

Analisis Pengaruh *Work life balance*, Tingkat Stres Dan *Burnout* Terhadap Produktivitas (*Study Case* Mahasiswa Universitas Buddhi Dharma)

Tasya Karania *

Universitas Buddhi Dharma
Jl. Imam Bonjol No. 41 Karawaci Ilir, Tangerang, Indonesia
tasyakarania@gmail.com

Rekam jejak artikel:

Terima Maret 2025;
Perbaikan Maret 2025;
Diterima Maret 2025;
Tersedia online April 2025;

Kata kunci:

Work life balance
Tingkat stres
Burnout
Produktivitas

Abstrak

Tujuan dalam studi ini merupakan analisis pengaruh *work life balance*, tingkat stress dan *burnout* terhadap produktivitas mahasiswa yang berkerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner sebagai alat pengumpulan data dari 104 responden. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Temuan terhadap nilai t diketahui t hitung *work-life balance* (X_1) $9,767 > t$ tabel 1,98397 dengan sig $0,000 < 0,05$, Nilai t hitung tingkat stres (X_2) ialah $0,376 < t$ tabel 1,98397 dengan sig $0,708 < 0,05$, t hitung *burnout* (X_3) ialah $0,199 < t$ tabel 1,98397 dengan sig $0,843 < 0,05$. Artinya secara parsial ada pengaruh dari *work life balance* terhadap produktivitas mahasiswa, sementara itu, tingkat stres dan *burnout* tidak menunjukkan adanya pengaruh yang berarti. Hasil penelitian pada nilai f bahwa f hitung ialah $32,485 > f$ tabel 2,70 dengan tingkat signifikan $0,000 < 0,05$ Hal ini berarti variabel *work life balance*, tingkat stres dan *burnout* berpengaruh terhadap produktivitas mahasiswa. Dari hasil koefisien determinasi pada variabel X_1 , X_2 , dan X_3 berjumlah 0,494, yang berarti menjelaskan adanya pengaruh *work life balance*, tingkat stres dan *burnout* terhadap produktivitas mahasiswa ialah 49,4%.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi sangat penting untuk membentuk orang yang siap menghadapi tantangan di era globalisasi dan persaingan yang semakin ketat di dunia nyata, Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah telah menjadi tren yang semakin menonjol, menarik perhatian peneliti dan pembuat kebijakan di bidang pendidikan tinggi. Berbagai faktor mendorong fenomena ini, antara lain adalah kebutuhan finansial dan keinginan untuk mendapatkan pengalaman kerja dan persepsi tentang pekerjaan paruh waktu bagi mahasiswa, Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), Pada tahun 2020, 6,98% siswa berusia 10 hingga 24 tahun bersekolah sambil bekerja. *Work-life balance* menjadi aspek krusial bagi mahasiswa pekerja. Keseimbangan antara tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja individu secara signifikan. Mahasiswa yang bekerja selain fokus pada perkuliahannya juga perlu fokus pada karir dan keluarga berbeda dengan mahasiswa yang belum bekerja umumnya akan lebih fokus pada perkuliahannya

(Hamara & Widiasih, 2024). Faktor penting lainnya adalah tingkat stres yang dialami mahasiswa pekerja. Stres yang tinggi yang disebabkan oleh tanggung jawab akademik dan pekerjaan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik siswa. Menurut Suroto dalam (Silaswara et al., 2021) stres adalah suatu keadaan ketegangan yang mempengaruhi proses berpikir, tata cara, dan kondisi fisik seseorang, dipengaruhi oleh pekerjaan yang ada dan faktor lingkungan.

Mahasiswa yang bekerja mengalami konflik peran ganda saat memenuhi tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa dan karyawan. Menjadi tantangan tersendiri bagi setiap individu yang menjalankan peran yang bersamaan lebih dari satu dalam hidupnya atau peran ganda (Wiyanto, 2021). Menurut Wensly dalam Adityaputra (2023) berpendapat bahwa kegiatan kuliah sambil bekerja memiliki efek baik dan buruk. Ada beberapa efek positif dari kuliah sambil bekerja yaitu membantu keuangan keluarga, mendapatkan pengalaman di luar pendidikan yang berguna untuk melamar pekerjaan, dan menjadi individu yang mandiri. Penelitian Lusi dalam Adityaputra (2023) menemukan bahwa tanggungan berat seperti tugas sekolah, target yang harus dicapai dari pekerjaan mereka, dan membagi waktu antara bekerja dan kuliah menyebabkan kelelahan. Pemahaman tentang komponen yang berkontribusi terhadap kelelahan dan dampaknya terhadap produktivitas sangat penting bagi mahasiswa yang bekerja di Universitas Buddhi Dharma karena beban ganda yang mereka tanggung. Produktivitas mahasiswa pekerja menjadi fokus utama dalam penelitian ini. *Burnout* pada mahasiswa dapat memiliki konsekuensi yang serius terhadap kinerja akademik mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa pekerja, produktivitas tidak hanya mencakup aspek akademik tetapi juga kinerja di tempat kerja.

