HUBUNGAN WORK LIFE BALANCE DAN TINGKAT BRUNOUT PADA MAHASISWA PEKERJA

Afanin Hasna Fathin[1], Nabila Suci Khaerani[2], Yuhaning Praborini[3]

[1]Bimbingan dan Konseling Pendidikan islam, Fakultas Ilmu Keguruan dan Tarbiyyah, Universitas Pelita Bangsa, Kab. Bekasi

[2]Bimbingan dan Konseling Pendidikan islam, Fakultas Ilmu Keguruan dan Tarbiyyah, Universitas Pelita Bangsa, Kab. Bekasi

afaninhasnafathin@gmail.com, nabilask03@gmail.com, yuhaning1010@gmail.com

https://doi.org/10.62097/jec.v3i1

Received: 29-11-2025 Revised: 24-12-2025 Accepted: 30-12-2025

Info Artikel

KEYWORDS:
Worklife Balance, Degree of Burnout, Working Student

Abstract (Garamond 11)

The phenomenon of students pursuing higher education while simultaneously working has become increasingly common, driven by economic demands, the need to gain work experience, and the desire for greater independence. This dual role requires students to manage multiple responsibilities, which may lead to psychological pressure in the form of academic stress and eventually result in burnout. This study aims to examine the relationship between work–life balance and burnout levels among working students at Universitas Pelita Bangsa. The research employed a quantitative approach using a correlational design. A total of 96 active working students were selected as respondents through purposive sampling. Data were collected using interval-scale questionnaires distributed online and analyzed using correlation and linear regression tests with the assistance of SPSS version 21.0. The results indicate that work–life balance has a negative relationship with burnout levels, suggesting that better work–life balance tends to reduce burnout. However, this relationship was not statistically significant (sig = 0.057 > 0.05), indicating that work–life balance cannot be considered a direct predictor of burnout among working students. These findings suggest that burnout is also influenced by other factors, such as workload, academic demands, stress management abilities, social support, and the flexibility of academic policies.

KATA KUNCI:
Pengembangan Panduan, Motivasi diri, Festival Grebeg Suro

Abstrak.

fenomena mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi semakin meningkat seiring dengan tuntutan ekonomi, kebutuhan pengalaman kerja, serta keinginan untuk mandiri. Namun, peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja berpotensi menimbulkan tekanan psikologi, terkhusus stress akademik yang dapat berkembang menjadi burnout. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara work life balance dan tingkat burnout pada mahasiswa pekerja di Universitas Pelita Bangsa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi person. populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Pelita Bangsa yang aktif berkuliah dan bekerja, dengan jumlah sampel sebanyak 96 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis skala interval yang disebarkan secara daring. Analisis

data dilakukan menggunakan uji korelasi dan regresi linier dengan bantuan perangkat SPSS versi 21.0. hasil penelitian menunjukan bahwa work life balance memiliki hubungan negatif terhadap tingkat burnout, yang berarti semakin tinggi work life balance maka tingkat burnout cenderung menurun. Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik (sig = 0,057 > 0,05), sehingga work life balance belum dapat dinyatakan berpengaruh secara langsung terhadap burnout. temuan ini menunjukan bahwa tingkat burnout pada mahsiswa pekerja juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti durasi kerja, tuntutan akademik, manajemen stress, dukungan sosial, serta fleksibelitas kebijakan akdemik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam upaya menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa pekerja

PENDAHULUAN

Mahasiswa maha-Nya dari segala siswa, menjadi mahasiswa suatu hal yang sangat di impikan bagi seorang pelajar untuk menuju jenjang yang lebih baik. Karena didalam mahasiswa bukan sekedar belajar tapi mencari pengalaman dan relasi yang lebih luas. Banyak sekali masyarakat Indonesia khususnya di pelosok Jawa yang menginginkan menjadi mahasiswa untuk kehidupan yang lebih baik. Oleh sebab itu, banyak nya pekerja / buruh yang menginginkan menjadi mahasiswa bukan sekedar untuk mendapatkan gelar sarjana.

