

Peran Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Bekerja

Ahmad Fadil Elbana¹, Maharsi Anindyajati²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 28/07/2026 Direvisi : 10/08/2026 Dipublikasikan : 20/08/2026 Kata kunci: <i>Kesejahteraan Psikologis; Stres Kerja; Mahasiswa Bekerja.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif prediktif. Sampel penelitian berjumlah 111 mahasiswa bekerja melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis berdasarkan teori Ryff (1989). serta skala stres kerja berdasarkan Parker & DeCotiis (1983). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov, uji linieritas, setelah memenuhi prasyarat dilakukan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan adanya stres kerja berperan negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja ($\beta = -0,225$; $p = 0,017$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,051 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan sebesar 5,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami mahasiswa bekerja, maka kecenderungan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan semakin rendah.
Penulis Korespondensi: Ahmad Fadil Elbana Email: elbanafadila@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Di Indonesia, pola ini semakin umum, terutama pada kalangan pekerja muda yang kembali ke bangku kuliah demi memperoleh peluang karier yang lebih baik (Ulum, 2025). Kondisi tersebut juga terlihat dari meningkatnya penyelenggaraan program kelas karyawan dan kelas fleksibel di berbagai perguruan tinggi sebagai bentuk penyesuaian terhadap kebutuhan mahasiswa yang telah bekerja.

Menurut data BPS tahun 2019, jumlah partisipasi masyarakat di perguruan tinggi Indonesia adalah sebesar 8,68%, di mana sebanyak 42,7% mahasiswa adalah mahasiswa kelas karyawan. Di Amerika, survei yang dilakukan oleh *American Council on Education* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 49% karyawan mengambil program pendidikan tinggi, baik program sarjana maupun pascasarjana, sambil tetap bekerja (Delia, 2020). Beberapa Universitas bahkan melaporkan lonjakan peminat hingga 20 – 30% setiap tahunnya untuk program kelas karyawan (Ulum, 2025).

Secara ideal, individu yang bekerja sekaligus menempuh pendidikan tinggi diharapkan mampu menjalankan peran akademik dan profesional secara seimbang sebagai bagian dari pengembangan diri dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Penelitian sebelumnya dari Loliyani *et al* (2025) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang paling

penting dalam menunjang pengembangan karir seseorang dan bekerja sambil kuliah juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan transferable yang sangat dihargai di dunia kerja (Batubara et al., 2025). Dengan adanya dukungan tersebut, individu diharapkan mampu meningkatkan kapasitas akademik dan profesional secara optimal tanpa mengalami hambatan yang berarti dalam menjalankan kedua peran tersebut.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa bukanlah hal yang mudah. Tekanan tersebut sering kali memunculkan kelelahan fisik dan mental, konflik peran, keterbatasan waktu istirahat, hingga penurunan performa kerja maupun akademik. Penelitian Hidayati & Basyari (2025) tuntutan beban pekerjaan saat bekerja dan berbagai tugas kuliah di kampus sering kali menjadikan mereka stres dan terganggu secara mental sehingga hasil kinerjanya di perusahaan dan hasil prestasi belajarnya pun tidak bisa maksimal.

Mahasiswa pekerja bukan hanya dituntut menjalankan kewajiban akademis sebagai mahasiswa, tetapi juga memiliki tanggung jawab yang sama beratnya dalam dunia kerja. Adanya peran ganda pada mahasiswa pekerja, yaitu kuliah sekaligus bekerja, dilakukan untuk memperoleh kepuasan hidup (Rosmika et al., 2025). Kondisi ini sering kali menimbulkan tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan profesional, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa dengan peran ganda sering mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah dan peran lain sehingga dapat mengakibatkan stres, penurunan prestasi akademik, hingga berisiko *dropout* (Saputri et al., 2025). Stres yang dialami mahasiswa terjadi akibat adanya tekanan dari lingkungan berupa tuntutan kuliah dan bekerja yang akhirnya memunculkan stres pada mahasiswa sehingga dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu dalam bekerja dan menjalankan tugas perkuliahan (Rahmah & Khoirunnisa, 2023).

