

SKRIPSI

Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi



Nama : Williams Ishak Piet Samson

NIM : 146120122034

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh *Work-life balance* Terhadap Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi

NAMA : WILLIAMS ISHAK PIET SAMSON

NIM : 146120122034

Telah Disetujui Tim Pembimbing

Pada, 5 September 2026

PEMBIMBING I

ANITA KUSUMAWATI, M.B.A
NUPTK.3937777678230122



PEMBIMBING II

HARDIMAN F. SANABA, M.M.
NIDN.1420129301



HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Work-life balance* Terhadap Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi

Nama: Williams Ishak Piet Samson

NIM: 146120122034

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora,
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong

Pada: 05 September 2026

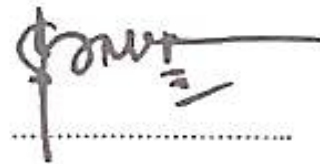
Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora



Enad Ardiansyah, S.Psi., M.Si.
NIDN. 1419099401

Tim Penguji Skripsi

1. Andi Sismar, S.E., M.M.
NIDN. 1429078602



2. Musriani, M.M.
NIDN. 1401129801



3. Anita Kusumawati, M.B.A.
NUPTK.393777678230122

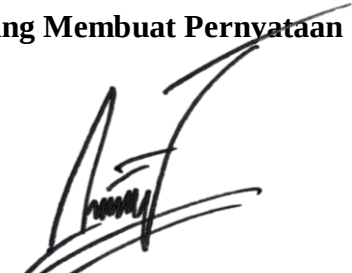


PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Work-life balance* Terhadap Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi”, merupakan hasil saya penelitian saya sendiri, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 5 September 2026

Yang Membuat Pernyataan



Williams Ishak Piet Samson
NIM.146120122034

MOTTO

“Sesungguhnya ini adalah benar-benar Rezeki dari Kami yang tiada Habis-Habisnya.”

“Inna hāzā larizqunā mā lahū min nafād”

(Q.S. Sad: 54)

“Maka sesungguhnya bersama Kesulitan ada Kemudahan, sesungguhnya bersama Kesulitan ada Kemudahan.”

“Fa inna ma'al-'usri yusrâ, Inna ma'al-'usri yusrâ”

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

“Ingat Sholat... Sholat itu kewajiban yang tidak boleh ditinggalkan, dan selalu percaya setiap waktu pasti akan berlalu dan Mama mampu lewati itu semua.

Bismillah Le...”

(My Super Mom)

“Dadio wong lanang sing terampil, gelem rekoso, andhap asor, lan nrimo ing pandum.”

(Simbah Kakung)

“Aku menginginkan cinta di dunia ini, diriku yang bersinar, jiwaku yang berharga, sekarang aku sadar karna itu aku mencintai diriku meskipun aku mungkin memiliki kekurangan dalam beberapa hal, aku sangatlah Tampan.”

(Jin of BTS ~ Epiphany)

“Kita harus memanfaatkan hidup sebaik-baiknya, menikmati karena memang begitulah adanya.”

(CR7)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil`alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, pengalaman, dan pembelajaran yang berharga. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Teruntuk yang teristimewa. Cinta pertama penulis. *My Super Mom*. Mama Eni Marlina. Terima kasih atas segala cinta kasih, doa, pengorbanan, kesabaran dan dukungan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Mama adalah sosok yang tidak pernah lelah memberikan semangat, nasihat, serta kekuatan di saat penulis menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan. Setiap pencapaian yang diraih penulis hingga saat ini tidak lepas dari doa-doa tulus yang selalu Mama panjatkan. Kasih sayang dan ketulusan Mama menjadi sumber motivasi terbesar yang mendorong penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga Gusti Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang penuh keberkahan kepada Mama, sehingga dapat menyaksikan keberhasilan dan kebahagiaan penulis di masa yang akan datang.
2. Untuk saudara kandung tersayang penulis. Frank Richard Giavino Samson & Ezra Bagus Wibowo Samson. Terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan bersenja gurau bersama. Semoga Gusti Allah membersamai kalian untuk mencapai tujuan hidup yang kalian impikan. Terima kasih untuk semangat yang telah kalian jalani sampai detik ini.
3. Kepada seluruh keluarga besar penulis, terima kasih atas segala perhatian, doa, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama perjalanan pendidikan penulis. Kebersamaan dan motivasi dari keluarga menjadi salah satu faktor yang mendorong penulis untuk terus berjuang hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

ABSTRAK

Williams Ishak Piet Samson / 146120122034, **PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG SORONG YANG BEKERJA *PART-TIME* MELALUI STRATEGI KOPING SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**. Skripsi. Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora. Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

Mahasiswa yang bekerja *part-time* dituntut untuk mampu menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dan pekerja sehingga berpotensi mengalami stres. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi tingkat stres adalah *work-life balance*, sedangkan strategi koping diperkirakan berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* terhadap stres, pengaruh *work-life balance* terhadap strategi koping, pengaruh strategi koping terhadap stres, serta menguji peran strategi koping sebagai variabel mediasi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *part-time*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 112 mahasiswa yang bekerja *part-time*. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Partial least squares-structural equation modeling* (PLS-SEM) melalui aplikasi SmartPLS 4.1. Evaluasi model dilakukan melalui pengujian *outer model*, *inner model*, serta uji hipotesis menggunakan teknik *bootstrapping*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap strategi koping dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,465, *T-statistic* = 4,924, dan *P-values* = 0,000. Sementara itu, *work-life balance* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres (β = 0,182; *T* = 1,061; *P* = 0,289), dan strategi koping juga tidak berpengaruh signifikan terhadap stres (β = -0,078; *T* = 0,473; *P* = 0,636). Pengujian *indirect effect* menunjukkan bahwa strategi koping tidak mampu memediasi pengaruh *work-life balance* terhadap stres (β = -0,036; *T* = 0,436; *P* = 0,663). Nilai *R-square* menunjukkan bahwa *work-life balance* mampu menjelaskan 21,6% variasi strategi koping, sedangkan model hanya mampu menjelaskan 2,6% variasi stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *work-life balance* berperan dalam meningkatkan strategi koping mahasiswa yang bekerja *part-time*, namun belum terbukti memberikan pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap stres. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres mahasiswa yang bekerja *part-time* kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Kata Kunci: *Work-life balance*, stres, strategi koping, mahasiswa bekerja *part-time*, PLS-SEM.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi. Bisnis, dan Humaniora.