Pada perkembangan zaman yang semakin pesat menuntut individu untuk menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan mereka secara efektif. Bagi mahasiswa, tantangan ini menjadi semakin kompleks ketika mereka memutuskan untuk bekerja sambil menempuh pendidikan. Peningkatan kebutuhan finansial, dorongan untuk mendapatkan pengalaman kerja, serta keinginan untuk menjadi lebih mandiri hal tersebut yang mendorong mahasiswa untuk bekerja. Namun, keputusan ini tidak jarang membawa konsekuensi yang signifikan, terutama ketika harus menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Ketidakseimbangan antara kedua aspek ini sering kali berujung pada kondisi *burnout,* sebuah fenomena yang semakin banyak diperhatikan dalam studi tentang kesejahteraan mahasiswa. (Rahmawati, 2025)

Universitas di Indonesia banyak yang mempunyai kelas weekend atau kelas pekerja. Negara ini sudah memfasilitasi kelas tersebut untuk peluang para pekerja atau Gapyear untuk meneruskan ke jenjang mahasiswa. Namun, menjadi mahasiswa sekaligus pekerja tidaklah mudah. Pada dunia mahasiswa identik dengan tugas-tugas kuliah seperti, presentasi, penelitian, makalah, analisis kasus hingga skripsi. Rismen (2015) menjelaskan bahwa setiap tugas memiliki level kesulitan berbeda dan yang membuat mahasiswa merasa kesulitan yaitu saat mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang dihadapi mahasiswa untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana. Pengerjaan skripsi memiliki level kesulitan tersendiri dan diperlukan kemampuan dalam mengolah data informasi yang kemudian akan dianalisis sebagai sumber penelitian. Hal ini mengindikasikan skripsi menjadi akar dari tekanan bagi mahasiswa akhir. Tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi seperti sulit mencari literatur pendukung, kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan mencari subjek penelitian, bahkan lingkungan yang tidak kondusif mengakibatkan perasaan lelah saat menyusun skripsi. (Meirawati & Abdurrohim, 2025)

Dikutip dari detikjatim (2024) mahasiswa berinisial MAS nekat mengakhiri hidupnya dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas. Gandha menyebut korban tercatat sebagai mahasiswa semester 9 di salah satu perguruan tinggi negeri di malang dan belum dapat

menyelesaikan bangku kuliah diduga mendorong korban untuk bunuh diri, dan menurut keluarga korban diketahui bahwa korban memiliki pribadi yang pendiam dan cenderung menyendiri.

Kuliah sambil kerja, siapa takut? Sering kali pertanyaan ini muncul di kalangan para mahasiswa yang ingin meningkatkan kualifikasi akademis tetapi tetap sambil berkarir. Dan jawabannya sangat bisa, Dikutip dari Kompasiana, 2024.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat pada tahun 2020 terdapat 6,98% pelajar berusia 10 hingga 24 tahun yang sedang menempuh pendidikan sambil bekerja. Sebanyak 6,74% di perdesaan dan 7,15% di perkotaan. Area pertanian memberikan sumbangan besar terhadap siswa bekerja di perdesaan, yakni 44,06% pada 2020. Sementara bagian lainnya sebanyak 39,9% jasa dan 16,04% manufaktur. Berbeda dengan wilayah perkotaan yang paling banyak bekerja pada bagian jasa yakni 72,61% siswa. Sedangkan 22,78% di manufaktur dan 4,61% pertanian.

Tidak dapat dipungkiri mahasiswa termasuk pada data tersebut. BPS mengutip Maseviciute (2018) menjelaskan ada dua alasan pelajar atau mahasiswa bekerja, yaitu karena alasan ekonomi untuk memenuhi biaya pendidikan serta biaya sehari – hari dan untuk menambah pengalaman kerja. Kuliah sambil kerja bisa menjadi pilihan yang tepat untuk mengembangkan potensi dalam diri anda. Namun, kuliah sambil kerja adalah situasi yang sulit bagi sebagian mahasiswa. Salah satunya adalah kendala untuk mengatur waktu antara kuliah dan bekerja.