Tekanan yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya berdampak pada performa akademik maupun pekerjaan, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, menghadapi tuntutan lingkungan, serta menjaga kondisi psikologisnya secara adaptif. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara seimbang dan optimal. Kemampuan individu untuk menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengembangkan diri berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis didefinisikan oleh Ryff (1989) sebagai kondisi ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, memiliki hubungan interpersonal yang hangat, mampu mengelola lingkungannya, mandiri dalam menentukan keputusan hidup, memiliki tujuan yang jelas dalam hidup, serta berupaya mengembangkan potensi diri secara optimal. Berdasarkan pengertian di atas kesejahteraan psikologis adalah di mana individu mampu menerima dirinya secara positif disaat adanya permasalahan dalam kehidupannya. Huppert (2009) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak berarti individu selalu merasa bahagia, tetapi mampu mengelola pengalaman negatif seperti kehilangan, kegagalan, dan kekecewaan secara adaptif.

Kesejahteraan psikologis adalah faktor penting yang harus dimiliki karyawan dan kesejahteraan psikologis perlu diperhatikan oleh perusahaan sebagai strategi penting untuk menciptakan kinerja organisasi yang unggul dan berkelanjutan sehingga perusahaan tetap unggul meskipun persaingan perusahaan di masa sekarang semakin ketat (Sati & Izzati, 2025). Tuntutan pekerjaan (*job demands*) biasanya mencakup berbagai aspek pekerjaan yang menuntut upaya fisik, mental, maupun emosional secara terus-menerus, yang pada akhirnya menimbulkan beban psikologis maupun fisiologis bagi karyawan (Rinaya & Rendy, 2025).

Ketidakseimbangan antara kebutuhan pekerjaan dan kemampuan yang tersedia (tekanan kerja) membuat pengaruh negatif dan ketidakpuasan hidup lebih dirasakan dampaknya, sehingga stres kerja menurunkan kesejahteraan psikologis (Sari, 2022). Stres berdampak besar pada tingkat kesejahteraan yang dimiliki oleh individu (Leonardi & Astuti, 2023).

Parker & DeCotiis (1983) stres kerja adalah kondisi emosional yang tidak diinginkan yang muncul ketika seseorang terpaksa menyimpang dari fungsi normal atau keinginan di tempat kerja

karena tuntutan, kendala, atau situasi yang dapat memiliki dampak psikologis atau fisiologis yang tidak berfungsi dengan baik bagi individu. Stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengelola sumber daya yang dimilikinya, baik berupa waktu, energi, keterampilan, maupun dukungan sosial. Kondisi ini berdampak pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku individu. Berdasarkan teori tersebut stres kerja adalah kondisi ketika individu menghadapi tuntutan seperti pekerjaan yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil, perasaan tidak tenang, cemas, gugup dan tekanan darah meningkat.

Stres kerja yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, kelelahan, penurunan konsentrasi, serta ketidakpuasan kerja yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis individu (Asih et al., 2018; Hanoum et al., 2024). Dalam konteks karyawan yang bekerja sambil kuliah, tekanan ini menjadi lebih kompleks karena individu harus menavigasi tuntutan pekerjaan sekaligus kewajiban akademik. Ketika target kerja yang tinggi bertemu dengan tenggat tugas kuliah yang menumpuk, kapasitas psikologis individu dapat tertekan secara signifikan.

Hasil penelitian stres kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, di mana semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis individu (Laksono et al., 2023; Sari, 2022; Syakina et al., 2022). Penelitian Yan & Praningrum (2025) menunjukkan bahwa stres kerja yang bersumber dari tekanan organisasi, ketidakpastian sistem kerja, serta tuntutan lingkungan yang berubah cepat dapat menyebabkan gangguan keseimbangan emosi dan penurunan kemampuan refleksi diri (Yan & Praningrum, 2025).

Penelitian yang secara spesifik mengkaji peran stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan yang bekerja sambil kuliah masih relatif terbatas. Padahal, kelompok ini memiliki karakteristik tuntutan yang berbeda karena harus menjalani peran akademik dan profesional secara bersamaan. Kondisi tersebut menjadikan karyawan yang bekerja sambil kuliah rentan menghadapi tekanan yang lebih kompleks, seperti konflik peran, keterbatasan waktu, serta tingginya tuntutan pekerjaan dan akademik yang berlangsung secara simultan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan yang bekerja sambil kuliah. Dengan demikian, peneliti memandang penting untuk mengangkat tema penelitian yang berjudul peran stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Desain ini dipilih karena peneliti tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian, melainkan mengumpulkan data untuk menganalisis hubungan prediktif antara variabel sebagaimana terjadi pada responden. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian asosiatif prediktif, karena penelitian ini bertujuan menguji kontribusi stres kerja dalam memprediksi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.

