

Pengaruh *Work-Life Balance* Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Angkatan 2022 Di Universitas Buana Perjuangan Karawang

The Effect Of Work Life Balance And Work Stress On The Academic Performance Of The 2022 Student Cohort At Buana Perjuangan University Karawang

Rahmawati^a, Asep Jamaludin^b, Zenita Apriani^c

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Buana Perjuangan Karawang^{a,b,c}

mn22.rahmawati@mhs.ubpkarawang.ac.id^a, asepjamaludin@ubpkarawang.ac.id^b, zenita@ubpkarawang.ac.id^c

Abstract

Students who study while working face difficulties in managing their time, academic and work assignments. This study aims to analyze the influence of work-life balance and job stress on the academic performance of students in the 2022 intake at Buana Perjuangan University, Karawang. This study utilized a quantitative associative approach. The population was 595 working students, while the sample consisted of 240 respondents determined by the Slovin formula and using a proportional stratified random sampling method. Data were taken from a Likert-scale questionnaire and analyzed using SPSS 31. The study findings indicate that work-life balance has a positive and significant effect on academic performance with a significance level of $0.001 < 0.05$ and a contribution of 52.1%. On the other hand, work stress also has a significant effect on academic performance with a significance level of $0.001 < 0.05$ and a contribution of 60.5%. Simultaneously, work-life balance and job stress have a significant impact on academic performance with a significance level of $0.001 < 0.05$. The Adjusted R Square value of 0.649 indicates that 64.9% of the change in academic performance is explained by these two variables. The results indicate that maintaining a healthy work-life balance and effective stress management are crucial elements for improving the academic performance of students with dual roles.

Keywords: *Work-Life Balance, Work Stress, Students Academic Performance*

Abstrak

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu serta tugas akademik dan pekerjaan. Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Work-Life balance* dan stres kerja terhadap kinerja akademik mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif pendekatan asosiatif. Jumlah populasi 595 mahasiswa yang sedang bekerja, sedangkan sampelnya terdiri dari 240 responden yang ditentukan dengan rumus Slovin serta menggunakan metode pengambilan sampel acak berstrata proporsional. Data diambil dari kuesioner berskala Likert dan dianalisis dengan bantuan SPSS 31. Temuan penelitian mengindikasikan *work-life balance* mempunyai pengaruh positif serta signifikan terhadap kinerja akademik dengan angka signifikansi $0,001 < 0,05$ dan kontribusi mencapai 52,1%. Di sisi lain, stres kerja juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik dengan angka signifikansi $0,001 < 0,05$ serta kontribusi sebesar 60,5%. Secara bersamaan, *work-life balance* dan stres kerja memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik dengan angka signifikansi $0,001 < 0,05$. Angka Adjusted R Square yang mencapai 0,649 memperlihatkan bahwa 64,9% perubahan kinerja akademik diuraikan oleh kedua variabel tersebut. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa menjaga keseimbangan hidup yang sehat serta manajemen stres yang efektif merupakan elemen krusial untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa yang memiliki peran ganda.

Kata Kunci: *Work-Life Balance, Stres Kerja, Kinerja Akademik Mahasiswa*

1. Pendahuluan

Pendidikan memainkan peran penting dalam meningkatkan mutu kualitas sumber daya manusia Indonesia di tengah perubahan persaingan global dan kemajuan

kawasan industri. Mahasiswa adalah generasi muda yang berperan krusial dalam pembangunan bangsa dan diharapkan memiliki kinerja akademik yang memuaskan. Kinerja akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual, melainkan oleh kemampuan dalam mengelola waktu, tanggung jawab, serta keseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik (Handayani, 2022).

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja masih menjadi realitas yang relevan hingga saat ini. Data dari Badan Pusat Statistik melalui Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) 2025 memperlihatkan bahwa kelompok usia 20–24 tahun memiliki tingkat partisipasi kerja yang cukup tinggi, termasuk mereka yang masih menempuh pendidikan tinggi (Statistik, 2025). Sementara itu, laporan *International Labour Organization* dalam *Global Employment Trends for Youth 2022* mengungkapkan bahwa partisipasi kerja pemuda mengalami dinamika signifikan pascapandemi, yang berdampak pada peningkatan tekanan ekonomi dan psikososial pada kelompok usia muda. Kondisi ini memperlihatkan bahwa peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja merupakan fenomena yang nyata dan berkelanjutan (Summary, 2022).