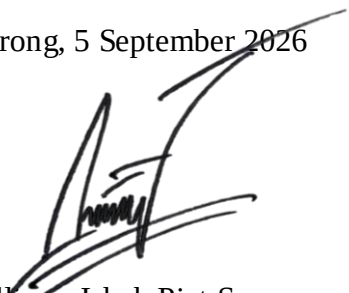
Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini terdapat berbagai kendala dan tangan. Namun, berkat bantuan, dukungan, serta doa dari banyak pihak, skripsi ini akhirnya dapat di selesaikan, Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si., selaku Rektor, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga menyelesaikan studi ini.
2. Bapak Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora, yang telah memberikan dukungan selama proses perkuliahan.
3. Bapak Andi Sismar, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi Manajemen, yang senantiasa memberikan perhatian, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
4. Ibu Anita Kusumawati, M.B.A, dan Bapak Hardiman F. Sanaba, M.M., selaku dosen pembimbing, yang dengan kesabaran, keikhlasan, dan penuh perhatian telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, serta mendukung penulis hingga penyusunan skripsi ini telah selesai.
5. Seluruh dosen Program Studi Manajemen yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Seluruh mahasiswa *Part-time* Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
7. Keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman angkatan 2022 yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan kenangan yang kita bagi selama menempuh studi.
9. Sahabat-sahabatku, Mohammad Ahbal Bil Haq, Annisa Rosida, S.M., dan Fitriani Hasyim, S.M., terima kasih telah setia menemani terutama di masa-masa sulit. Dukungan, bantuan, dan semangat kalian dari suka hingga duka, termasuk perjuangan menyelesaikan skripsi bersama membantu penulis bertahan dan menyelesaikan karya ini.
10. Teman-teman *sagu squad boys*, yang tidak bisa saya sebut satu persatu, Terima kasih sudah menjadi bagian dari Perjalanan hidup penulis semasa kuliah, Kehadiran kalian menjadi *Agent of Change* di Kehidupan pertemanan saya.
11. Kepada perempuan tangguh yang tak pernah kalah penting dalam hidup penulis, Karen Angeline Refthisya Tendeau. Terima kasih telah selalu hadir di setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih juga atas kepedulian, dukungan emosional, perhatian, dan semangat yang tak pernah putus, bahkan di saat-saat paling berat. Kehadiranmu memberikan kekuatan besar dan membuat segala beban terasa lebih ringan. Terima kasih sudah mau mendengar, memahami, dan setia menemani hingga titik ini. Semoga Allah SWT selalu menyusun rencana terbaik untuk kita berdua, *Ik hou van Jou*.
12. Terima kasih khususnya kepada keluarga tanpa ikatan darah yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama proses perkuliahan ini. Semoga Allah SWT selalu membalas segala ketulusan dan kebaikan kalian.
13. Terima kasih diri sendiri, sudah kuat dan bertahan sampai detik ini. Kamu hebat, kamu pantas untuk bangga, dan semuanya akan baik-baik saja.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi penyusunan maupun isi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain yang membutuhkan.

Sorong, 5 September 2026



Williams Ishak Piet Samson
NIM.146120122034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Kajian Teori	11
2.1.1. <i>Transactional Model of Stres Coping</i>	12
2.1.2. <i>Work-life balance</i>	10
2.1.3. Stres	15
2.1.4. Strategi Koping.....	19
2.2. Penelitan Terdahulu	24
2.3. Kerangka Konseptual.....	29
2.4. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1. Jenis Penelitian.....	35
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.2.1. Lokasi Penelitian.....	36
3.2.2. Waktu Penelitian.....	36
3.3. Desain Penelitian.....	36
3.4. Populasi dan Sampel	38
3.4.1. Populasi.....	38
3.4.2. Sampel	38
3.5. Jenis dan Sumber Data	39
3.5.1. Data Primer	39
3.6. Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.1. Kuesioner	40
3.6.2. Distribusi Kuesioner.....	43
3.7. Instrumen Penelitian	43

3.8. Teknik Analisis Data	48
3.8.1. <i>Partial Least Square-Strutural Equation Modelling (PLS-SEM)</i>	48
3.8.2. <i>Outer model</i>	48
3.8.3. <i>Inner model</i>	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
4.1. Karakteristik responden	58
4.1.1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	59
4.1.2. Karakteristik responden berdasarkan program studi	60
4.1.3. Karakteristik responden berdasarkan semester.....	61
4.1.4. Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan	62
4.1.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	64
4.2. Skema <i>Output Graphic Model Partial Least Square (PLS)</i>	67
4.3. <i>Outer model</i>	67
4.4. <i>inner model</i>	79
4.5. Pembahasan	94
4.6. Kebaruan penelitian.....	105
4.7. Keterbatasan Penelitian.....	106
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	108
5.1. Kesimpulan.....	108
5.2. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA.....	112
LAMPIRAN.....	121
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	121
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian.....	122
Lampiran 3. Kuesioner penelitian	123
Lampiran 4. Hasil Observasi.....	128
Lampiran 5. Tabulasi Data Variabel X	138
Lampiran 6. Tabulasi Data Variabel Y	141
Lampiran 7. Tabulasi Data Strategi Koping	144
Lampiran 8. Nilai hasil uji SmartPLS 4.1	147
Lampiran 9. Lembar Bimbingan	149
Lampiran 10. Surat Keterangan Bebas Turnitin.....	153
Lampiran 11. Surat Keterangan Revisi Skripsi.....	154
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	155

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Data Pekerja <i>Part-time</i>	5
Tabel 1.2. Biaya Hidup	6
Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	24
Tabel 3.1. Waktu Penelitian.....	30
Tabel 3.2. Skala <i>Likert</i> Instrumen Penelitian.....	36
Tabel 3.3. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	36
Tabel 3.4. Instrument Penelitian Skor Skala <i>Likert</i>	38
Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrument Penelitian Skor Skala <i>Likert</i>	40
Tabel 4.1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.2. Karakteristik responden berdasarkan program studi.....	60
Tabel 4.3. Karakteristik responden berdasarkan semester.....	61
Tabel 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	62
Tabel 4.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	64
Tabel 4.6. Nilai <i>Outer loading</i>	67
Tabel 4.7. <i>Average variance extracted (AVE)</i>	70
Tabel 4.8. <i>Cross Loading</i>	72
Tabel 4.9. <i>Fornell – Lacker Criterion</i>	73
Tabel 4.10. <i>Latent variabel correlation</i>	75
Tabel 4.11. <i>Composite reliability</i>	77
Tabel 4.12. <i>Cronbach's alpha</i>	78
Tabel 4.13. <i>Coefficient of determination</i>	80
Tabel 4.14. <i>Goodness of Fit</i>	81
Tabel 4.15. <i>Effect size</i>	85
Tabel 4.16. <i>Direct effect</i>	89
Tabel 4.17 <i>Indirect effect</i>	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Biaya Kuliah	6
Gambar 1.2. Biaya Studi Akhir.....	7
Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 4.1. Skema <i>output graphic model partial least square</i> (PLS).....	66
Gambar 4.2. Skema <i>Output Graphic Bootstrapping Partial Least Square</i> (PLS)	87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di era digital saat ini, tren mahasiswa yang bekerja *Part-time* makin meningkat di Indonesia. Mahasiswa tidak hanya perlu fokus pada tuntutan akademik, tetapi juga harus mampu mengatur berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari. Terutama bagi mahasiswa yang bekerja *Part-time*, tantangan untuk menyeimbangkan pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi sering kali menyebabkan tekanan dan stres yang cukup besar (Paramata *et al.*, 2024).

Mahasiswa pada jenjang perguruan tinggi tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga dihadapkan pada berbagai tuntutan lain di luar perkuliahan. Salah satu fenomena yang semakin banyak dijumpai adalah mahasiswa yang memilih bekerja secara *part-time* di sela-sela aktivitas akademiknya. Keputusan untuk bekerja didorong oleh berbagai alasan, seperti memenuhi kebutuhan ekonomi, membantu biaya pendidikan, memperoleh pengalaman kerja, maupun meningkatkan keterampilan sebelum memasuki dunia kerja. Di sisi lain, kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja, sehingga menuntut kemampuan yang baik dalam mengelola waktu, energi, serta tanggung jawab pada masing-masing peran.