II. METODE

Metode kuantitatif berbasis nilai digunakan untuk menganalisis penelitian tentang pengaruh *work life balance*, tingkat stres, dan *burnout* pada produktivitas. Nilai-nilai ini diperoleh dari angket yang dibagikan kepada responden. Penulis menggunakan analisis kuantitatif dalam penelitian ini karena analisisnya berfokus pada data angka. Bagian pendekatan penelitian umumnya terdiri dari subbagian berikut

1. Populasi & Sampel

Populasi mewakili ranah generalisasi, yang terdiri dari subjek atau objek tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diselidiki serta di mana kesimpulan ditarik. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Buddhi Dharma.

Sugiyono dalam (Dewi, 2020) menunjukkan bahwa sampel mewakili bagian dari jumlah dan karakteristik yang membentuk populasi. Dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui oleh peneliti dalam studi ini, pengambilan sampel dilakukan secara acak. Menentukan besar atau jumlah sampel peneliti merujuk pada teori yang dikembangkan oleh Hair et al dikutip oleh Aulia & Wahyuningsih (2021) Jumlah sampel yang representatif ditentukan oleh jumlah indikator dikalikan 5 hingga 10. Menurut perhitungan di atas, ukuran sampel minimal adalah 98, sedangkan 104 sampel digunakan dalam penelitian ini.

2. Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk membuat karya ilmiah ini. Metode ini menggunakan alat penelitian berupa daftar pernyataan untuk mendapatkan informasi dari jumlah responden pada skala ordinal.

3. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menerapkan beberapa teknik analisis untuk menguji sifat data, yakni uji validitas, analisis reliabilitas dengan Cronbach's alpha, dan uji normalitas. Pengaruh variabel independen kemudian diukur melalui analisis regresi linier berganda, diikuti dengan uji multikolinearitas untuk mengukur hubungan antar variabel independen, uji heteroskedastisitas untuk menilai varians kesalahan, serta uji hipotesis t dan F untuk menentukan tingkat signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

4. Operasional Variabel

| Variabel | Indikator | Pernyataan | Skala |
|-------------------------------|------------------------------|---|---------|
| <i>Work life balance (X1)</i> | 1. Keseimbangan Waktu | 1. Saya merasa bahwa saya dapat menjaga keseimbangan waktu yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi | Ordinal |
| | | 2. Saya dapat menyeimbangkan waktu antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi | |
| | | 3. Saya merasa memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan saya | |
| | 2. Keseimbangan Keterlibatan | 4. Saya merasa bahwa keterlibatan saya dalam pekerjaan tidak mengurangi kualitas waktu saya dengan keluarga | |
| | | 5. Saya merasa seimbang secara emosional antara keterlibatan saya dalam dunia pekerjaan dan kehidupan pribadi | |
| | | 6. Saya merasa bahwa keterlibatan yang baik dalam pekerjaan saya dapat meningkatkan kualitas hidup saya | |
| | 1. Keseimbangan | 7. Saya merasa puas dalam | |

| | | | |
|---|---------------------|---|---------|
| | Kepuasan | menjalankan kehidupan dan peran saya di pekerjaan | |
| | | 8. Saya merasa puas karena aktivitas saya diluar kantor dapat mendukung dan memotivasi saya dalam bekerja | |
| | | 9. Saya merasa puas karena usaha yang saya lakukan dalam menyelesaikan tugas | |
| | | 10. Saya merasa bahagia dan puas secara emosional dalam kehidupan sehari hari saya | |
| Sumber : McDonald, Bradley, and Brown pada (Hanafi, 2021) | | | |
| Tingkat Stres (X2) | 1. Stres Individu | 1. Saya merasa kesulitan untuk memenuhi tanggung jawab di pekerjaan dan di kampus secara bersamaan | Ordinal |
| | | 2. Saya sering merasa kelelahan karena mencoba memenuhi tuntutan dari kedua peran saya | |
| | | 3. Saya sering merasa bahwa tuntutan pekerjaan saya terlalu tinggi untuk saya penuhi | |
| | | 4. Saya merasa kurang mendapatkan dukungan dari atasan dalam mengelola beban kerja saya | |
| | | 5. Ketegangan dalam hubungan kerja seringkali membuat saya terganggu dalam menyelesaikan pekerjaan | |
| | 2. Stres Organisasi | 6. Saya tidak memiliki kejelasan yang cukup mengenai tugas dan tanggung jawab saya dalam organisasi | |
| | | 7. Tugas yang diberikan kepada saya sering kali melebihi kapasitas yang dapat saya lakukan | |
| | | 8. Beban kerja saya sering mengganggu konsentrasi saya dalam menyelesaikan | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | pekerjaan | |
| | | 9. Pimpinan dalam organisasi tidak cukup reponsif terhadap kebutuhan karyawan perihal stress kerja | |
| | | 10. Saya merasa kurang mendapat dukungan dari pimpinan dalam menghadapi tekanan kerja | |