Secara nasional, peningkatan biaya pendidikan dan kebutuhan hidup menjadi faktor pendorong mahasiswa untuk bekerja. Penelitian (Alifia & Sholeha, 2025) menunjukkan bahwa alasan ekonomi menjadi motivasi dominan mahasiswa dalam mengambil pekerjaan selama masa studi. Di sisi lain, (Isnaini et al., 2025) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki pekerjaan cenderung mengalami kelelahan dalam akademik dan penurunan semangat belajar apabila tidak mampu mengelola waktu secara efektif.

Fenomena tersebut semakin relevan di Kabupaten Karawang yang diketahui sebagai salah satu kawasan industri paling besar di Indonesia. Keberadaan ribuan perusahaan membuka peluang kerja yang luas bagi mahasiswa. Kondisi ini berdampak langsung pada mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Berdasarkan data Bagian Akademik UBP Karawang tahun 2025, dari 1.903 mahasiswa aktif angkatan 2022, sebanyak 595 mahasiswa tercatat kuliah sambil bekerja.

Tabel 1. Data Mahasiswa Angkatan 2022 UBP Karawang

TIDAK BEKERJA	TIDAK BEKERJA	JUMLAH MAHASISWA	ANGKATAN	KETERANGAN
595	1.308	1.903	Tahun 2022	Mahasiswa Aktif
Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa		

Sumber : Bagian Akademik UBP Karawang, 2025

Data tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga mahasiswa angkatan 2022 menjalankan peran ganda. Kondisi ini berpotensi menimbulkan *Work Life Balance* ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta meningkatkan stres kerja yang dapat berdampak pada capaian akademik.

Berdasarkan uraian fenomena diatas diperlukan penelitian untuk menganalisis Pengaruh *Work-Life Balance* Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Angkatan 2022 Di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

2. Tinjauan Pustaka

Social Cognitive Theory

Social Cognitive Theory adalah teori yang diciptakan oleh Albert Bandura (1986) yang menjelaskan bahwa tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi (kognitif), faktor lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Konsep ini disebut

dengan istilah determinisme timbal balik. Dalam perspektif ini, individu tidak hanya terpengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga secara aktif memengaruhi lingkungan melalui perilaku dan proses kognitifnya.

Menurut Bandura (1997), Salah satu gagasan penting dalam *Social Cognitive Theory* adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu tentang kemampuan untuk mengelola dan melakukan tindakan yang dibutuhkan demi meraih suatu tujuan. *Self-efficacy* memiliki peran krusial dalam memengaruhi cara orang berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan berperilaku dalam menghadapi tantangan. Orang yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi biasanya dapat mengatasi tekanan dan tetap menjaga performa meskipun berada di lingkungan yang sangat menuntut.

Work-Life Balance

Menurut Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003), keseimbangan kehidupan kerja diartikan sebagai sejauh mana seseorang dapat mengelola waktu, keterlibatan, dan kepuasan antara tuntutan pekerjaan serta kehidupannya sendiri (Nuhun et al., 2025). Tiga Dimensi yang digunakan untuk menilai *Work-life Balance*, ialah : Keseimbangan waktu, Keseimbangan keterlibatan dan Keseimbangan kepuasan. Indikator-Indikator yang diungkapkan Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) terdiri dari (1) waktu bekerja, (2) waktu bersama keluarga, (3) ketepatan waktu, (4) pekerjaan tertunda, (5) loyalitas terhadap pekerjaan, (6) partisipasi akademik, (7) keterlibatan ganda, (8) kepuasan peran ganda, (9) motivasi dan (10) kesulitan menyeimbangkan.

Work-Life Balance adalah kemampuan seseorang mengatur dan menyelaraskan peran dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi meskipun menghadapi kewajiban dalam dua peran (Latupapua dkk., 2022:54). Barage & Sudarusman (2022:85) *Work life Balance* dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan yang berhubungan dengan tanggung jawab hidup untuk menjaga semua aspek kehidupan seseorang. Bisa disimpulkan bahwa Keseimbangan kehidupan kerja adalah keseimbangan kehidupan yang memungkinkan seseorang untuk mengelola waktu antara bekerja dan kehidupannya sendiri, sehingga individu bisa menjalankan dua peran (Balance et al., 2022).

