutuhan pribadi.
4. Meningkatkan koordinasi antara program studi dan mahasiswa dalam mengidentifikasi hambatan akademik yang berkaitan dengan kondisi pekerjaan sehingga dapat diberikan pendampingan secara tepat.

7.2.2. Bagi Mahasiswa Program RPL

1. Meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan menyusun jadwal yang terencana antara pekerjaan, perkuliahan, penyelesaian tugas, istirahat, dan kehidupan pribadi.
2. Menerapkan strategi coping adaptif dalam menghadapi permasalahan pekerjaan maupun akademik, seperti melakukan pemecahan masalah, menyusun prioritas, dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.
3. Meningkatkan kemampuan mengelola stres dan emosi agar tekanan akibat tuntutan pekerjaan dan pendidikan tidak mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

313

140

4. Memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, rekan kerja, dosen, maupun lingkungan akademik ketika menghadapi kesulitan dalam menjalankan peran sebagai pekerja dan mahasiswa.
5. Menjaga keseimbangan antara pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi dengan menyediakan waktu yang cukup untuk istirahat, keluarga, aktivitas sosial, dan kebutuhan pribadi.

7.2.3. Bagi Tempat Kerja (Rumah Sakit/Puskesmas)

1. Melakukan pengelolaan jadwal kerja secara terkoordinasi, khususnya bagi mahasiswa Program RPL yang bekerja dengan sistem shift, agar dapat menjalankan kewajiban pekerjaan dan pendidikan secara optimal.
2. Memperhatikan beban kerja tenaga kesehatan dengan melakukan pembagian tugas secara proporsional sesuai dengan kompetensi, tanggung jawab, dan kondisi tenaga kesehatan.
3. Membangun lingkungan kerja yang suportif melalui komunikasi, kerja sama, dan dukungan dari atasan maupun rekan kerja terhadap tenaga kesehatan yang sedang mengikuti pendidikan.
4. Meningkatkan koordinasi dengan institusi pendidikan, apabila diperlukan, terkait kondisi mahasiswa pekerja sehingga tuntutan pekerjaan dan pendidikan dapat dikelola secara lebih baik.
5. Memberikan dukungan terhadap pengembangan pendidikan tenaga kesehatan melalui kebijakan yang memungkinkan tenaga kesehatan

tetap melaksanakan pendidikan tanpa mengabaikan tanggung jawab profesional.

7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Mengembangkan variabel penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja, seperti dukungan sosial, stres akademik, konflik peran, kualitas tidur, resiliensi, kepuasan kerja, dan lingkungan kerja.
2. Menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengetahui perubahan kondisi *work-life balance*, beban kerja, strategi coping, dan kesejahteraan mental mahasiswa dari waktu ke waktu.
3. Mengembangkan penelitian intervensi berupa program manajemen stres, pelatihan strategi coping, manajemen waktu, atau program peningkatan *work-life balance* untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa pekerja

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., Tandiyuk, S., & Fatimah, R. N. (2023). *The Relationship Between Stress Coping Strategies and Work-Life Balance Among Bank Employees*. 9(1), 101–108.
- Arnold B. Bakker, 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>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. doi.org
- 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. (2011). 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.
- Ilmuuddin, 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>
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., Howes,

M. J., Normand, S.-L. T., Manderscheid, R. W., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General Psychiatry*, 60(2), 184–189. doi.org

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., & Aritonang, 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+Persalinan+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/10.1186/s12913-021-09677-0>

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 Menjalani Hubungan Posesif Coping Stress in College Students in Possessive Relationships Abstrak*. 10(01), 622–635.

Tejero, L. M. S., Seva, R. R., & Fadrilan-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 Hapsari, K. (2024). DAMPAKBEBAN KERJA, STRES KERJADANTIME MANAGEMENTTERHADAP 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)