Badan Pusat Statistik (2025) mencatat sebanyak 45% mahasiswa bekerja *Part-time* untuk membiayai kuliah mereka akibat biaya kuliah yang tinggi dan untuk memenuhi kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sering menimbulkan ketidakseimbangan *Work-life balance* dan dapat berdampak pada peningkatan stres mahasiswa dimasa perkuliahan seperti: stres psikologis, kelelahan kronis, penurunan prestasi, dan gangguan kesehatan mental. Dilihat dari survei nasional, mahasiswa yang bekerja mengalami stres 2-3 kali lebih

tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dengan faktor utama berupa konflik dan peran ganda antara kehidupan kerja dan kehidupan perkuliahan (Widiasih, 2024).

Menurut Tri *et al.* (2023) Menjalankan dua peran secara bersamaan tidak selalu memberikan dampak positif. Mahasiswa yang bekerja *part-time* sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti benturan jadwal kuliah dengan jadwal kerja, kelelahan fisik akibat aktivitas yang padat, keterbatasan waktu untuk belajar, hingga berkurangnya kesempatan untuk beristirahat maupun bersosialisasi. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa kemampuan pengelolaan yang baik, maka mahasiswa berpotensi mengalami konflik peran yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya, termasuk meningkatnya tingkat stres. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan.

Salah satu konsep yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola berbagai peran tersebut adalah *Work-life balance*. *Work-life balance* menggambarkan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi maupun aktivitas lainnya. Bagi mahasiswa yang bekerja *part-time*, keseimbangan tersebut tidak hanya mencakup hubungan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga mencakup kemampuan dalam mengelola tanggung jawab akademik secara bersamaan. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan tersebut diharapkan dapat menjalankan seluruh perannya secara optimal tanpa mengabaikan salah satu tanggung jawab yang dimiliki.

Menurut Anugrah & Priyambodo (2021) *Work-life balance* merupakan suatu kondisi dimana kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan seseorang dapat berjalan secara beriringan. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan

pribadi membutuhkan komitmen terhadap pekerjaan dan perkuliahan. Konsep *Work-life balance* sangat penting dalam mengelola waktu dan energi pada berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi agar dapat berjalan dengan seimbang dan terkendali (Rizky, 2018). Ketidakseimbangan dalam *Work-life balance* sering kali memicu stres mahasiswa yang sangat tinggi, sehingga mempengaruhi kualitas hidup dan prestasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *Work-life balance* berdampak pada stres mahasiswa yang bekerja *Part-time* (Kamarullah & Fitriana, 2025).

Menurut Adelia *et al.* (2025) Mahasiswa *Part-time* yang gagal menyeimbangkan *Work-life balance* sering mengalami stres berlebih karena konflik peran yang konstan antara tuntutan kuliah dan pekerjaan. Tanpa *Work-life balance* yang baik, mereka kerap kewalahan oleh *deadline* tugas yang bertabrakan dengan *shift* kerja, sehingga timbul kelelahan kronis, penurunan konsentrasi dan rasa cemas berkepanjangan yang dapat mengakibatkan hilangnya niat dan semangat dalam mengejar *deadline* yang ada. Kondisi ini dapat memperburuk performa akademik dan kesehatan mental secara signifikan. Tidak semua mahasiswa *Part-time* mampu mengatasi tekanan tersebut dengan baik tanpa strategi yang tepat. Selain itu, kemampuan dalam menghadapi stres melalui strategi koping juga sangat menentukan. Strategi koping merujuk pada cara-cara yang dipakai seseorang dalam mengatasi tekanan atau masalah yang dihadapi (Lubis *et al.*, 2020). Walaupun dua mahasiswa mungkin mengalami tingkat stres yang sama, respons mereka bisa berbeda tergantung pada strategi koping yang mereka gunakan. Strategi koping yang efektif dapat menjadi penyangga agar pengaruh negatif dari kurangnya keseimbangan *Work-life balance* terhadap stres bisa berkurang.

Mahasiswa yang bekerja *Part-time* juga harus dapat belajar mengoptimalkan tanggung jawab yang sudah dipilih, meski beban yang dimiliki akan semakin bertambah. Kuliah yang

diiringi pekerjaan seharusnya dapat menjadi batu loncatan untuk mengembangkan karir, *skill*, pengalaman dan mempersiapkan diri terhadap dunia pekerjaan sebelum lulus kuliah, dan juga dapat menambah relasi baru dari teman-teman di lingkungan dan dunia pekerjaan yang sedang dijalani (Lubis *et al.*, 2020).

Menurut Widiyanti & Herlina (2023) Beban kerja didefinisikan sebagai kondisi dimana suatu pekerjaan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Beban kerja sering menjadi pemicu utama munculnya rasa lelah dan stres pada seseorang akibat tekanan dari lingkungan sekitarnya. Hasil studi mengungkapkan bahwa hampir seluruh mahasiswa yang bekerja *Part-time* mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, dimana sekitar 90% merasakan kelelahan, 50% kewalahan dalam memikul tanggung jawab dari kerjaan tambahan, serta 30% sulit menjaga dan mempertahankan fokus untuk tetap menjalani keduanya (Rahayu & Annisa, 2024).

Meskipun terdapat berbagai manfaat bekerja *Part-time*, peran ini juga dapat menimbulkan berbagai kendala terutama dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan, studi, dan kesehatan mental (Mahardika, 2025). Semakin meningkatnya mahasiswa *Part-time*, khususnya di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong Provinsi Papua Barat Daya menjadi isu krusial yang mencerminkan judul penelitian ini, berdasarkan wawancara eksplorasi kepada mahasiswa pada februari 2026 dan data dari Biro SDM Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, sekitar 112 mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, (3,2% dari total 3500 mahasiswa) terlibat dalam pekerjaan *Part-time*. Data mahasiswa pekerja *Part-time* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1. Data Pekerja *Part-time*

NO	Jenis Pekerjaan	Jumlah
1	<i>Freelance</i>	20,5%
2	Jualan	16,1%
3	Kasir	14,3%
4	<i>waiters</i>	10%

Sumber: Hasil observasi pendahuluan peneliti (2026)

Berdasarkan data yang diperoleh dari 112 responden, jenis pekerjaan yang paling banyak dijalani adalah freelance sebanyak 23 orang (20,5%), diikuti oleh pekerjaan jualan sebanyak 18 orang (16,1%), kasir sebanyak 16 orang (14,3%), serta pelayan/waiters sebanyak 11 orang (10%). Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang bekerja sebagai pengemudi ojek online, asisten laboratorium, konten kreator, event organizer, laundry, guru, petugas kebersihan, barista, hingga pekerjaan lainnya dengan proporsi yang lebih kecil.