Stres Kerja

Menurut Robbins dan Judge (2016), stres kerja adalah “sebuah keadaan dinamis di mana seorang individu menghadapi sebuah kesempatan, tuntutan atau sumber yang berhubungan dengan kondisi lingkungan, organisasi dan diri sendiri”. Robbins and Judge (2016:425), stres kerja memiliki tiga sumber primer yang bisa memicu stres, yaitu faktor pribadi, faktor organisasi, dan faktor lingkungan. Dimensi yang mengukur stres kerja mencakup gejala psikologis, gejala fisiologis, dan gejala perilaku (Stres et al., 2020). Berikut indikator menurut Robbins and Judge (2016) (1) mudah lelah, (2) gangguan tidur, (3) sakit kepala/ketegangan, (4)

cemas, (5) sulit konsentrasi, (6) mudah marah, (7) menunda pekerjaan, (8) penurunan produktivitas dan (9) ketidakhadiran. Stres akibat pekerjaan adalah keadaan yang menghasilkan ketidakstabilan fisik dan mental yang berpengaruh pada emosi, cara berpikir, dan keadaan individu dalam menjalankan tugasnya. Menurut Sondang P. Siagian, “Stres adalah suatu keadaan yang memengaruhi emosi, pola pikir, dan kondisi fisik seseorang. Selanjutnya, Anwar Prabu Mangkunegara menggambarkan stres sebagai kondisi tertekan yang dialami seseorang, baik dari segi fisik maupun mental (Nurhidayat, 2022).