Sampel mengacu pada G*Power sebanyak 111 responden pada mahasiswa yang bekerja, dengan teknik *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling* dengan karakteristik yaitu mahasiswa aktif program Diploma (D3/D4), Sarjana (S1), Pascasarjana (S2/S3), sedang bekerja sambil menjalani perkuliahan dan telah bekerja minimal 3 bulan.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner secara online dengan skala psikologi. Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan Ryff (1989) (Ryff, 1989). Penggunaan instrumen ini juga mengacu pada penelitian adaptasi dan validasi konstruk versi Indonesia oleh (Ariani, 2024). Instrumen Stres kerja disusun berdasarkan skala *Job Stress Survey* (JSS) yang dikembangkan oleh Parker & DeCotiis (1983) dan mengacu pada instrumen adaptasi versi Indonesia (Parker & Decotiis, 1983). Analisis data menggunakan uji validitas, dimana validitas isi (Aiken's V) dan analisis item *corrected item total correlation* dan uji reliabilitas. Uji Asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Subjek

	Deskriptif	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	56	50,5%
	Perempuan	55	49,5%
Usia	< 25 tahun	92	82,9%
	25 – 35 tahun	18	16,2%
	36 – 45 tahun	1	0,9%
Pendidikan Terakhir	SMA	103	92,8%
	Diploma	1	0,9%
	S1	7	6,3%
Domisili	Jabodetabel	101	91%
	Pulau Jawa (Luar Jabodetabek)	8	7,2%
	Luar pulau jawa	2	1,8%

Berdasarkan tabel diatas, pada jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 56 mahasiswa dengan persentase 50,5%, pada usia mayoritas berusia < 25 tahun sebanyak 92 mahasiswa dengan persentase 82,9%, pada pendidikan terakhir mayoritas SMA sebanyak 103 dengan persentase 92,8%, dan domisili mayoritas wilayah Jabodetabek sebanyak 101 dengan persentase 91%.

Uji Validitas

Pada penelitian ini uji validitas yang dilakukan melalui metode Aiken's V terlebih dahulu dengan 5 penilai. Berdasarkan hasil uji validitas isi menggunakan koefisien Aiken's V terhadap 18 aitem pada skala Kesejahteraan Psikologis, diperoleh 16 aitem dengan nilai $V \geq 0,80$ yang memenuhi kriteria signifikansi berdasarkan tabel Aiken (1985), serta 2 aitem dengan nilai $V < 0,80$ yang belum memenuhi kriteria tersebut.

Berdasarkan hasil uji validitas isi menggunakan koefisien Aiken's V terhadap 13 aitem pada skala Stres Kerja, diperoleh 12 aitem dengan nilai $V \geq 0,80$ yang memenuhi kriteria signifikansi berdasarkan tabel Aiken (1985), serta 1 aitem dengan nilai $V < 0,80$ yang belum memenuhi kriteria tersebut. Dalam hal ini aitem yang belum memenuhi kriteria tidak di eliminasi atau direvisi, namun akan diujikan kembali melalui *Corrected Item Total Correlation*.

Analisis Item *Corrected Item-Total Correlation*

Tabel 2. Item yang Gugur

Variabel	Nomor Item	Nilai <i>Corrected Item Total Correlation</i>
Kesejahteraan Psikologis	Y2	0,297 < 0,30
	Y4	0,120 < 0,30
	Y6	0,224 < 0,30

Variabel	Nomor Item	Nilai <i>Corrected Item Total Correlation</i>
Stres Kerja	Y7	0,196 < 0,30
	X8	- 0,372 < 0,30

Berdasarkan tabel diatas nilai-nilai tersebut tidak valid dan di eliminasi karena memiliki nilai rentang tidak sesuai dengan ketentuan nilai *Corrected Item Total Correlation* yaitu < 0,30. Pada variabel kesejahteraan psikologis memiliki rentang rentang nilai *Corrected Item Total Correlation* pada item yang valid berada antara 0.348 hingga 0.674 dan pada skala stres kerja memiliki rentang rentang nilai *Corrected Item Total Correlation* pada item yang valid berada antara 0.581 hingga 0.758

Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala kesejahteraan psikologis memperoleh nilai (α) = 0.872 setelah dilakukan eliminasi terhadap 4 item yang tidak valid, sehingga skala tersebut dinyatakan reliabel pada tingkatan baik. Selanjutnya, pada skala stres kerja diperoleh (α) = 0.919, setelah dilakukan eliminasi terhadap 1 item nilai tersebut menunjukkan bahwa skala stres kerja memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan konsistensi internal yang tinggi.