Jenis pekerjaan ini fleksibel namun menuntut jam kerja malam/hari libur yang bersinggungan dengan jadwal kuliah. Kebutuhan kerja *Part-time* didorong untuk menutupi biaya hidup di Sorong dan juga biaya kuliah yang cukup tinggi. Besarnya biaya kuliah yang diambil dari Biro Penerimaan Mahasiswa Baru (PMB) di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1.1. Biaya Kuliah

No.	Program Studi	SPP	DPP
1	Farmasi	Rp 5.000.000	Rp 15.500.000
2	Teknik Sipil	Rp 3.500.000	Rp 7.500.000
3	Teknik Kimia	Rp 2.750.000	Rp 5.500.000
4	Peternakan	Rp 2.750.000	Rp 5.500.000
5	Agribisnis	Rp 2.750.000	Rp 5.500.000
6	Akuakultur	Rp 2.750.000	Rp 5.500.000
7	Hukum	Rp 3.000.000	Rp 5.500.000
8	Psikologi	Rp 3.500.000	Rp 6.500.000
9	Hubungan Internasional	Rp 3.250.000	Rp 6.000.000
10	Ilmu Pemerintahan	Rp 3.000.000	Rp 5.500.000
11	Akuntansi	Rp 3.000.000	Rp 5.500.000
12	Ilmu Komunikasi	Rp 3.250.000	Rp 5.500.000
13	Manajemen	Rp 3.000.000	Rp 5.500.000
14	Bisnis Digital	Rp 3.250.000	Rp 5.500.000
15	Pendidikan Biologi	Rp 2.750.000	Rp 6.000.000
16	Pendidikan Bahasa Indonesia	Rp 2.500.000	Rp 6.000.000
17	Pendidikan Bahasa Inggris	Rp 2.500.000	Rp 6.000.000
18	Pendidikan Matematika	Rp 2.750.000	Rp 6.000.000
19	Pendidikan Pkn	Rp 2.500.000	Rp 6.000.000
20	PGSD	Rp 3.100.000	Rp 7.500.000
21	Pendidikan Jasmani	Rp 3.000.000	Rp 7.500.000
22	Pendidikan Teknologi Informasi	Rp 3.000.000	Rp 6.000.000
23	Pendidikan IPA	Rp 2.750.000	Rp 6.000.000
24	PG-PAUD	Rp 2.850.000	Rp 7.000.000
25	Pendidikan Agama Islam	Rp 2.500.000	Rp 5.500.000

Sumber: Biro Penerimaan Mahasiswa Baru (2026)

Dilihat dari tabel pada gambar tersebut terdapat rincian biaya kuliah di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Diantaranya DPP (sekali bayar) sebesar Rp5,5 – 15,5 juta sekali bayar, SPP Rp2,5 – 5 juta/semester. Adapun kebutuhan biaya hidup bagi mahasiswa, dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 1.2. Biaya Hidup

Kebutuhan biaya/bulan	Besar biaya (Rp)
Kos	1.500.000
Makan	800.000 – 1.000.000
transportasi	300.000 – 500.000
Biaya lain (print, fotokopi)	150.000 – 200.000

Sumber: Hasil observasi pendahuluan peneliti (2026)

Disamping itu, biaya studi bagi mahasiswa akhir juga menjadi tantangan bagi mahasiswa yang bekerja *Part-time*, dan juga dapat mempengaruhi tingkat stres bagi

mahasiswa. Adapun rincian biaya studi akhir bagi mahasiswa yang diambil dari Biro Penerimaan Mahasiswa Baru (PMB) dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1.2. Biaya Studi Akhir

No.	Rincian	Nominal
1	PKL /Magang /PPL	Rp. 1.700.000,-
2	KPM	Rp. 1.900.000,-
3	Tugas Akhir /Skripsi	Rp. 5.500.000,-
4	Yudisium	Rp. 1.000.000,-
5	Wisuda	Rp. 4.500.000,-

Sumber: Biro Penerimaan Mahasiswa Baru (2026)

Total kebutuhan tersebut tidak terjangkau bagi mahasiswa *non* subsidi KIP-Kuliah, sehingga *Part-time* jadi solusi finansial utama. Tuntutan akademik seperti tugas kuliah dan ujian semester dapat bersinggungan dengan pekerjaan *Part-time* yang dapat menyebabkan kesulitan membagi waktu, dimana jadwal perkuliahan Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong (Senin – sabtu 08.00 – 17.00 WIT) bersinggungan dengan *shift* kerja ritel/F&B (17.00 – 23.00 WIT). ulit konsentrasi akibat kelelahan (kerja malam dan tugas pagi), dan konflik emosi (stres *juggling deadline* ujian dan target *sales*) kesulitan ini yang menyebabkan *study conflict* klasik yang menurunkan *Work-life balance* dan memicu stres yang berlebih. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjalani peran sebagai pelajar, tetapi juga sebagai pekerja atau pelaku ekonomi (Lubis, 2025).

Hingga saat ini masih minim penelitian yang mengkaji peran strategi koping sebagai variabel mediasi antara *Work-life balance* dan stres, khususnya pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Oleh sebab itu, penelitian ini berupaya untuk mengkaji pengaruh *Work-life balance* terhadap tingkat stres mahasiswa *Part-time* dan peran strategi koping sebagai upaya untuk mengurangi tekanan tersebut.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi bagi ilmu manajemen sumber daya manusia dalam memberikan wawasan praktis bagi kampus dan mahasiswa dalam mengelola tekanan yang kompleks. Dengan pemahaman ini,

mahasiswa bisa lebih mudah mengatur waktu dan dapat menerapkan strategi koping yang pas, agar stres yang dialami selama bekerja *Part-time* dapat terkelola dengan baik sehingga prestasi akademik serta kualitas hidup tetap terjaga.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut terdapat beberapa rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah *Work-life balance* berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*?
2. Apakah *Work-life balance* berpengaruh terhadap strategi koping pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*?
3. Apakah strategi koping berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*?
4. Apakah strategi koping memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*?

1.3. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *Work-life balance* terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.
2. Untuk mengetahui pengaruh *Work-life balance* terhadap strategi koping pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

3. Untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.
4. Untuk mengetahui peran strategi koping dalam memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi seluruh ranah. Manfaat yang dihasilkan dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

1. Untuk Mahasiswa *Part-time*: Membantu mahasiswa memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi agar dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup.
2. Untuk Perguruan Tinggi: Menjadi referensi dalam merancang program dukungan atau pelatihan terkait manajemen stres dan strategi koping yang tepat bagi mahasiswa yang juga bekerja.
3. Untuk Tempat Kerja: Memberikan informasi tentang bagaimana penerapan kebijakan kerja yang fleksibel dan dukungan dalam *Work-life balance* dapat mengurangi stres pada mahasiswa pekerja.

2. Manfaat Teoritis

1. Pengembangan Ilmu *Work-life balance*: Menambah pemahaman dan literatur mengenai hubungan antara keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi dengan stres, khususnya pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

2. Kontribusi dalam Studi Stres dan Koping: Memperkuat peran strategi koping sebagai variabel yang memediasi hubungan antara *Work-life balance* dan stres.
3. Pengembangan Model Penelitian Sosial dan Psikologis: Menawarkan model empiris yang bisa dijadikan rujukan untuk penelitian berikutnya di bidang psikologi kerja dan kesejahteraan mahasiswa.
4. Pendalaman Studi Lokal: Menyajikan gambaran khas mengenai dinamika *Work-life balance* dan stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*, yang mungkin berbeda dengan daerah lain.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

Kajian teori disusun sebagai landasan utama untuk mempertimbangkan dan menentukan langkah-langkah yang akan diambil dalam penelitian. (Surahman *et al.*, 2020). Kajian teori dalam penelitian ini disusun untuk memberikan landasan konseptual mengenai hubungan antara *work-life balance*, stres, dan strategi koping pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menghadapi tuntutan akademik dan tuntutan pekerjaan secara bersamaan, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik.