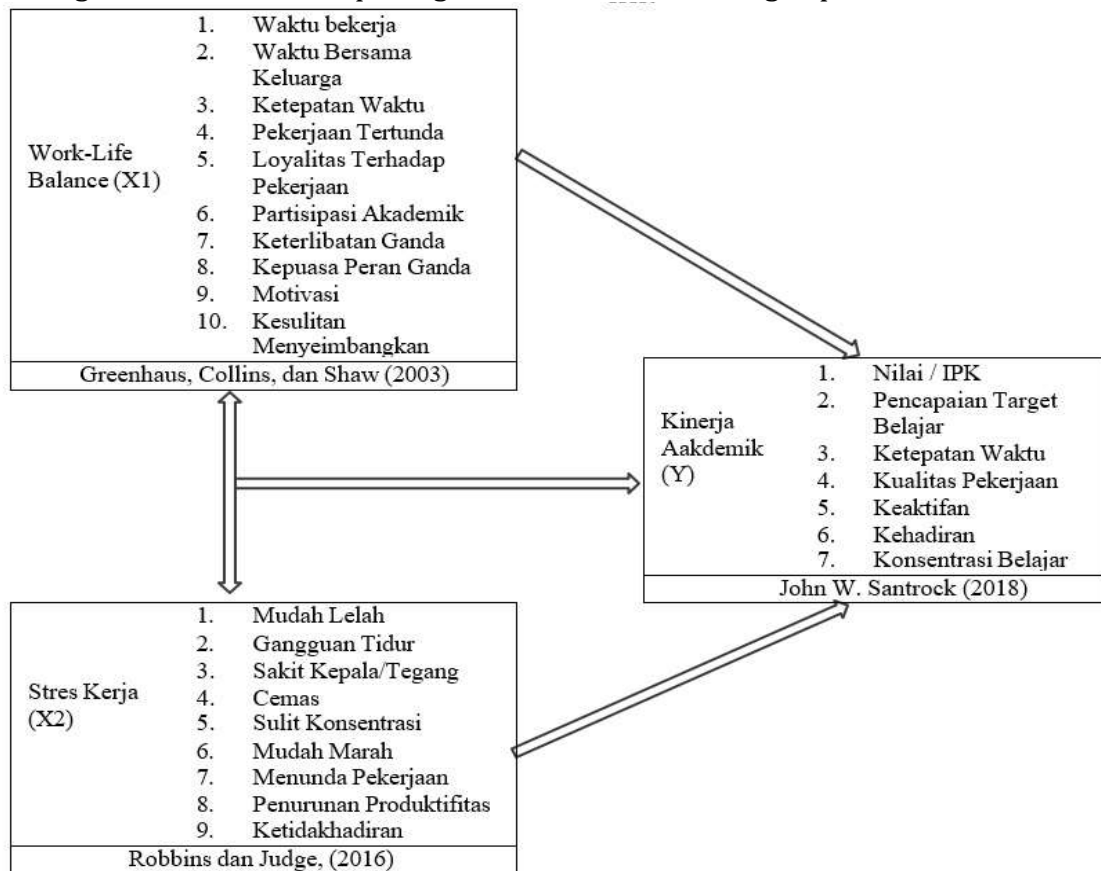
Kinerja Akademik

John W. Santrock (2018), Kinerja akademik adalah tingkat pencapaian mahasiswa dalam proses pembelajaran yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi belajar, prestasi akademik, serta keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran. Dimensi yang digunakan untuk mengukur Kinerja akademik ialah Prestasi Akademik, Kualitas tugas akademik, dan Partisipasi dalam perkuliahan. Indikator Kinerja Akademik yaitu (1)Nilai/ Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), (2)Pencapaian target belajar, (3)Ketepatan waktu, (4)kualitas pekerjaan, (5)Keaktifan, (6)kehadiran dan (7)Konsentrasi dalam pembelajaran.

Kusumawati (2020) menyatakan bahwa Kinerja akademik mahasiswa bisa dilakukan melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), tingkat keterlibatan dalam proses perkuliahan, dan pencapaian tujuan akademik lainnya. (Karakteristik et al., 2025) kinerja akademik menjadi tolok ukur penting dalam mengevaluasi keberhasilan proses pendidikan di universitas. Menurut Irnaningsih (2021), kinerja mahasiswa dievaluasi melalui respons secara langsung ataupun tidak langsung yang merupakan reaksi aktif. Kinerja adalah taraf capaian atau kesuksesan seorang individu atau organisasi dalam melaksanakan tugas dengan kemampuan yang dimiliki untuk memperoleh keberhasilan tujuan yang telah ditetapkan (Maharani et al., 2023).

Kerangka Pemikiran

Hubungan antarvariabel dapat digambarkan dalam kerangka pemikiran berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Hipotesis Penelitian

H₁: Diduga terdapat pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Kinerja Akademik mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

H₂: Diduga terdapat stres kerja terhadap kinerja akademik mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

H₃: Diduga terdapat *Work-Life Balance* dan Stres Kerja terhadap kinerja akademik mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Metode Penelitian

Studi ini mengimplementasikan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif guna mengidentifikasi korelasi dan dampak antara dua variabel independen, *Work-Life Balance* (X₁) dan Stres Kerja (X₂), terhadap variabel dependen Kinerja Akademik (Y) (Hair, Jr. et al., 2022). Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif dilakukan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data dan alat penelitian, yang dilanjutkan dianalisis secara statistik untuk pengujian hipotesis yang sudah diajukan.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Buana Perjuangan Karawang (UBP Karawang). Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa angkatan 2022 yang sedang menjalani perkuliahan sambil bekerja, dengan jumlah sebanyak 595 mahasiswa. metode pengambilan sampel yang ditetapkan adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, mengingat para responden berasal dari beragam program studi. Penentuan jumlah sampel dilaksanakan dengan rumus Slovin karena populasi sudah diketahui. Dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) 5% dengan perhitungan seperti:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{595}{1 + 595(0,05)^2}$$
$$n = \frac{595}{1 + 595(0,0025)}$$
$$n = \frac{595}{2,4875}$$
$$n = 239,2 \approx 240$$

Dengan demikian, jumlah sampel dalam studi ini ditentukan sebanyak 240 mahasiswa. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner memakai skala Likert dan didistribusikan secara online lewat Google Form. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan bantuan software SPSS 31.

Hasil Dan Pembahasan Hasil

Uji Validitas

Pengujian validitas dilaksanakan guna memastikan apakah kuesioner bisa menilai variabel yang dianalisis secara akurat. Instrumen dikatakan sah bila setiap poin pertanyaan memiliki korelasi yang baik dengan skor keseluruhan, yaitu nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ serta signifikansi di bawah 0,05

Tabel 2. Work-Life Balance (X₁)

<u>Pertanyaan</u>	<u>r-hitung</u>	<u>r-tabel</u>	<u>Keterangan</u>
1	0,668	0,138	Valid
2	0,600	0,138	Valid
3	0,632	0,138	Valid
4	0,665	0,138	Valid
5	0,635	0,138	Valid
6	0,654	0,138	Valid
7	0,589	0,138	Valid
8	0,605	0,138	Valid
9	0,578	0,138	Valid
10	0,608	0,138	Valid
11	0,626	0,138	Valid
12	0,570	0,138	Valid
13	0,602	0,138	Valid
14	0,641	0,138	Valid
15	0,667	0,138	Valid
16	0,580	0,138	Valid
17	0,532	0,138	Valid
18	0,577	0,138	Valid
19	0,635	0,138	Valid
20	0,658	0,138	Valid