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	<i>Unstandardized Residual</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas pada analisis regresi linear sederhana telah terpenuhi. Dengan demikian, model regresi memenuhi salah satu asumsi dasar untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Uji Linieritas

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis Stres Kerja	Between Groups	(Combined) 2107.742	31	67.992	1.048	.421
		Linearity 95.575	1	95.575	1.473	.229
		Deviation from Linearity 2012.167	30	67.072	1.034	.439
	Within Groups	5126.150	79	64.888		
Total		7233.892	110			

Berdasarkan Berdasarkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,439 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis bersifat linier.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	95.575	1	95.575	5.838	.017 ^b
	Residual	1784.579	109	16.372		
	Total	1880.154	110			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), Stres Kerja

Berdasarkan hasil uji ANOVA diperoleh nilai $F = 5,838$ dengan nilai signifikansi $0,017$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan, sehingga model layak digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis berdasarkan stres kerja.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	59.859	1.752		34.171	.000
	Stres Kerja	-.093	.039	-.225	-2.416	.017

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, berkaitan persamaan regresi $Y = 59,859 - 0,093X$, dari hasil tersebut menjelaskan bahwa setiap kenaikan 1 poin stres kerja menurunkan skor kesejahteraan psikologis sebesar 0,093 poin dan pada besarnya nilai signifikansi sebesar 0,017, lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Selain itu, koefisien regresi variabel stres kerja bernilai negatif ($B = -0,093$; $\beta = -0,225$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres kerja berperan negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Artinya, semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami mahasiswa bekerja, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Tabel 7.1 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.225 ^a	.051	.042	4.046

a. Predictors: (Constant), Stres Kerja

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,225, yang menunjukkan bahwa hubungan antara stres kerja dan kesejahteraan psikologis berada pada kategori lemah. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,051 menunjukkan bahwa stres kerja mampu menjelaskan sebesar 5,1% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 94,9%

sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil temuan ini menunjukkan bahwa stres kerja bukan prediktor utama kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang turut berperan. Beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja antara lain dukungan sosial, *work study balance*, *coping stres*, resiliensi dan *self efficacy*.

Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,042 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah prediktor dan ukuran sampel, model regresi mampu menjelaskan sekitar 4,2% variasi kesejahteraan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa kontribusi stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis tergolong kecil, meskipun secara statistik signifikan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu dengan nilai signifikansi $p = 0,017$ di bawah nilai kriteria signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami mahasiswa bekerja, maka kecenderungan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan semakin rendah.

Meskipun demikian, hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,051, yang berarti stres kerja hanya mampu menjelaskan 5,1% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 94,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa walaupun stres kerja merupakan prediktor yang signifikan secara statistik, kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis relatif kecil. Adapun faktor lain yang lebih dominan seperti dukungan sosial, resiliensi, *self efficacy*, *work study balance* dan strategi coping. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, maka kesejahteraan psikologis mereka cenderung mengalami penurunan.

Kondisi banyak mahasiswa bekerja menghadapi tantangan dalam mengatur diri, merencanakan masa depan, serta menyesuaikan diri dengan tekanan akademik maupun pekerjaan. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan yang berimplikasi pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Octaviani et al., 2025).

Kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat dimiliki oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ketika mereka memiliki keenam dimensi dari kesejahteraan psikologis, sehingga dapat mencapai keadaan yang optimal dalam kehidupannya. Keterlibatan mahasiswa dalam pekerjaan dapat memberikan emosi positif, meningkatkan rasa keterikatan, dan membantu dalam menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Halim, 2025).

Ryff (2014) juga menegaskan bahwa mahasiswa dapat diberi pernyataan mempunyai mempunyai kesejahteraan psikologis jika mereka menunjukkan penilaian positif terhadap diri sendiri serta rasa percaya diri, sanggup memutuskan tindakan secara mandiri serta mengatasi tekanan maupun permasalahan sosial, menguasai lingkungannya, memelihara hubungan baik dengan sesama, mempunyai tujuan serta makna hidup, dan ditemukan pertumbuhan diri (Ryff, 2014).