Penelitian ini didasarkan pada *grand theory* utama, yaitu *Transactional Model of Stres and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu proses interaksi yang dinamis antara individu dan juga lingkungannya, bukan sekadar reaksi sederhana antara stimulus dan respons.

2.1.1. *Transactional Model of Stres Coping*

Model *Transactional Model of Stres and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu proses interaksi yang dinamis antara individu dan lingkungannya, bukan sekadar reaksi sederhana antara stimulus dan respons. Dalam model ini, penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) menjadi pusat dari keseluruhan proses. Penilaian tersebut mencakup *primary appraisal*, yaitu ketika individu menilai apakah suatu situasi dipandang sebagai ancaman, tantangan, atau kerugian, serta *secondary appraisal*, yaitu saat individu menilai sumber daya dan kemampuan koping yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut. Proses ini berlangsung secara berulang melalui

reappraisal, di mana individu terus mengevaluasi kembali efektivitas strategi koping yang digunakan dalam menghadapi stresor.

Lazarus & Folkman (1984) membagi strategi koping ke dalam dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada upaya mengatasi atau mengubah sumber stres secara langsung, misalnya dengan menyusun ulang jadwal atau merencanakan tindakan. Sementara itu, *emotion-focused coping* lebih menitikberatkan pada pengelolaan reaksi emosional terhadap stres, seperti melakukan relaksasi atau mencari dukungan sosial. Keefektifan masing-masing strategi sangat bergantung pada kondisi yang dihadapi, *problem-focused coping* lebih tepat digunakan ketika stresor masih dapat dikendalikan, sedangkan *emotion-focused coping* lebih sesuai untuk situasi yang sulit atau tidak dapat dikontrol.

2.1.2. Work-life balance

2.1.2.1. Pengertian

Work-life balance, sebagaimana didefinisikan oleh Heathfield (2024) muncul sebagai dimensi kritis kesejahteraan tidak hanya bagi seseorang tetapi juga bagi mahasiswa yang menavigasi kompleksitas dunia akademis sambil mengelola aspek pribadi dan profesional. Menyeimbangkan ketatnya tuntutan akademis dengan komitmen lain memerlukan manajemen waktu dan energi yang terampil, dengan keseimbangan ini sangat mempengaruhi baik kinerja akademis maupun kepuasan pribadi, yang dikutip dari (Dumanhog & Caliba, 2024).

Work-life balance adalah sebagai pola kerja yang memungkinkan seorang pekerja dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab yang ada di tempat kerja dengan tanggung jawab pada kehidupannya yang lain (Ardiansyah & Surjanti, 2020). *Work-life balance* bertujuan untuk membimbing seseorang untuk mencapai

keseimbangan antara pekerjaan mereka di tempat kerja dan kehidupan pribadi mereka menurut Ardiansyah & Surjanti (2020) sejalan yang dimana menurut Köse *et al.* (2022) *Work-life balance* dapat diartikan bahwa pekerja harus memberikan waktu dan perhatian yang sama atau seimbang terhadap peran mereka pada kedua bidang tersebut dan membuat komitmen yang sama pula, dengan demikian pekerjaan dan kehidupan dapat seimbang (Wulansari, 2023).

Work-life balance merupakan suatu kondisi dimana kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan seseorang dapat berjalan secara beriringan. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi membutuhkan komitmen terhadap pekerjaan dan keluarga. Penelitian oleh Yusnandar (2022) menyatakan bahwa *Work-life balance* berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja pegawai". Sampai saat ini banyak seseorang yang sedang berjuang untuk mengatur antara kesehatan, pekerjaan, dan lingkungan keluarga mereka. Hingga saat ini dapat menemukan pandangan bahwa keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan adalah dua hal yang sangat penting untuk dijalankan secara beriringan.

2.1.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Work-life balance*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *Work-life balance* (Wulansari, 2023). Diantaranya adalah:

- a. Faktor yang berasal dari individu merupakan faktor yang berkaitan dengan kondisi dan perspektif individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari organisasi merupakan faktor yang berkaitan dengan kondisi yang ada pada organisasi tersebut serta respons individu terhadapnya.
- b. Faktor yang berasal dari lingkungan merupakan faktor yang berkaitan dengan kondisi kehidupan diluar organisasi individu. Faktor yang berasal

dari individu meliputi karakteristik kepribadian, sikap, faktor individu dan *emotional intelligence*.

- c. Faktor yang berasal dari organisasi meliputi beban kerja, alur kerja, fleksibilitas penjadwalan, *role overload*, jam kerja, struktur dan budaya organisasi, kepemimpinan, stres kerja, kebijakan organisasi, sistem penghargaan, hubungan interpersonal dan dukungan sosial di lingkungan kerja, fasilitas yang diberikan, loyalitas, gaji, dan konflik kerja. Faktor yang berasal dari lingkungan meliputi tanggung jawab rumah tangga, pengasuhan anak, bantuan dukungan dari keluarga, dukungan orang tua, pasangan, serta kondisi ekonomi.

2.1.2.3. Pentingnya *Work-life balance*

Meningkatkan produktivitas dan kinerja keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi membuat seseorang lebih konsentrasi dan bersemangat dalam melaksanakan tugasnya. Hal ini mendorong mereka menjadi lebih produktif, kreatif, serta mampu menciptakan inovasi yang memberikan dampak positif terhadap hasil kerja dan meningkatkan performa. *Work-life balance* didefinisikan sebagai usaha individu untuk menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan aspek kehidupan pribadi, seperti keluarga dan aktivitas sosial (Hutasoit *et al.*, 2022).

1. Meningkatkan Produktivitas dan Kinerja

Work-life balance membuat seseorang lebih konsentrasi dan bersemangat dalam melaksanakan tugasnya. Hal ini mendorong mereka menjadi lebih produktif, kreatif, serta mampu menciptakan inovasi yang memberikan dampak positif terhadap hasil kerja dan performa organisasi.

2. Mengurangi *Burnout* dan Kelelahan

Dengan adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seseorang terhindar dari kelelahan akibat kerja berlebihan. Hal ini membantu menjaga kesehatan mental dan fisik serta mengurangi risiko *burnout*.

3. Meningkatkan Kepuasan dan Loyalitas Kerja

Seseorang yang merasa memiliki keseimbangan hidup yang baik cenderung lebih puas dengan pekerjaannya dan loyal terhadap perusahaan. Mereka tidak mudah merasa frustrasi atau jenuh sehingga berkontribusi pada retensi seseorang.

4. Memperbaiki Hubungan Pribadi dan Keluarga

Work-life balance memberi waktu berkualitas bagi seseorang untuk berinteraksi dengan keluarga dan orang terdekat, sehingga memperkuat hubungan pribadi dan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis.

5. Menciptakan Lingkungan Kerja yang Sehat dan Nyaman

Perusahaan yang mendukung *Work-life balance* mampu menciptakan budaya kerja yang menghargai kehidupan pribadi seseorang, sehingga menciptakan suasana kerja yang kondusif, meningkatkan motivasi dan kinerja tim secara keseluruhan.