Tabel 2.
Stres Kerja (X₂)

<u>Pertanyaan</u>	<u>r-hitung</u>	<u>r-tabel</u>	<u>Keterangan</u>
1	0,307	0,138	Valid
2	0,333	0,138	Valid
3	0,336	0,138	Valid
4	0,270	0,138	Valid
5	0,316	0,138	Valid
6	0,287	0,138	Valid
7	0,255	0,138	Valid
8	0,229	0,138	Valid
9	0,269	0,138	Valid
10	0,249	0,138	Valid
11	0,257	0,138	Valid
12	0,270	0,138	Valid
13	0,313	0,138	Valid
14	0,201	0,138	Valid
15	0,250	0,138	Valid
16	0,196	0,138	Valid
17	0,363	0,138	Valid
18	0,303	0,138	Valid

Tabel 2.
Kinerja Akademik (Y)

<u>Pertanyaan</u>	<u>r-hitung</u>	<u>r-tabel</u>	<u>Keterangan</u>
1	0,207	0,138	Valid
2	0,242	0,138	Valid
3	0,247	0,138	Valid
4	0,346	0,138	Valid
5	0,272	0,138	Valid
6	0,207	0,138	Valid
7	0,230	0,138	Valid
8	0,286	0,138	Valid
9	0,335	0,138	Valid
10	0,218	0,138	Valid
11	0,262	0,138	Valid
12	0,188	0,138	Valid
13	0,204	0,138	Valid
14	0,246	0,138	Valid

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan hasil validitas yang diuji, semua butir pernyataan variabel *Work-Life Balance* (X₁), *Stres Kerja* (X₂) dan *Kinerja Akademik* (Y) dinyatakan Valid. Hal ini

dibuktikan dengan nilai r-hitung pada setiap item > r-tabel.

Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha N of Items	
.892	52

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Hasil pengujian reliabilitas, semua variabel dalam penelitian ini dianggap reliabel, yang dibuktikan dengan angka Cronbach's Alpha > 0,6.

Pengujian Asumsi Klasik Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		240	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.54256939	
Most Extreme Differences	Absolute	.040	
	Positive	.040	
	Negative	-.036	
Test Statistic		.040	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.208 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.470	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.458
		Upper Bound	.463

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Berdasarkan nilai Asymp. Sig. pada uji normalitas nilai 0,200 lebih besar 0,05, yang bisa dijelaskan bahwa data terresidual berdistribusikan normal.

Uji Multikolinieritas

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	43.975	2.467		17.823	<.001		
	Work-Life Balance	.349	.026	.521	13.589	<.001	.999	1.001
	Stres Kerja	-.393	.025	-.605	-15.802	<.001	.999	1.001

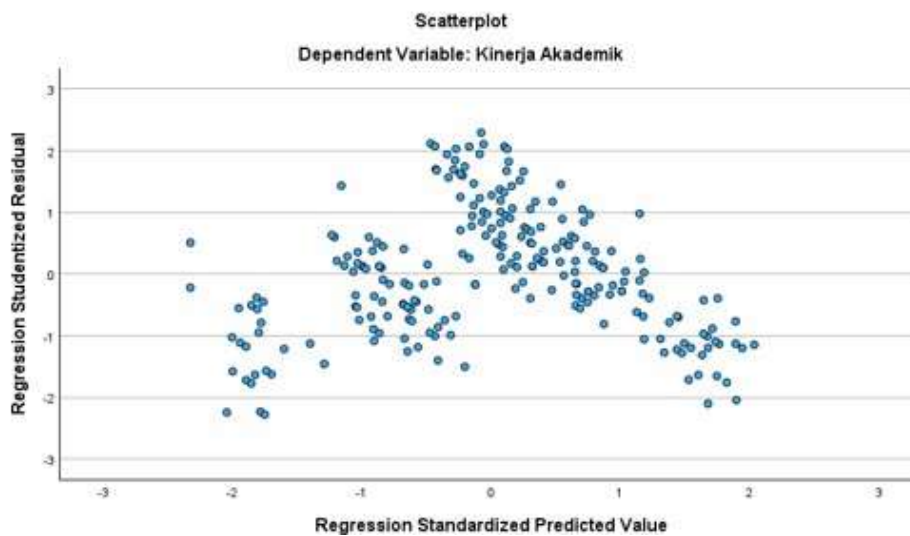
a. Dependent Variable: Kinerja Akademik

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Menurut hasil pengujian multikolinieritas tidak terjadi multikolinieritas, yang ditunjukkan oleh angka VIF 1,001 < 10 serta Tolerance 0,999 > dari 0,1.