Ketua Pusat Studi Ekonomi Keuangan dan Industri Digital (PSEKUIN) UPN Veteran Yogyakarta, Ardito Bhinadi 2024, menyampaikan bahwa mahasiswa di yogya yang kuliah sambil bekerja cukup banyak, berdasarkan data lebih dari 25% reseponden mahasiswa kuliah sambil bekerja. Dari jumlah tersebut, rincian profesi yang tersebar yakni wirausahawan 43,41%, asisten pratikum/dosen 18,43%, *freelancer* 11,46%, pekerja Cafe 9,65%, dan pengajar kursus 9,30%. Dalam peristiwa tersebut tidak lah mudah untuk mengatur waktu antara kuliah dan kerja, banyak permasalahan yang menyebabkan ketidakseimbangan kehidupan.

Karena ketidakseimbangan kehidupan dalam kerja diakibatkan oleh gaya hidup masa kini yang serba sibuk sering kali mengakibatkan kelelahan mental. Stres akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi menjadi masalah umum di era sekarang. Stres akademik menurut Andaiyani dan Said (2020) merupakan stres yang kerap sekali dialami pelajar maupun mahasiswa. Dalam menuntut ilmu, pelajar maupun mahasiswa dihadapkan untuk menyelesaikan tugas – tugas sesuai jenjang pendidikan. Menempuh pendidikan yang tinggi maka akan semakin tinggi juga kesulitan tugas yang wajib diselesaikan. Hal tersebut merupakan stresor atau sumber stres di dunia pendidikan yang mengakibatkan terjadinya stres akademik, dan menurut Kurniawan, Cahyanti (Kesuma, 2024) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami mahasiswa dan merupakan hasil dari dugaan serta penilaian dari mahasiswa terhadap stresor akademik, yaitu yang paling berkaitan dengan pendidikan dan pengetahuan. Keadaan tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan dalam dunia perkuliahan.

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas dan ujian, serta persyaratan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa. Terlalu banyak beban akademik yang harus dihadapi oleh mahasiswa dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan. Rahmawati (2015) mengatakan bahwa *burnout* merupakan sebuah kondisi global yang terjadi di lingkungan pendidikan(Sujadi, 2023). (Khairani&ifdil, 2015) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi emosional seseorang yang mengalami tidak berdaya, tidak memiliki harapan secara fisik dan mental yang disebabkan adanya peningkatan dalam tuntutan suatu rutinitas. Nugroho (2020) menerangkan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi dimana individu mengalami rasa enggan untuk bekerja,

kesulitan dalam konsentrasi, serta cenderung menghindari interaksi sosial. Saputri dan Sugiharto (2020) juga menguraikan bahwa *burnout* merupakan ketidakberdayaan dan kehilangan harapan, yang disebabkan oleh stres akibat adanya konflik, tuntutan pekerjaan yang berat bahkan hingga frustasi. *Burnout* tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun emosional.

Burnout menggambarkan kondisi di mana individu merasa tidak berdaya, kehilangan harapan baik secara fisik dan mental sehingga dapat menyebabkan keengganan untuk bekerja, ketidakmampuan untuk konsentrasi, serta mengisolasi diri. Stres akademik diartikan sebagai tekanan yang dihadapi siswa ketik tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dirasakan sangat memberatkan, yang menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman serta menimbulkan ketegangan fisik, emosional, dan perubahan perilaku. Berdasarkan penjelasan tersebut kemungkinan ada hubungan antara stres akademik dan *burnout*.

Khanifar et al, 2012 menyatakan bahwa bekerja merupakan suatu upaya dalam memenuhi suatu kebutuhan manusia dalam menjalani hidup (Galis & Puspitadewi Sukmawati Wayan Ni, 2023). Manusia atau individu pada umumnya, dalam kondisi atau keadaan apapun tentunya mendapatkan atau merasakan tekanan dalam melakukan suatu pekerjaan. Perusahaan juga biasanya menargetkan sesuatu yang akan dicapai dalam waktu tertentu terhadap karyawannya. Target yang telah ditetapkan tersebut menyebabkan sebagian besar waktu karyawan dihabiskan untuk bekerja. Hal ini merupakan sesuatu yang sudah umum dan tentunya tidak dapat dihindari dan menjadi sorotan dalam dunia organisasi tentunya. Kelelahan akibat tuntutan pekerjaan ini sendiri tentunya akan mengakibatkan karyawan merasa waktunya hanya dihabiskan hanya untuk bekerja. Hal ini pastinya akan berdampak pada waktu, karena waktu mereka selalu dihabiskan untuk bekerja sehingga waktu – waktu untuk hal lainnya pun terabaikan.