2.1.3. Stres Kerja

2.1.3.1. Pengertian

Menurut Nur & Mugi (2021) Stres dianggap sebagai situasi yang merupakan hasil dari interaksi individu dan lingkungan sekitarnya dan menyebabkan ketidakharmonisan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial. Menurut Kahn *et al.* (1981) Stres kerja juga telah dipandang sebagai disfungsional bagi organisasi dan anggota organisasi. Menurut Lazarus Stres adalah hubungan eksklusif antara orang dan lingkungan di sekitarnya yang

jauh melampaui sumber daya kopingnya dan mengancam kesehatannya (dalam Nur & Mugi, 2021).

Mahasiswa mendapatkan beberapa keuntungan ketika memilih untuk kuliah sambil bekerja namun disamping itu tentunya ada hambatan-hambatan yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja yaitu berkurangnya konsentrasi di tempat kerja jika terjadi masalah di perkuliahan, dan sebaliknya berkurangnya konsentrasi di perkuliahan jika terjadi masalah di tempat kerja, menurunnya prestasi akademis, berkurangnya waktu istirahat dan berkumpul dengan rekan sebaya atau keluarga, dan hambatan lainnya yang dapat dirasakan mahasiswa sehingga menurunkan kesejahteraan, menurunkan kesehatan mentalnya, dan menyebabkan stres.

Mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja tentu merasakan tekanan baik di lingkup kegiatan akademik maupun di lingkup pekerjaan. Individu yang mampu mengelola tekanan yang dihadapi dan mengelola keseimbangan antara kehidupan perkuliahan dan pekerjaan maka dapat mengurangi risiko stres dan konflik lainnya. Hal tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih positif sehingga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa pada perkuliahan dan pekerjaan membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol agar keduanya dapat berjalan dengan baik (Putri *et al.*, 2022).

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki sumber stres yang lebih kompleks. menemukan bahwa mahasiswa *Part-time* mengalami stres akademik yang lebih tinggi karena harus membagi fokus antara pekerjaan dan studi. Tuntutan pekerjaan sering kali mengurangi waktu belajar dan waktu istirahat,

sehingga meningkatkan tekanan psikologis (Yasin *et al.*, 2022). Tekanan psikologis ini dapat diukur secara objektif menggunakan *Depression Anxiety Stres Scales-21* (DASS-21), instrumen standar yang mengukur tiga dimensi: stres (*tension/nervousness*), kecemasan (gejala autonomik), dan depresi (*low mood*). DASS-21 terdiri dari 21 item dengan reliabilitas tinggi (*Cronbach α = 0.84-0.91*) yang telah tervalidasi untuk populasi mahasiswa Indonesia (Arjanto, 2022).

2.1.3.2. Aspek yang Mempengaruhi Stres Kerja

Menurut Tentama & Fitriasyah (2020) Terdapat tiga aspek stres kerja, yaitu yang pertama aspek fisiologis merupakan reaksi fisik ketika dalam keadaan tertekan, seperti gangguan pernapasan, meningkatnya tekanan darah, jantung berdebar kencang dan kesulitan untuk tidur. Kedua, ada aspek psikologis atau emosi, yaitu reaksi dari keadaan tertekan yang disebabkan oleh pekerjaan yang dapat membuat individu menjadi cemas berlebihan, rendahnya kepercayaan diri, mudah marah, sensitif hingga menolak untuk bergaul. Ketiga, aspek perilaku yaitu merupakan reaksi fisik yang muncul dalam bentuk perilaku atau sikap, seperti menurunnya nafsu makan, menurunnya hubungan interpersonal dan prokrastinasi.

Selain stres, ada juga faktor lain yang mempengaruhi stres kerja yaitu adalah banyaknya beban kerja yang dihadapi. Beban kerja individu telah ditentukan melalui standar pekerjaan perusahaan berdasarkan jenis tugasnya. Beban kerja yang terlalu berat atau terlalu ringan akan sangat mempengaruhi besarnya stres yang diterima, beban kerja yang diberikan kepada seseorang bisa timbul dalam tiga kondisi berbeda: pertama, sesuai dengan standar; kedua, melebihi kapasitas (*over capacity*); serta ketiga, di bawah kapasitas (*under capacity*) (Widianti & Herlina, 2023).

Menurut Robbins juga menjelaskan terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan stres kerja (dalam Tentama & Fitriyah, 2022).

1. Faktor lingkungan berupa kondisi lingkungan yang tidak stabil, ketidakpastian politik dan kemajuan teknologi.
2. Faktor organisasi berupa tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan antar pribadi.
3. Faktor individu berupa keluarga, ekonomi dan kepribadian bawaan.

2.1.3.3. Cara Mengatasi Stres Kerja

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu kerap mengalami tekanan karena beban yang kompleks antara studi dan pekerjaan. Pendekatan pengelolaan stres yang ampuh mencakup mengenali pemicu stres, menerapkan metode penanganan, serta menilai keberhasilannya. Upaya mengatasi stres kerja dapat dilakukan melalui berbagai strategi, seperti menetapkan jam kerja yang lebih seimbang, mendorong adanya dukungan sosial di lingkungan kerja, serta menyelenggarakan pelatihan manajemen stres bagi seseorang. Dengan demikian, tercipta suasana kerja yang lebih sehat dan meningkatkan produktivitas bagi seluruh pihak (Monalisa *et al.*, 2024).

2.1.3.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang mempengaruhi individu secara pribadi, yang menyebabkan ketidakseimbangan secara fisik dan mental. Serta dapat mengganggu pola pikir serta emosi dalam diri seseorang. Seseorang cenderung lebih mudah emosi apabila sedang mengalami stres yang berlebihan, yang menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif kepada sekitarnya.

Stres kerja dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya adalah: tuntutan kerja, beban kerja, konflik yang terjadi di tempat kerja, dan juga ketidakmampuan

suatu individu dalam menjalankan pekerjaan yang diberikan. Hal ini yang menjadi faktor utama seseorang dapat mengalami stres berlebih dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Trisnasari & Wicaksono (2021) sebanyak 9,8% orang mengalami gangguan mental emosional dan 35% mengalami stres akibat kerja yang berakibat fatal. Tingginya angka stres kerja di Indonesia mendapatkan pengaruh dari berbagai faktor intrinsik juga faktor ekstrinsik seperti permasalahan individu dan juga permasalahan di lingkungan kerja (Besar *et al.*, 2003).

Penting untuk dicatat bahwa mahasiswa yang melakukan pekerjaan paruh waktu menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelaraskan tanggung jawab akademis dan pekerjaan mereka. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan stres yang berhubungan dengan studi serta konflik antara peran yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan prestasi akademis mereka.

2.1.4. Koping

2.1.4.1. Pengertian Koping

Menurut Maryam (2017) Koping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam kondisi yang penuh stres. Menurut Sarafino koping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon, koping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor seperti penggunaan strategi koping yang tepat, keyakinan diri yang tinggi, dan dukungan sosial.

Koping bisa diartikan sebagai: (1) respons perilaku dan pikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan

sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku koping dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya (Maryam, 2017).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dapat membagi strategi koping menjadi dua yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* yaitu suatu tindakan yang dapat diarahkan untuk memecahkan masalah. Individu cenderung menggunakan perilaku ini saat dirinya memandang masalah yang sedang dihadapinya masih bisa dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan individu bila merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi yang diyakini bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu melakukan berbagai upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha dalam mengubah masalah secara langsung.