Sumber : Sinambela pada (Sanjaya, 2023)

| | | | |
|---------------------|------------------------|---|---------|
| Burnout (X3) | 1. Kelelahan Fisik | 1. Saya sering merasa kelelahan ketika bangun pagi karena harus beraktivitas di tempat kerja dan kampus | Ordinal |
| | | 2. Saya sering absen karena kelelahan bekerja | |
| | 2. Kelelahan Psikis | 3. Saya sering merasa jenuh dengan pekerjaan dan rutinitas saya saat ini | |
| | | 4. Terkadang saya tidak memiliki motivasi untuk bekerja dan berkuliah | |
| | | 5. Saya sering merasa putus asa dengan pekerjaan saat ini | |
| | | 6. Kelelahan psikis membuat saya lebih memilih untuk menjauh dari interaksi sosial di tempat kerja | |
| | 3. Kelelahan Emosional | 7. Saya merasa terjebak dalam rutinitas pekerjaan saat ini | |
| | | 8. Saya merasakan emosi saya terkuras karena pekerjaan dan kuliah | |
| | | 9. Kelelahan emosional saya mempengaruhi hubungan saya dengan orang-orang terdekat | |
| | | 10. Saya sering merasakan lelah secara emosional setelah menghadapi masalah di tempat kerja dan kampus | |

Sumber : (Hafizh et al., 2021)

| | | | |
|--------------------------|--------------|---|---------|
| Produktivitas (Y) | 1. Kemampuan | 1. Saya mampu dan terampil dalam mengelola tugas-tugas tanpa merasa kewalahan | Ordinal |
|--------------------------|--------------|---|---------|

| | | | |
|---------------------------|------------------------------------|--|--|
| | | 2. Saya selalu bekerja secara maksimal sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang saya miliki | |
| | 2. Meningkatkan hasil yang dicapai | 3. Saya selalu berinisiatif dalam penyelesaian masalah dalam pekerjaan saya demi mencapai target yang telah ditetapkan | |
| | | 4. Saya mampu melaksanakan pekerjaan sesuai dengan tenggat waktu yang ditetapkan perusahaan | |
| | 3. Semangat kerja | 5. Saya selalu bersemangat untuk menyelesaikan pekerjaan ataupun tugas yang ada | |
| | 4. Pengembangan diri | 6. Saya merasa termotivasi untuk memberikan yang terbaik dalam setiap tugas yang saya lakukan | |
| | | 7. Saya selalu bekerja sama dengan beberapa rekan kerja dalam menyelesaikan suatu pekerjaan | |
| | 5. Mutu | 8. Saya selalu menyelesaikan suatu pekerjaan secara terukur antara usaha yang dilakukan dengan hasil yang didapatkan | |
| | 6. Efisiensi | 9. Saya merasa bahwa saya bekerja dengan cara efektif dan efisien | |
| | | 10. Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah sesuai dengan dateline yang telah ditetapkan | |
| Sumber : (Simbolon, 2021) | | | |

III. HASIL TEMUAN

1. Hasil analisis *R-square*

Tabel III.1
Hasil Uji *Adjusted R*

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .703 ^a | .494 | .478 | 6.187 |

a. Predictors: (Constant), Burnout, Work Life Balance, Tingkat Stres

Hasil analisis regresi, yang tercermin dalam nilai *R Square* adalah 0,494, mengindikasikan bahwa 49,4% dari perubahan produktivitas (Y) dapat diatribusikan pada *work life balance* (X1), tingkat stres (X2), dan *burnout* (X3).

