

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan sistem pendidikan tinggi yang semakin fleksibel melalui Program Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) memberikan peluang bagi tenaga profesional untuk melanjutkan pendidikan tanpa meninggalkan pekerjaan. Program ini banyak diminati, termasuk pada mahasiswa Program Studi Keperawatan. Namun, di balik fleksibilitas tersebut, mahasiswa program RPL menghadapi tantangan peran ganda sebagai pekerja, mahasiswa, sekaligus individu dalam sistem keluarga. Kondisi ini berpotensi menimbulkan konflik peran, peningkatan beban kerja, dan gangguan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental.

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 koping 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 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 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.

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 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.

Mahasiswa program RPL umumnya merupakan individu yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Dalam proses akademik, mahasiswa tetap dituntut memenuhi capaian pembelajaran, penyelesaian tugas, serta evaluasi akademik sesuai kurikulum, sementara pada saat yang sama harus memenuhi tuntutan pekerjaan dengan jadwal dan target tertentu. Kondisi ini berpotensi menimbulkan keterbatasan waktu istirahat, berkurangnya waktu sosial dan keluarga, serta meningkatnya konflik peran. Ketidakseimbangan *work-life balance* dan tingginya beban kerja dapat memicu 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 mempengaruhi 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 mempengaruhi 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, baik 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 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). Hal ini sejalan dengan penelitian psikologi di kalangan mahasiswa dan remaja Indonesia, yang menemukan bahwa strategi koping adaptif berhubungan positif dengan psychological well-being (Oktoji & Indrijati, 2021).

Beberapa studi menunjukkan bahwa strategi koping 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 koping 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).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan dapat memicu stres, kelelahan, serta 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.

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 coping yang lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh.

Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa 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 coping yang adaptif agar mahasiswa mampu mempertahankan kesejahteraan mental. Apabila penelitian ini tidak dilakukan, maka kondisi kesejahteraan mental mahasiswa 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.

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

Ditemukan bahwa data kesejahteraan mental mahasiswa yang berperan ganda sebagai 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 mengindikasikan adanya kerentanan dalam menjaga kesehatan psikologis yang di dukung 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. 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 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 koping 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 koping 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 koping. 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 koping 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 koping berhubungan dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL?
4. Apakah WLB, beban kerja, strategi koping 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 koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa RPL.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *work-life balance* mahasiswa program RPL.
2. Mengidentifikasi beban kerja mahasiswa program RPL
3. Mengidentifikasi strategi koping mahasiswa program RPL.
4. Mengidentifikasi kesejahteraan mental mahasiswa program RPL
5. Menganalisis hubungan WLB dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL
6. Menganalisis hubungan beban kerja dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL
7. Menganalisis hubungan strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL
8. Menganalisis hubungan WLB, beban kerja, strategi koping dengan kesejahteraan mental mahasiswa program RPL secara simultan

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

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta strategi coping 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.