Menurut Baron dan Greenberg (1990) terdapat empat aspek burnout yaitu kelelahan fisik (*physical exhaution*), kelelahan emosional (*emotional exhaution*), kelelahan sikap atau mental (*mental or attitudinal exhaution*), dan penghargaan diri rendah (*feeling of low personal accomplishment*) (Galis & Puspitadewi Sukmawati Wayan Ni, 2023). Ketika individu dituntut untuk melakukan pekerjaan dengan hasil maksimal namun masih dibawah deadline waktu bekerja secara berulang, dalam psikologi dapat menyebabkan individu mengalami depresi karena tertekan dan hilang konsentrasi dalam bekerja. Tekanan kerja yang berat dapat mengakibatkan kinerja karyawan kurang baik, sehingga hal itu dapat memengaruhi produktivitas kerja karyawan.

Mahasiswa Universitas Pelita Bangsa lebih mayoritas mahasiswa pekerja dalam waktu 8 – 12 jam sehari. Biasanya pada mahasiswa tersebut memiliki keluhan dengan gejala *burnout*. Untuk mengatasi *burnout* itu sendiri biasanya melakukan *work life balance* (keseimbangan bekerja), *to do list* dan bisa membedakan prioritas.

Dalam beberapa referensi jurnal menyatakan mahasiswa sambil bekerja dengan hasil positif bisa mengatur jadwal kerja dan kuliah. Namun, pada jurnal kali ini ingin menyatakan negatif sebab dalam mahasiswa Universitas Pelita Bangsa kurang dalam *work life balance*.

(Rahmawati, 2025) menghasilkan hubungan antara *work life balance* dan *burnout* besar variabel work balance paling kecil pada skor 23 sedangkan terbesar berada skor 55. Untuk variabel burnout skor terkecil 20 dan skor tertinggi 54. Rata – rata individu dewasa awal mayoritas memiliki work balance kategori tinggi yaitu sebanyak 52, 90% atau berjumlah 45 orang. Ketika individu memiliki work balance yang tinggi maka resiko mengalami burnout nya rendah.

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara *Work Live Balance* dan tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa pekerja, khususnya di Universitas Pelita Bangsa. Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin umum di era modern, terutama karena faktor

ekonomi, kebutuhan pengalaman kerja, dan keinginan untuk mandiri. Namun, kondisi tersebut memunculkan tantangan tersendiri, terutama dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif menggunakan uji korelasi person. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada analisis data berupa anget. Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder, pengumpulan data terdiri dari kuisoner. Kuisoner dibuat dengan bantuan google form yang berisikan pertanyaan terstruktur yang disusun dari indikator tiap variabel dengan skala interval.

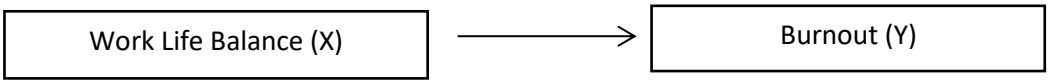
Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas Pelita Bangsa cikarang. Besar sampel ditentukan berdasarkan rumus lemeshow dan didapatkan sejumlah 96 responden. (dharma 2011). Sampel diambil menggunakan purposive sampling, kriteria yang digunakan pada penelitian ini yaitu individu yang saat ini masih aktif berkuliah dan juga bekerja.

Analisis deskriptif untuk menggambar sebuah data dalam penelitian tetapi tidak bermasuk menyimpulkan secara general, dimana dalam hal ini untuk melihat seberapa besar pengaruh *work live balance dan brunout* pada mahasiswa pekerja.