Temuan penelitian ini juga mendukung teori Parker & DeCotiis (1983) yang menjelaskan bahwa stres kerja merupakan kondisi emosional yang muncul akibat tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan individu dalam mengelolanya. Pada mahasiswa yang bekerja, tekanan waktu (*time stress*) dan kecemasan (*anxiety*) tidak hanya berasal dari pekerjaan, tetapi juga diperkuat oleh tuntutan akademik yang harus dijalankan secara bersamaan. Akumulasi kedua tuntutan tersebut dapat mengurangi kemampuan individu dalam mengelola lingkungan, mempertahankan hubungan interpersonal yang positif, serta mengembangkan dirinya secara optimal sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa dengan peran ganda sering mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah dan peran lain sehingga dapat mengakibatkan stres, penurunan prestasi akademik, hingga berisiko *dropout* (Saputri et al., 2025). Stres yang dialami mahasiswa terjadi akibat adanya

tekanan dari lingkungan berupa tuntutan kuliah dan bekerja yang akhirnya memunculkan stres pada mahasiswa sehingga dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu dalam bekerja dan menjalankan tugas perkuliahan (Rahmah & Khoirunnisa, 2023)

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Sari (2022), Laksono *et al* (2023), dan Syakina *et al* (2022) yang menemukan bahwa stres kerja berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami individu, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa stres kerja merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada individu yang menjalankan aktivitas pekerjaan (Laksono *et al.*, 2023; Sari, 2022; Syakina *et al.*, 2022).

Namun demikian, rendahnya nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja tidak hanya ditentukan oleh stres kerja. Berbagai penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, kepribadian, strategi coping, resiliensi, keseimbangan kehidupan kerja dan akademik (*work-study balance*), *self-efficacy*, optimisme, serta karakteristik lingkungan kerja dan lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, meskipun stres kerja berperan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis, kontribusinya relatif kecil dibandingkan dengan faktor-faktor lain tersebut.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bahwa upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja tidak cukup hanya dilakukan melalui pengelolaan stres kerja. Perguruan tinggi dan organisasi tempat mahasiswa bekerja juga perlu memberikan dukungan yang lebih komprehensif, seperti fleksibilitas waktu, pengelolaan beban kerja, penyediaan layanan konseling, serta pengembangan kemampuan coping dan resiliensi. Pendekatan yang bersifat multidimensional diharapkan mampu membantu mahasiswa bekerja dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan akademik dan pekerjaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja. Akan tetapi, karena kontribusinya hanya sebesar 5,1%, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model yang melibatkan variabel-variabel lain yang secara teoritis memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan hasil kategori pada variabel stres kerja berada pada kategori sedang sebesar 91%. Hasil ini sebagian besar menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja mampu beradaptasi terhadap tuntutan peran ganda, yaitu sebagai pekerja dan mahasiswa, termasuk menyelesaikan tugas, memenuhi tujuan pekerjaan, dan mengelola waktu. Didasarkan pada pendapat Purwanto (2013), mahasiswa yang bekerja cenderung lebih lelah dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja karena beban kerja dan aktivitas kuliah (Purwanto, 2013).

Pada kesejahteraan psikologis pada kategori sedang sebesar 88%. Mahasiswa yang bekerja memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang sanggup memelihara hubungan positif dengan individu lainnya, percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, sanggup mengembangkan potensi dirinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, telah memiliki rencana untuk masa depan serta mampu mengembangkan potensi yang dipunyai (Rosmika *et al.*, 2025)

Data usia mayoritas mahasiswa yang bekerja berada pada usia < 25 tahun (82,9%). Komposisi ini sejalan dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja rata-rata saat mereka berada pada usia rentang < 25 tahun (Afrelisia, 2022). Menurut Arnett (2016) *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang berlangsung pada usia 18–20 tahun dan puncaknya terjadi di usia 20-25 tahun. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tugas dan kewajiban baru, seperti menyelesaikan pendidikan, bekerja, dan mempersiapkan diri pada tahap ini. Mereka juga mulai belajar beradaptasi dengan berbagai perubahan dan kebutuhan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tekanan karena

tuntutan akademik dan pekerjaan, tetapi tekanan ini tidak menghentikan mereka untuk menerima diri, membuat hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan mengendalikan lingkungan mereka (Arnett, 2016).

