

Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Stres Kerja pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Magang = The Effect of Work-Life Balance on Work Stress Among College Student Participating in Internship Program

Amira Nabila, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920542904&lokasi=lokal>

Abstrak

Beberapa tahun terakhir ini, jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan magang semakin meningkat. Banyak tantangan dan tuntutan yang apabila tidak berhasil diatasi mahasiswa dapat mengalami stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh work-life balance terhadap stres kerja pada mahasiswa yang mengikuti magang. Hipotesis utama yang diajukan adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara work-life balance terhadap stres kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan pada 149 partisipan yang merupakan seorang mahasiswa dan sedang melaksanakan program magang. Alat ukur yang digunakan adalah Work-Life Balance (WLB) Scale untuk work-life balance dan Job Stress (JS) Scale untuk stres kerja. Kuesioner disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, hasil penelitian menunjukkan bahwa work-life balance ($M = 3,63$, $SD = 0,54$) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres kerja ($M = 2,65$, $SD = 0,75$), $F(1,147)=64,73$, $p<0,01$, $R^2= 0,301$. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh hasil bahwa dimensi work-life balance secara simultan memengaruhi stres kerja, $F(4,144)= 17,18$, $p<0,01$, $R^2=0,304$. Kesimpulannya, hasil penelitian mendukung hipotesisi, yaitu work-life balance berpengaruh secara negatif terhadap stres kerja. Individu dengan work-life balance tinggi, terutama pada dimensi PLIW dan WEPL, lebih mampu dalam mencegah munculnya stres kerja. Sebaliknya, individu dengan work-life balance rendah cenderung akan lebih mudah terpapar stres kerja. Berdasarkan hasil penelitian, organisasi atau perusahaan yang membuka program magang disarankan untuk menyediakan pembekalan dan seminar bagi peserta magang yang mendukung terciptanya work-life balance di tempat kerja yang dapat membantu mereka untuk bisa mengatur waktu antara kehidupan kerja dan pribadi sebaik mungkin agar tercipta keseimbangan.

.....In recent years, the number of students participating in internship programs has been increasing. Many challenges and demands, if not successfully addressed, students who participated in internship programs could experience job stress. This study aims to examine the effect of work-life balance on job stress among students participating in internships. The main hypothesis stated that there is a significant negative effect between work-life balance and job stress. This research is a quantitative study that was conducted using regression analysis on 149 Indonesians citizens who are students currently undergoing internship programs. The measurement instruments used are the Work-Life Balance (WLB) Scale for work-life balance and the Job Stress (JS) Scale for job stress. The questionnaire was distributed online using Google Form. Using simple linear regression analysis technique, the research findings indicate that work-life balance ($M = 3,63$, $SD = 0,54$) significantly negatively influences work-related stress ($M = 2,65$, $SD = 0,75$), $F(1,147)=64,73$, $p<0,01$, $R^2=0,301$. Based on the multiple linear regression analysis, it was found that the dimensions of work-life balance simultaneously affect job stress. In conclusion, the research findings support the hypothesis that work-life balance negatively influences job stress. Individuals with high work-life balance,

especially in the dimensions of PLIW and WEPL, are more capable of preventing job stress. Conversely, individuals with low work-life balance are more likely to be exposed to job stress. Based on the research results, organizations and companies that offer internship programs are advised to provide training or seminars for interns that address the importance of work-life balance in the workplace. This can help them better manage their demands between work and personal life and achieve work-life balance.