Analisis deskriptif untuk menggambar sebuah data dalam penelitian tetapi tidak bermasuk menyimpulkan secara general, dimana dalam hal ini untuk melihat seberapa besar pengaruh *work live balance dan brunout* pada mahasiswa pekerja.

Menurut pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya, kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja.

Kerangka Konseptual



Hipotesa Penelitian

H0: Worklife balance berpengaruh terhadap burnout

H1: Worklife balance tidak berpengaruh terhadap burnout

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada tahapan berikutnya, peneliti melakukan pengolahan data hasil penelitian tersebut dengan menggunakan alat bantu *software* SPSS versi 21.0 *for windows* yang terlebih dahulu digunakan untuk mengetahui nilai dari standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan nilai rata-rata. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan peneliti, diperoleh sebagai berikut:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Worklife balance	96	31	100	69,31	15,195

Burnout	96	10	92	45,11	14,403
Valid N (listwise)	96				

Berdasarkan deskripsi data di atas, dapat diketahui bahwasannya dari 96 subjek yang digunakan dalam penelitian ini menunjukan bahwa variabel *work life balance* memiliki skor minimum 31 dan maximum 100, dengan nilai rata-rata *(mean)* 69,31 serta simpangan rata-rata (standar deviasi) 15,195. Kemudian pada variabel *brunout* menunjukan skor minimum 10 dan skor maximum 92, dengan nilai rata-rata *(mean)* 45,11 dan simpangan rata-rata (standar deviasi) 14,403.

UJI ASUMSI KLASIK

1. UJI NORMALITAS (KOLOMOGOROV SMIRNOV)

		Unstandardized Residual
N		96
Normal Parameters [a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	14,02091534
Most Extreme Differences	Absolute	,084
	Positive	,084
	Negative	-,046
Test Statistic		,084
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 [c,d]

2. UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of square	off	Mean Square	F	Sig.
BURNOUT* WORK LIFE BALACE	Between Groups	(Combined)	6599,502	43	153,477	,517	,973
		Linearity	748,647	1	748,647		,124
		Deviation from Linearity	5850,855	42	139,306	,470	,986
	Within Groups		7713, 583	26	296,676		
	Total		14313,086	69			

Dari uji normalitas diatas bisa dilihat nilai sig (0,200) > 0,05 maka nilai residual dari kedua variabel diatas berdistribusi normal. Dari uji linearitas diatas, bisa dilihat nilai *Deviation From Linearity* (0,986) > 0,05 maka terdapat hubungan linear variabel bebas dengan variabel terikat.

Coefficients[a]

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
1 (Costant)	60,140	7,938		7, 576	,000
WORK LIFE BALANCE	-,217	,112	-,229	-1,937	,057

Berdasarkan hasil analisis regresi linier, work life balance memiliki arah hubungan negatif terhadap burnout, yang berarti semakin baik work life balance maka burnout cenderung menurun. Namun, pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik (sig = 0,057 > 0,05), sehingga work life balance belum dapat dikatakan berpengaruh secara langsung terhadap burnout.

Pembahasan

PEMBAHASAN

Work Life Balance

(Ridwan et al., 2023) mendefinisikan *work life balance* sabagai suatu penataan yang seimbangan dan efektif antara aktivitas pekerjaaan dan kegiatan lain seperti urusan keluarga, komunitas, wisata, liburan, dan pengembangan diri seperti belajar dan berkuliah. *Work life balance* adalah keseimbangan terhadap dua tuntutan individu yaitu pekerjaan dan kehidupan pribadi dianggap perlu memiliki keseimbangan.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata *(mean)* pada variabel *work life balance* (15,195). Pada aspek keseimbangan waktu *(time balance)* merajuk pada perbandingan waktu antara pekerjaan dengan kehidupan diluar pekerjaan. Ketika suatu Perusahaan mampu memberikan keseimbangan waktu kerja kepada para pegawai sehingga para pegawai merasakan adanya fleksibilitas kerja. Karakterisktik keseimbangan waktu yang dimiliki oleh pegawai yaitu memiliki waktu Bersama dengan keluarga, bertemu teman-teman, atau sekedar, melakukan hobi. Sesuai dengan hasil kuesioner disimpulkan bahwa mahasiswa aktif Universitas Pelita Bangsa dapat mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan baik.