Data berkaitan pendidikan terakhir mahasiswa yang bekerja berada di jenjang SMA (92,8%). Bagi siswa SMA yang memilih untuk langsung bekerja setelah lulus sekolah pada umumnya di dorong oleh kondisi ekonomi keluarga yang biasanya berasal dari ekonomi menengah kebawah. Sehingga dengan langsung bekerja setelah lulus SMA dapat menambah pendapatan dan membantu kondisi ekonomi keluarganya tersebut. Selain itu, tidak memiliki biaya yang cukup juga menjadi alasan siswa tidak melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi (Lutfiyah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang sekolah menengah terakhir mulai menghadapi tekanan untuk menyeimbangkan peran mereka sebagai mahasiswa dan karyawan. Selain itu, mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya, menjalin hubungan yang ramah dengan orang lain, dan ingin terus meningkatkan potensi mereka.

Data berkaitan domisili yaitu wilayah Jabodetabek (91%). Banyak mahasiswa di kota ini memutuskan untuk bekerja sambil melanjutkan pendidikan mereka untuk berbagai alasan, seperti membantu kebutuhan ekonomi keluarga, mencari pengalaman kerja, atau membangun jaringan (Yulianto, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa di Jabodetabek menghadapi tantangan untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa, meskipun menghadapi berbagai tuntutan, sebagian besar mahasiswa yang bekerja masih mampu mempertahankan fungsi psikologisnya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti mengelola tanggung jawab, menjalin hubungan sosial, dan tetap memiliki tujuan untuk menyelesaikan kuliah mereka sambil memenuhi tuntutan pekerjaan mereka.

Persamaan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian tersebut yaitu stres kerja memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Namun perbedaannya hasil penelitian dimana penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada karyawan dalam organisasi tertentu, seperti tenaga kesehatan, guru, maupun pekerja shift dan masih sedikit meneliti tentang mahasiswa yang sambil bekerja. Padahal, kelompok ini memiliki karakteristik tuntutan yang berbeda karena harus menjalani peran akademik dan profesional secara bersamaan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Stres kerja berperan negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bekerja ($\beta = -0,225$; $p = 0,017$), dengan kontribusi sebesar 5,1% dalam hal ini mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis ketika tuntutan pekerjaan meningkat dan tidak dikelola secara efektif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini (H1) diterima. Semakin tinggi stres kerja yang diterima mahasiswa yang bekerja, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Sebaliknya semakin rendah stres kerja yang diterima, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar stres kerja, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, kepribadian, dan genetika, maupun faktor lainnya.

Saran pada penelitian ini bagi individu, untuk mengelola waktu antara kegiatan akademik dan pekerjaan dan menyadari pentingnya stres kerja dan cara untuk mengatasinya seperti menyusun jadwal bekerja dan kuliah, melakukan manajemen waktu, mengembangkan coping stress adaptif dan memanfaatkan dukungan sosial. Bagi perusahaan, agar menyesuaikan pekerjaan sesuai dengan jobdesknya masing-masing, menciptakan lingkungan kerja yang suportif, menyediakan pelatihan-pelatihan dan mengadakan acara, fleksibilitas jam kerja, program *employee assistance*, dukungan pendidikan karyawan dan adanya konseling psikologis. Bagi perguruan tinggi, dapat menyediakan layanan atau workshop berkaitan stres kerja dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja dan memberikan jadwal