Uji Heteroskedastisitas

Gambar 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas



Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Berlandaskan pengujian heteroskedastisitas dengan scatterplot, tampak bahwa titik-titik tersebar tidak beraturan tanpa memperlihatkan pola spesifik dan tersebar di atas dan di bawah nol pada sumbu Y. ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga model regresi memenuhi asumsi klasik.

Analisis Regresi Linier Berganda Persamaan Regresi Linear Berganda

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Berganda

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43.975	2.467		17.823	<.001
	Work-Life Balance	.349	.026	.521	13.589	<.001
	Stres Kerja	-.393	.025	-.605	-15.802	<.001

a. Dependent Variable: Kinerja Akademik

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Berlandaskan tabel di atas, didapati nilai konstanta senilai 43.975, koefisien *Work-Life Balance* (X_1) sebesar 0,349 serta koefisien *Stres Kerja* (X_2) 0,-393. Sehingga mampu didapatkan persamaan regresi berganda, antara lain :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 43,975 + 0,349X_1 - 0,393X_2$$

Nilai konstanta yang sebesar 43,975 mengindikasikan jika variabel *work-life balance* serta *stres kerja* senilai nol, maka penilaian kinerja akademik mahasiswa diprediksi mencapai 43,975. Koefisien regresi *work-life balance* 0,349 menyatakan bahwa setiap kenaikan 1 satuan dalam keseimbangan kehidupan kerja akan berdampak pada peningkatan kinerja akademik sebesar 0,349, dengan dugaan variabel lain tetap. Ini memperlihatkan bahwa keseimbangan kehidupan mempunyai pengaruh positif pada kinerja akademik mahasiswa. di sisi lain, koefisien regresi stres

kerja -0,393 menyatakan bahwa setiap kenaikan 1 satuan stres kerja akan mengurangi kinerja akademik mahasiswa sebesar 0,393, dengan dugaan variabel lain tetap. Artinya stres kerja memiliki dampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa. selain itu berdasarkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ kedua variabel independent tersebut terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja akademik.

Uji T (Parsial)

Tabel 8. Hasil Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43.975	2.467		17.823	<.001
	Work-Life Balance	.349	.026	.521	13.589	<.001
	Stres Kerja	-.393	.025	-.605	-15.802	<.001

a. Dependent Variable: Kinerja Akademik

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Hasil pengujian T memperlihatkan angka signifikansi pada variabel *Work- Life Balance* senilai $0,001 < 0,05$. bisa diartikan bahwa *Work-Life Balance* (X_1) berpengaruh positif dan signifikan pada Kinerja Akademik. Karena itu, bisa disimpulkan bahwa Hipotesis 1 (H_1) diterima. Selanjutnya, angka signifikansi pada variabel stres kerja senilai $0,001 < 0,05$. Disimpulkan bahwa Stres Kerja (X_2) berpengaruh positif serta signifikan pada Kinerja Akademik. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis 2 (H_2) diterima.

Uji F (Simultan)

Tabel 7. Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13779.635	2	6889.818	222.401	<.001 ^b
	Residual	7342.098	237	30.979		
	Total	21121.733	239			

a. Dependent Variable: Kinerja Akademik

b. Predictors: (Constant), *Stres Kerja*, *Work-Life Balance*

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Analisis Uji F memperlihatkan angka signifikansi senilai $0,001 < 0,05$, bisa diambil kesimpulan bahwa *Work Life Balance* serta Stres Kerja berpengaruh signifikan secara bersamaan pada Kinerja Akademik.