2. Analisis Uji Hipotesis

Tabel III.2
Data hasil uji T

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 9.491 | 3.673 | | 2.584 | .011 |
| | Work Life Balance | .727 | .074 | .707 | 9.767 | .000 |
| | Tingkat Stres | .033 | .067 | .040 | .376 | .708 |
| | Burnout | .016 | .081 | .021 | .199 | .843 |

a. Dependent Variable: Produktivitas

- Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai t hitung lebih besar t tabel ($9,767 > 1,98397$) serta signifikansi $< 0,05$ ($0,00 < 0,05$) menerangkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menerangkan terdapat pengaruh *work life balance* (X1) pada produktivitas (Y).
- Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa t hitung lebih kecil t tabel ($0,376 < 1,98397$) serta signifikansi $> 0,05$ ($0,708 > 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Ini menerangkan tidak terdapat pengaruh Tingkat stres (X2) terhadap Produktivitas (Y).
- Berdasarkan tabel di atas, terlihat t hitung lebih kecil t tabel ($0,199 < 1,98397$) serta signifikansi $> 0,05$ ($0,843 > 0,05$) menerangkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Ini menerangkan tidak terdapat pengaruh *Burnout* (X3) terhadap Produktivitas (Y).

3. Hasil Analisis Uji Anova

Tabel III.3
Hasil Uji Signifikansi F

| ANOVA ^a | | | | | | |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 | Regression | 3730.083 | 3 | 1243.361 | 32.485 | .000 ^b |
| | Residual | 3827.456 | 100 | 38.275 | | |
| | Total | 7557.538 | 103 | | | |

a. Dependent Variable: Produktivitas

b. Predictors: (Constant), Burnout, Work Life Balance, Tingkat Stres

Hasil uji Anova menunjukkan bahwa model penelitian ini valid. Nilai F hitung (32,485) lebih besar dari nilai F tabel (2,70) dan nilai signifikansi (0,000) kurang dari 0,05. Artinya, *work life balance*, tingkat stres, dan *burnout* secara bersamaan mempengaruhi produktivitas.

IV. KESIMPULAN

- 1) Data menunjukkan adanya pengaruh *work life balance* (X1) terhadap produktivitas (Y). Nilai t hitung lebih besar t tabel ($9,767 > 1,98397$) dan signifikansi kurang dari 0,05 ($0,00 < 0,05$).
- 2) Data menunjukkan tidak adanya pengaruh tingkat stres (X2) terhadap produktivitas (Y). Nilai t hitung lebih kecil t tabel ($0,376 < 1,98397$) dan lebih dari $> 0,05$ ($0,990 > 0,05$).
- 3) Data menunjukkan tidak adanya *burnout* (X3) terhadap produktivitas (Y). Nilai t hitung lebih kecil t tabel ($0,199 < 1,98397$) dan signifikansi lebih dari 0,05 ($0,481 > 0,05$).
- 4) Data menunjukkan pengaruh *work life balance*, tingkat stres, dan *burnout* pada produktivitas adalah 49,4%. Model ini terbukti signifikan dengan nilai F hitung 32,485 dan signifikansi 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. A. (2023). *Academic Burnout Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Masa Pandemi Covid-19*. 11(2).
- Hafizh, M. A., Luh, N., Hariastuti, P., Arief, J., & Hakim, R. (2021). *Pengaruh Quality Of Work Life Dan Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus : Cv . Xyz)*. 89–98.
- Hamara, N. El, & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran Work-Life Balance Mahasiswa Yang Bekerja Di Sektor Fnb An Overview Of The Work-Life Balance Among Working Students In Fnb Sector. *Journal Wacana*, 16(2), 110–121.
- Hanafi, A. Et All. (2021). *Trunover Intention, Work Passion Dalam Enviroment Dan Life Balance*. Perkumpulan Rumah Germelang Indonesia Anggota Ikapi Jawa Barat.
- Sanjaya, R. (2023). *Pengaruh Work life balance Dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Dan Kepuasan Kerja Sebagai Variable Intervening*.
- Silaswara, D., Parameswari, R., Kusnawan, A., & Hernawan, E. (2021). *Manajemen Sumber Daya Manusia Penulis (Y. C. Giap, Ed.)*. Cv.Pustakakreasimandiri. <https://Www.Freepik.Com/>
- Simbolon, S. (2021). *Pengaruh Stres, Lingkungan, Dan Budaya Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan*. Cv. Bintang Pustaka Madani.
- Wiyanto. (2021). *Keseimbangan Kehidupan Kerja Dalam Menjalankan Peran Ganda Studi Pada Mahasiswa Universitas Pamulang*. 8(2).