perkuliahan diluar jam kerja yaitu pada sore hari dan bagi penelitian selanjutkan, untuk mempertimbangkan variable lain yang berkaitan kesejahteraan psikologis, mengembangkan model penelitian, menggunakan sampel lebih besar dan menggunakan metode longitudinal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditunjukkan kepada Dosen dan Jajaran Staf Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis. Kepada Orang tua dan keluarga tercinta, atas doa, kasih sayang, dan dukungan moral maupun material yang tiada henti. dan teman-teman seperjuangan, Fakultas Psikologi angkatan 2022 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, atas segala dukungan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrelisia, U. N. (2022). *Regulasi Diri Pada Mahasiswa Perantau dan Bekerja*. Universitas Semarang.
- Aiken, L. R. (1985). Three Coeficients For Analyzing The Reliability And Validity For Ratings. *Educational And Psychological Measurement*, 45, 131–142.
- Ariani, M. (2024). *Pengaruh Self Efficacy dan Psychological Well Being Terhadap Kinerja Karyawan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arnett, J. J. (2016). College Students as Emerging Adults : The Developmental Implications of the College Context. *Emerging Adulthood*, 4, 219–222.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press.
- Batubara, R. L., Nabila, I. A., Cahyaningtyas, & Rochman, K. L. (2025). Realitas Karir Mahasiswa Pekerja di Purwokerto. *Bhaktisifa*, Vol: 1 No:, 47–58.
- Delia. (2020). *Kelas Online Program Kuliah Karyawan adalah Solusi Alternatif Pendidikan Indonesia*. Edunitas. <https://edunitas.com/edunews/detail/kelas-online-program-kuliah-karyawan/>
- Halim, M. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial denga Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hanoum, F. C., Rizan, M., Handaru, A. W., Makhrus, I., Ghazali, M. F., Hamidah, Susita, D., Nurjannah, S., Siahaan, G., Taufan, S., Ibrahim, I. U., Ningrum, T., & Anugrah, R. P. (2024). *Stress Kerja*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Hidayati, R. A., & Basyari, A. S. (2025). Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Stress Kerja Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Manajerial*, Volume 12, 546–559. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/jurnalmanajerial.v12i03.10630>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health And Well-Being.*, 1, 137–164.
- Laksono, R. D., Virgonita, M., & Widhiastuti, H. (2023). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kesejahteraan Psikologis dengan Variabel Intervening Dukungan Sosial Dan Strategi Koping pada Perawat di Ruangan Rawat Inap Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Seminar Nasional Psikologi (SERASI)*, 128–138.
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 16, N, 26–37.
- Loliyani, R., Salma, N., Loliyana, R., & Dewi, A. S. (2025). Pengaruh Prestasi Kerja dan Pendidikan Terhadap Pengembangan Karir Karyawan Pada PT Sumber Alfaria Trijaya, TBK. *Derivatif : Jurnal Manajemen*, Vol. 19 No, 40–49.
- Lutfiyah, S. (2020). *Pengaruh Motivasi Belajar dan Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Minat Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XI di SMA Al Jihad*

Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.

- Octaviani, S. D., Mubina, N., & Maulidia, A. S. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Bekerja di Karawang. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3, 569–578.
- Parker, D. F., & Decotiis, T. A. (1983). Organizational Determinants of Job Stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32, 160–177.
- Purwanto, M. . (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping Stress Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 18–28.
- Rinaya, & Rendy, P. (2025). Pengaruh Job Demands dan Stres Kerja terhadap Psychological Well-Being pada Karyawan PT INTI (Persero). *JIM : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, Vol. 4, No, 3926–3940. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jim.v4i4>
- Rosmika, Salim, & Marhan, C. (2025). Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Sublimapsi*, Vol 6 (3), 222–230.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological wellbeing revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28.
- Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M., Luqman, M., Salsabilla, S. S., Istiqomah, E., Fauzia, R., Rai'yati, S., & Febriarni, R. (2025). Lebih dari Sekadar Mahasiswa: Gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Peran Ganda (More than just Students: A Description of Psychological Well-Being in Students with Dual Roles). *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol. 24, N, 84–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.12795>
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis : Dukungan Sosial Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, Volume 10, 507–606.
- Sati, P. L., & Izzati, U. A. (2025). Kesejahteraan Psikologis Karyawan di Tempat Kerja: Systematic Literature Review. *Manabis : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, Vol. 4 No., 70–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.54259/manabis>
- Syakina, D., Farhanas, V. F., Rahmayanti, N. Z., Fitria, R. L., & Singadimeja, H. G. (2022). Pekerja Sif: antara Stres Kerja dan Kesejahteraan Psikologis di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*, Volume 18, 33–43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/>
- Ulum, W. (2025). *Fenomena Kuliah Sambil Kerja di Indonesia dan Tantangannya*. Stekom.Ac.Id. <https://stekom.ac.id/artikel/fenomena-kuliah-sambil-kerja-di-indonesia-dan-tantangannya>
- Yan, M. R., & Praningrum. (2025). Pengaruh Tuntutan Pekerjaan dan Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawan Gen Z di Mediasi Dukungan Sosial. *E-JURNAL EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS UDAYANA*, Vol. 14 No, 1604–1615.
- Yulianto, E. (2025). “Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok” “The Trend of Studying While Working Among the Residents of Depok City.” *Indonesia Journal Economic, Finance, Business and Management*, 02.