Koefisiensi Determinasi

Tabel 9. Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.808 ^a	.652	.649	5.56591

a. Predictors: (Constant), *Stres Kerja*, *Work-Life Balance*

Sumber : Pengolahan data SPSS, 2026

Berlandaskan pengujian koefisien determinasi, didapatkan angka Adjusted R Square senilai 0,649. Hasil membuktikan bahwa variabel *Work-Life Balance* serta stres kerja memberikan pengaruh sebesar 64,9% pada kinerja akademik mahasiswa. Sementara 35,1% sisa tersebut dipengaruhi elemen lain di luar penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *Work-Life Balance* serta Stres Kerja terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Angkatan 2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil pengujian hipotesis bahwa :

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Kinerja Akademik

Temuan penelitian membuktikan bahwa *work-life balance* memberikan pengaruh positif serta signifikan pada kinerja akademik mahasiswa. Ini terbukti dengan angka signifikansi senilai $0,001 < 0,05$ dan kontribusi 52,1%. Hasil yang menunjukkan bahwa semakin baik keterampilan mahasiswa dalam mengelola antara ilmu, karir, dan kehidupan pribadi, maka akan meningkatkan kinerja akademik yang dicapai. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik, menjaga keterlibatan dalam aktivitas akademik, serta merasakan kepuasan dalam menjalankan peran ganda cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, keaktifan dalam perkuliahan, serta pencapaian akademik yang optimal.

Hasil ini searah dengan teori Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) yang mengungkapkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dapat meningkatkan kualitas hidup serta kinerja individu. Selain itu, dalam perspektif *Social Cognitive Theory* oleh Bandura, kemampuan individu dalam mengelola berbagai tuntutan peran juga dipengaruhi oleh tingkat *self-efficacy* yang dimiliki, agar mahasiswa yang mempunyai rasa percaya diri yang kuat akan cenderung mampu menjaga keseimbangan hidupnya.

Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Akademik

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan pada kinerja akademik mahasiswa dengan angka signifikansi $0,001 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 60,5%. Koefisien regresi yang bernilai negatif membuktikan bahwa semakin besar stres kerja yang dialami mahasiswa, maka kinerja akademik akan menurun. Ini mengindikasikan bahwa stres kerja yang tidak dikelola secara tepat bisa mengganggu proses belajar mahasiswa.

Penemuan ini searah dengan teori Robbins dan Judge yang mengungkapkan stres kerja bisa berpengaruh pada kondisi fisik dan mental seseorang, yang dapat memengaruhi kinerja.

Pengaruh *Work-Life Balance* dan Stres Kerja terhadap Kinerja Akademik (Simultan)

Hasil uji F, didapatkan angka signifikansi senilai $0,001 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa *work-life balance* serta stres kerja berpengaruh signifikan secara simultan pada kinerja akademik mahasiswa. Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan angka Adjusted R Square senilai 0,649 (64,9%), membuktikan bahwa variabel *work-life balance* serta stres kerja dapat menjelaskan 64,9% variasi kinerja akademik mahasiswa. Sementara itu, sisa sebesar 35,1% dipengaruhi oleh elemen lain diluar penelitian.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kinerja akademik mahasiswa yang bekerja tidak dipengaruhi satu faktor tunggal, melainkan hasil interaksi antara keterampilan menjaga keseimbangan hidup dan kemampuan dalam mengelola stres. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan akademik serta dapat mengendalikan stres dengan baik dan akan lebih mampu mencapai prestasi akademik yang optimal.

Kesimpulan Dan Implikasi Kesimpulan

Berlandaskan temuan penelitian pengaruh *work-life balance* serta stres kerja pada kinerja akademik mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Buana Perjuangan Karawang, bisa ditarik kesimpulan:

Work-life balance berpengaruh positif serta signifikan pada kinerja akademik mahasiswa. yang dibuktikan angka signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan besarnya perubahan 0,349. Dengan kata lain, semakin efektif seorang mahasiswa dalam menyeimbangkan pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadinya, kinerja akademiknya pun akan semakin baik. Stres kerja berpengaruh signifikan dengan arah negatif pada kinerja akademik yang diperlihatkan dari nilai signifikansi 0,001

$< 0,005$ dengan besarnya perubahan -0,393. Peningkatan stres kerja yang tidak terkelola secara tepat dapat menurunkan performa akademik mahasiswa. Secara bersamaan, *work-life balance* serta stres kerja berpengaruh signifikan pada kinerja akademik mahasiswa. Yang dibuktikan nilai signifikansi $0,001 < 0,005$. Kedua variabel ini secara bersamaan memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa yang menjalani peran ganda. Koefisien determinasi (Adjusted R Square) bernilai 0,649, memperlihatkan bahwa 64,9% variasi pada kinerja akademik bisa diuraikan oleh *work-life balance* dan stres kerja. Sementara sisa 35,1% dipengaruhi elemen lain di luar penelitian.

Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa implikasi, yaitu. Implikasi Praktis Bagi Mahasiswa, Mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja perlu meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, serta mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi pengelolaan stres yang adaptif, seperti pengaturan jadwal yang efektif, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kemampuan pengendalian diri agar kinerja akademik tetap optimal.

Bagi Universitas diharapkan mampu memberikan dukungan yang memadai bagi mahasiswa yang bekerja, baik dalam bentuk kebijakan akademik yang fleksibel maupun penyediaan layanan pendukung seperti bimbingan akademik dan konseling. Selain itu, dapat menyelenggarakan pelatihan terkait manajemen waktu dan pengelolaan stres guna membantu mahasiswa dalam menjalankan peran gandanya secara lebih efektif.

Implikasi Untuk Peneliti Selanjutnya dianjurkan agar mengembangkan model penelitian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap kinerja akademik, seperti semangat belajar, dukungan sosial, *self-efficacy*, serta kelelahan akademik (*academic burnout*), sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Alifia, N., & Sholeha, R. (2025). Analisis *Work Life Balance* Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1, 705–713.
- Anisa, R., & Handayani, S. (2022). Manajemen Waktu Sebagai Mediasi Hubungan Beban Kerja Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(1), 33–42
- Balance, P. W., Kerja, S., Kepuasan, D. A. N., Pada, S., Generasi, P., & Di, M. (2022). *Work-life balance* ., 3(1), 81–96.
- Isnaini, F., Novie, M., Boyas, J. R., & Kamila, E. R. (2025). <https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>. Pengaruh Cita Rasa Dan Kualitas Layanan Terhadap Loyalitas Pelanggan Mie Gacoan Di Platform Gofood Melalui Kepuasan Pelanggan Sebagai Variabel Mediasi, 950–966. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i2.44707%25>
- Akademik Universitas Buana Perjuangan Karawang (2025) Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman Greenhaus, Collins dan Shaw. (2003). *The Relation Between Work-Family Balances and Quality Of Life. Journal of Vocational Behaviour*
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson Education.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Karakteristik, P., Dan, P., Terhadap, J., & Kerja, P. (2025). Stigma : Jurnal Akuntansi dan Manajemen. *Balance: Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 4(2), 53–60.
- Maharani, D., Wijoyo, S. H., & Wicaksono, S. A. (2023). Klasifikasi Kinerja Akademik Mahasiswa Menggunakan Algoritma Modified K-Nearest Neighbor (Studi Pada S1 Pendidikan Teknologi Informasi Fakultas Ilmu Komputer). 1(1), 1–7.
- Nuhun, N. A., Tamengkel, L. F., Rumawas, W., Studi, P., Administrasi, I., Ilmu, F., Dan, S., & Ratulangi, U. S. (2025). PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KEPUASAN KERJA DI PT . TELKOM INDONESIA. XV(Iii), 1–8.
- Nurhidayat, M. A. (2022). Pengaruh Komunikasi Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Bumi Agung Wilayah Kota Tangerang Selatan. *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION : Economic, Accounting, Management and Business*, 5(2), 448–456. <https://doi.org/10.37481/sjr.v5i2.480>
- Statistik, B. P. (2025). Februari 2025. 8. Stres, P., Kerja, L., Kerja, S., Dan, O., & Kurniaty, H. (2020). *KEPENDUDUKAN DAN PENCATATAN SIPIL KABUPATEN BARITO SELATAN The Effect of Environmental Work Stress , Organizational Work Stress and Personal Work Stress on Employee Performance in The Department of Population and Civil Registration of South Barito District Instansi. October*.
- Summary, E. (2022). *Global Employment Trends for Youth 2022*.
- Kusumawati, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(1), 15–24. ,
- Hair, Jr., J. F., M. Hult, G. T., M. Ringle, C., Sarstedt, & Marko. (2022). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) [3 ed]. In Sage Publishing(Vol. 3, Issue 1)
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta Di, K., & Industri, K. (N.D.). *The Effect Of Motivation And Work Discipline On Employee Performance In The Karawang Industry*. 4(2), 138–158.