Burnout

Pendapat ahli menyimpulkan bahwa *burnout* adalah gangguan kejiwaan yang sifatnya negative terjadi akibat stress yang berkepanjangan dan stress interpersonal yang akut selama melakukan suatu pekerjaan yang berlebihan. *Burnout* juga dapat disebabkan kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan sikap, dan penghargaan diri rendah.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata *(mean)* pada variabel burnout (14,403). Pada aspek kelelahan fisik seperti Tingkat energi, kualitas tidur serta sensasi fisik, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatasi hal tersebut seperti terbangun pada malam hari, dari pada itu mahasiswa dapat memberikan kekuatan atau semangat dalam bekerja sehingga mahasiswa dapat menyikapi tekanan dari atasan sehingga pekerjaan nya tidak terganggu.

Mahasiswa pekerja Universitas Pelita Bangsa umumnya bekerja dalam durasi waktu yang Panjang, sehingga mereka memiliki strategi manajemen waktu yang baik. Tingkat kelelahan tetap muncul akibat tuntutan peran ganda yang dijalani secara bersamaan.

Berdasarkan hasi uji normalitas dengan *Kolmograf-smirnov test* dilihat nilai sig (0,200) > 0.05 maka nilai residual dari kedua variabel diatas berdistribusi normal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan Gambaran bahwa peningkatan *work life balance* belum tentu menurunkan Tingkat *burnout* pada mahasiswa pekerja, tanpa adanya dukungan factor lain seperti manajemen stress, dukungan sosial, dan kebijakan akademik yang fleksibel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terkait hubungan antara *work life balance* dan tingkat *burnout* pada mahasiswa pekerja dapat di tarik kesimpulan bahwa hasil hipotesa dengan menggunakan uji korelasi person dengan menggunakan alat bantu SPSS versi 21.0, dimana hasil uji hipotesis koefisien menunjukkan bahwa nilai signifikan koefisien 0,057 > 0,05 yang artinya hipotesis ditolak. Terdapat hubungan yang negatif antara dimana tingkat *work life balance* yang tinggi menyebabkan tingkat *burnout* rendah.

Besarnya pengaruh nilai koefisien work life balance sebesar -0, 217 menunjukkan adanya hubungan negatif terhadap burnout. Namun, hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,5 (> 0,05), sehingga pengaruh work life balance terhadap burnout tidak signifikan. Hal ini mengindikasi bahwa burnout pada mahasiswa pekerja tidak hanya dipengaruhi oleh work life balance tetapi juga oleh faktor lain seperti stres akademik dan beban kerja.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

Galis, E. E., & Puspitadewi Sukmawati Wayan Ni. (2023). *Hubungan Work Life Balance Dengan Burnout Pada Karyawan PT. X*. *10*(03), 888–898.

Khairani&ifdil, Y. (2015). *Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. *4*. http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor

Meirawati, A., & Abdurrohim. (2025). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Burnout Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas "X" Di Semarang. In *Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* (Vol. 02, Issue 03).

Rahmawati, N. M. (2025). *Hubungan work life balance & burnout pada mahasiswa yang bekerja*.

Ridwan, A., Hadi Saputra, P., & Ramayanti Endah, N. (2023). *Pengaruh Work-Life Balance Burnout terhadap Kepuasan Kerja Mahasiswa Paruh Waktu Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur* (Vol. 3, Issue 2).

Sujadi, E. (2023). *Jurnal Counseling Care Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling*. https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690

https://databoks.katadata.co.id/ketenagakerjaan/statistik/9b4fdfb71fe22df/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja

https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-7488439/mahasiswa-jogja-banyak-yang-kuliah-sambil-kerja-43-persen-jadi-wirausahawan

https://www.kompasiana.com/dhieanestitie01/6665762834777c10aa1df4f2/kuliah-sambil-kerja-siapa-takut