

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas faktor- faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental yaitu work life balance, beban kerja, strategi coping, 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 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 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 dapat dihubungi kapan saja. Karakteristik individu: seperti gender, status perkawinan, jumlah anak, dan nilai personal memengaruhi cara individu menyeimbangkan peran.

2.1.5 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).

2.1.6 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).

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.

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.

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 untuk menjalankan peran ganda sebagai dan mahasiswa. Apabila 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.

2.2.4 Dampak Beban Kerja

Dampak beban kerja yang tinggi antara lain: kelelahan (*fatigue*), stres kronis, gangguan tidur, menurunnya performa akademik atau pekerjaan, 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 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. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan beban kerja tinggi 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 sekedar 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 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 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:

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

1) 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.

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-Distraction*

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. *Substance Use*

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 social (Ryff & Keyes, 2018).

Berdasarkan beberapa literatur diatas 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 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 coping 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 distres 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 improvement under-and post-COVID-19</i> (Frontiers in Psychology)	Independen: workload, coping maladaptif, keseimbangan; Dependen: kesejahteraan mental	512 mahasiswa 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 media si/moderasi lintas budaya
Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R (2020)	Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression	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 kecemasan & depresi. (Brougham et al., 2009)	Fokus hanya pada WLB; tidak memasukkan coping & workload	Tambahkan variabel beban kerja & strategi koping dalam model komprehensif
Quinaud, R., Dupon, M., & Guidotti (2025)	<i>Multidimensional Development of Student-Athletes: New Perspectives on Dual Career</i>	Independen: WLB, manajemen beban kerja, dukungan social; Dependen: kesejahteraan mental	320 atlet-mahasiswa Eropa	Mixed-method	Manajemen beban kerja & dukungan sosial meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa	Spesifik pada atlet; generalisasi terbatas	Perlu diuji pada mahasiswa non-atlet

a atlet
(Quinaud
et al.,
2025)

Mazhar A., Syed Hassan Abrar, Amara Gul (2025)	<i>The Impact of Workload on Psychological Well-being: The Moderating Role of Coping Strategies</i>	Independent: workload Moderator: coping Dependent: psychological well-being	500 karyawan dari berbagai industri di Pakistan (250 pria, 250 wanita)	Kuantitatif survey dengan SEM (Structural Equation Modeling)	Beban kerja tinggi berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis; namun efektivitas strategi coping (time-control, prioritas, mindfulness) dapat melonggarkan pengaruh negatif tersebut (Mazhar et al., 2021).	Populasi umum; bukan mahasiswa	Uji model pada populasi mahasiswa pekerja
Ilona M. McNeill & Eloisa Cullington (2025)	<i>Workload, Work-Life Conflict, and Stress Amongst Mental Health Professionals: The Moderating Role of Segmentation Preference</i>	Independent: workload Mediator: WLB, stress Dependent: stress	152 profesional kesehatan mental di Australia, umur 18-69 tahun (M=37.58)	Survey cross-sectional; model mediasi + moderasi	Beban kerja yang tinggi → konflik kerja-kehidupan → stres ↑. Preferensi segmentasi memoderasi hubungan ini: bagi yang lebih suka memisahkan, beban kerja → konflik, dan konflik → stres, lebih kuat (Ilona M.	Sampel kecil; profesi spesifik	Perlu sampel lebih besar & populasi berbeda

					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>	Independen: strategi koping Dependen: WLB	141 karyawan bank di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia	Kuantitatif korelasional	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	Tambahkan 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 Coping Mechanisms</i>	Independen: beban kerja, WLB, koping Dependen: mental health	Profesional medis & kesehatan (jumlah besar) dari berbagai spesialisasi, stress & burnout tinggi.	Cross-sectional survey	Beban kerja tinggi, WLB rendah → stress/burnout ↑; koping aktif membantu (Alrebish, 2025).	Tidak menggunakan model struktural	Gunakan SEM untuk melihat jalur hubungan simultan
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	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 Paskari ni et al. (2024)	<i>The Role of Mental Workload in Influencing Quality of Life Among Workers in the Phosphoric Acid Industry</i>	Independent: mental workload Dependent: quality of life /kesehatan mental	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>	Independent: workload, jam kerja Mediator : stress Dependent: 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