Perilaku koping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang dapat menekan dan menerima hal tersebut, karena kemampuan diri yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi dari masalah. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan pemilihan strategi koping yaitu seperti usia, pendidikan, status sosial ekonomi, dukungan sosial, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, serta pengalaman (dalam Hardiyanti & Permana, 2019).

Strategi koping merupakan suatu cara atau metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi serta mengendalikan situasi maupun masalah yang dialami dan dipandang sebagai bagian dari hambatan serta menjadi tantangan yang bersifat menyakitkan, dan merupakan ancaman yang bersifat merugikan. Istilah dari koping umumnya mengacu pada strategi koping adaptif atau konstruktif. Namun, beberapa strategi koping juga dapat dianggap maladaptif (Hardiyanti & Permana, 2019).

Strategi koping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan suatu masalah. Individu cenderung akan menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai bahwa masalah yang dihadapinya masih mampu dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku koping yang berpusat pada masalah juga cenderung dilakukan apabila individu merasa bahwa sesuatu yang bersifat konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau dirinya meyakini bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah konflik (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam konteks mahasiswa yang bekerja paruh waktu, strategi koping menjadi sangat penting karena mahasiswa harus menghadapi tuntutan ganda, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan pekerjaan. Ketika mahasiswa tidak memiliki strategi koping yang tepat, tekanan yang dirasakan dapat berkembang menjadi stres yang berkepanjangan. Strategi koping dibedakan menjadi dua macam, yaitu koping psikologis dan koping psikososial (Andriyani, 2019) yaitu sebagai berikut:

1. *Coping* Psikologis

Coping psikologis merupakan reaksi internal individu yang berkaitan dengan persepsi, penilaian, dan penerimaan individu terhadap stresor yang

dihadapi. Koping ini menekankan pada bagaimana individu memaknai suatu peristiwa yang menimbulkan stres, termasuk seberapa berat ancaman yang dirasakan serta seberapa efektif strategi koping yang digunakan.

Mahasiswa *Part-time* yang memiliki koping psikologis yang baik cenderung mampu menilai stresor secara lebih realistis, tidak berlebihan dalam memandang tekanan, serta memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Persepsi yang positif terhadap stresor dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

2. *Coping* Psikososial

Coping psikososial merupakan reaksi individu yang bersifat sosial dan perilaku dalam menghadapi stimulus stres yang diterima. Koping ini tercermin dalam tindakan nyata individu dalam merespons stres, seperti mencari dukungan sosial, berkomunikasi dengan orang lain, serta menyesuaikan perilaku untuk mengurangi tekanan yang dihadapi.

Pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, koping psikososial dapat berupa meminta dukungan dari teman, keluarga, atau rekan kerja, mengatur ulang jadwal antara kuliah dan pekerjaan, serta mengurangi aktivitas yang tidak terlalu penting. Strategi ini membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan tuntutan peran yang dijalani.

Dengan adanya koping psikologis dan koping psikososial yang efektif, mahasiswa *Part-time* diharapkan mampu mengelola stres dengan lebih baik, sehingga tekanan akademik dan pekerjaan tidak berdampak secara berlebihan terhadap kondisi psikologis maupun performa akademik. Mahasiswa *Part-time* membutuhkan kedua jenis strategi koping tersebut agar mampu menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

2.1.4.2. Aspek Utama

Menurut Destriyanti (2025) Strategi koping merupakan pendekatan utama yang dilakukan untuk mengelola stres dengan dua aspek pokok. Diantaranya adalah:

1. *Problem-Focused Coping*: Strategi ini menargetkan langsung sumber masalah stres melalui perencanaan, penyelesaian tugas, dan pencarian informasi atau dukungan instrumental. Pendekatan ini efektif saat individu merasa memiliki kendali atas situasi, seperti reorganisasi jadwal kerja atau negosiasi beban tugas.
2. *Emotion-Focused Coping*: Fokusnya mengatur respons emosional negatif melalui *denial* sementara, humor, penerimaan positif, atau ibadah untuk meredakan ketegangan internal. Strategi ini dominan pada situasi tak terkendali, seperti mencari dukungan sosial keluarga atau relaksasi melalui musik dan olahraga.

2.1.4.3. Peran Strategi Koping Dalam Mengelola Stres

Strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai menimbulkan tekanan psikologis. Strategi koping berperan penting dalam menentukan bagaimana individu merespons stres serta sejauh mana stres tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis dan fungsi akademik maupun kerja (Fauziah *et al.*, 2020).

Lebih lanjut, strategi koping juga berfungsi sebagai variabel penyangga (*buffer*) dalam hubungan antara tuntutan peran dan stres. Individu dengan kemampuan koping yang baik mampu mengelola tekanan yang tinggi tanpa mengalami peningkatan stres yang signifikan (Park *et al.*, 2020). Dalam konteks

mahasiswa *Part-time*, kemampuan coping yang adaptif memungkinkan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif.

Dalam praktiknya, efektivitas strategi coping sangat bergantung pada kesesuaian antara jenis stres yang dihadapi dan strategi yang digunakan. Individu yang mampu menggunakan strategi coping secara fleksibel cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Quick & Henderson, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping tidak hanya berfungsi sebagai reaksi terhadap stres, tetapi juga sebagai faktor protektif yang menjaga individu dari dampak negatif tekanan jangka panjang.

2.2. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang akan menjadi acuan dalam pengembangan riset ini, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian & Peneliti	Temuan Utama	Relevansi
1	Pengaruh <i>Work-life balance</i> terhadap stres (Paramata <i>et al.</i> , 2024).	Penelitian (Paramata <i>et al.</i> , 2024) menunjukkan bahwa <i>Work-life balance</i> berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Individu yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang	Penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji <i>Work-life balance</i> sebagai variabel independen dan stres sebagai variabel dependen. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa <i>Work-life balance</i> berpengaruh terhadap tingkat stres, sehingga menjadi landasan teoritis

		mengalami ketidakseimbangan peran.	dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel tersebut. Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan pada karakteristik responden dan model penelitian. Paramata <i>et al.</i> meneliti responden sesuai dengan konteks penelitiannya, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja <i>Part-time</i> serta menambahkan Strategi Koping sebagai variabel mediasi, sehingga diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara <i>Work-life balance</i> dan Stres.
2	Korelasi stres kerja dan strategi koping (Zakira & Astuti, 2024)	Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara tingkat stres kerja dengan strategi koping yang digunakan individu. Strategi koping dipandang sebagai	Penelitian ini relevan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas hubungan antara stres dan Strategi Koping. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi

		mekanisme yang digunakan seseorang dalam menghadapi tekanan sehingga dapat memengaruhi cara individu merespons stres.	koping merupakan salah satu mekanisme yang digunakan individu dalam menghadapi tekanan yang dialami. Persamaan tersebut memberikan dasar teoritis bahwa strategi koping memiliki hubungan dengan tingkat stres seseorang. Adapun perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana Zakira dan Astuti mengkaji hubungan antara stres kerja dan strategi koping, sedangkan penelitian ini menempatkan Strategi Koping sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara <i>Work-life balance</i> dan Stres pada mahasiswa yang bekerja <i>Part-time</i>.
3	Stres kerja & dukungan sosial dan pengaruh strategi koping pada dosen (Jannah & Rifayanti, 2021)	Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping memiliki peran dalam menghadapi stres kerja pada dosen. Individu yang menggunakan strategi koping	Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji peran Strategi Koping dalam menghadapi stres. Hasil penelitian tersebut