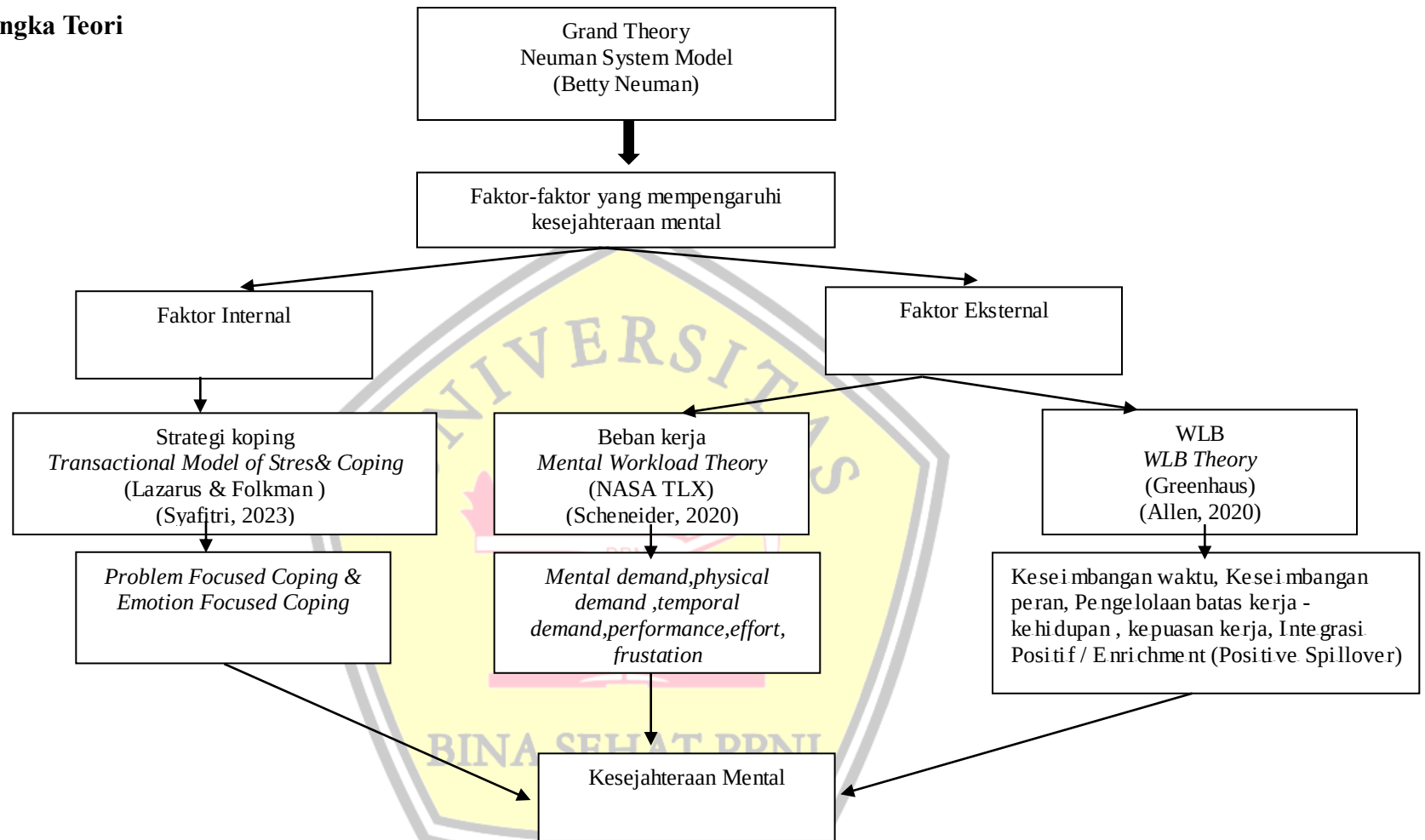
2.6 Theory

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 coping 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.