		adaptif cenderung lebih mampu mengelola tekanan dibandingkan individu yang menggunakan strategi koping yang kurang efektif.	menunjukkan bahwa strategi koping berperan dalam membantu individu mengelola stres kerja. Temuan tersebut menjadi dasar bahwa strategi koping merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Perbedaannya terletak pada karakteristik responden dan model penelitian, di mana penelitian Jannah dan Rifayanti dilakukan pada dosen, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang bekerja <i>Part-time</i> serta menguji Strategi Koping sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara <i>Work-life balance</i> dan Stres.
4	Koping sebagai mediator stresor dan <i>burnout</i> (Rosidah, 2013)	Penelitian ini menemukan bahwa strategi koping berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara stresor dan <i>burnout</i>. Hasil penelitian menunjukkan	Penelitian ini memiliki relevansi yang sangat erat dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan Strategi Koping sebagai variabel mediasi. Hasil

		bahwa strategi koping menjadi mekanisme yang menjelaskan bagaimana pengaruh stresor diteruskan terhadap tingkat burnout	penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi koping mampu memediasi hubungan antara stresor dan burnout. Persamaan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan model penelitian ini yang juga menempatkan Strategi Koping sebagai variabel intervening. Adapun perbedaannya terletak pada variabel yang diteliti, yaitu Rosidah menggunakan stresor sebagai variabel independen dan burnout sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini menggunakan <i>Work-life balance</i> sebagai variabel independen dan Stres sebagai variabel dependen pada mahasiswa yang bekerja <i>Part-time</i>.
5	<i>Coping intervening</i> stres kerja terhadap <i>subjective well-being</i>. (Pratiwi, 2017)	Efek mediasi signifikan via SEM pada konflik peran	Penelitian ini juga memiliki relevansi yang tinggi karena sama-sama menguji Strategi Koping sebagai variabel intervening. Hasil penelitian

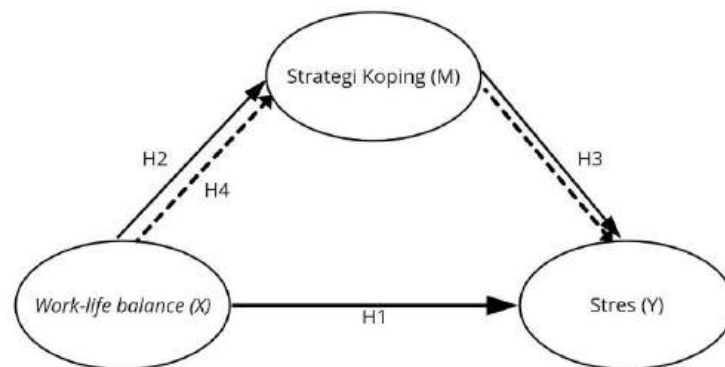
			menunjukkan bahwa strategi koping mampu menjadi mekanisme yang menjelaskan hubungan antara stres kerja dan subjective well-being. Penelitian tersebut memperkuat konsep bahwa strategi koping dapat berfungsi sebagai variabel mediasi dalam suatu model penelitian. Perbedaannya terletak pada variabel dependen dan subjek penelitian. Penelitian Pratiwi menggunakan subjective well-being sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini menggunakan Stres sebagai variabel dependen dengan responden mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja <i>Part-time</i>.
--	--	--	---

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini menjelaskan hubungan kausal antara *work-life balance*, stres, dan strategi koping pada mahasiswa Universitas Pendidikan

Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. *Work-life balance* diposisikan sebagai variabel independen yang menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Kerangka konseptual penelitian ini diilustrasikan sebagai berikut:

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual



Sumber: Dikembangkan oleh peneliti (2026)

Ketika mahasiswa mampu mencapai keseimbangan tersebut, tekanan psikologis akibat konflik peran dapat diminimalkan sehingga stres yang dirasakan menjadi lebih rendah. Berdasarkan hubungan tersebut, dirumuskan hipotesis pertama (H_1) yang menyatakan bahwa *Work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Selain berpengaruh secara langsung terhadap stres, *Work-life balance* juga diasumsikan berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi koping. Mahasiswa *Part-time* dengan tingkat *Work-life balance* yang baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, sehingga mampu memilih dan menggunakan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Oleh karena itu, hipotesis kedua (H_2) dirumuskan untuk menyatakan bahwa *Work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap strategi koping mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

Selanjutnya, strategi koping diposisikan sebagai variabel yang secara langsung memengaruhi stres. Strategi koping yang adaptif memungkinkan mahasiswa *Part-time* untuk mengelola tekanan secara efektif, baik melalui pemecahan masalah maupun pengelolaan respons emosional, sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami. Hubungan ini mendasari perumusan hipotesis ketiga (H_3) yang menyatakan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

Berdasarkan keterkaitan antar variabel tersebut, strategi koping ditempatkan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *Work-life balance* dan stres. *Work-life balance* yang baik diyakini dapat meningkatkan kemampuan strategi koping mahasiswa, yang selanjutnya berperan dalam menurunkan stres. Dengan demikian, hipotesis keempat (H_4) dirumuskan untuk menyatakan bahwa strategi koping memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

2.4. Hipotesis Penelitian

1. H_1 : Pengaruh *Work-life balance* terhadap stres mahasiswa *Part-time*

Work-life balance menggambarkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*, ketidakseimbangan antara pekerjaan, perkuliahan, dan kehidupan pribadi dapat menimbulkan konflik peran karena individu harus memenuhi berbagai tuntutan secara bersamaan. Menurut *Role Theory*, semakin banyak tuntutan dari berbagai peran yang harus dijalankan dalam waktu yang sama, semakin besar potensi munculnya tekanan psikologis dan stres.

Penelitian Paramata *et al.* (2024) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres

mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami individu. Berdasarkan uraian tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₁: *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja *Part-time*

2. H₂: Pengaruh *Work-life balance* terhadap strategi koping

Menurut *Transactional Theory of Stres and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menekan atau mengancam kesejahteraannya, individu akan berupaya melakukan berbagai strategi koping untuk mengatasi tekanan tersebut. Dengan kata lain, semakin besar tekanan yang dirasakan seseorang, semakin besar pula kebutuhan untuk menggunakan strategi koping. Pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menjadi sumber tekanan yang mendorong individu untuk melakukan berbagai bentuk koping, seperti menyusun perencanaan, mencari dukungan sosial, melakukan refleksi positif, maupun pendekatan religius.

Penelitian Zakira & Astuti (2024) menemukan bahwa peningkatan tekanan kerja berkaitan dengan meningkatnya penggunaan strategi koping dalam menghadapi berbagai tuntutan yang dihadapi individu. Berdasarkan uraian tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₂: *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap strategi koping mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja *Part-time*.

3. H₃: Pengaruh Strategi koping terhadap stres mahasiswa *Part-time*

Strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan atau stres yang dihadapi. Menurut Lazarus & Folkman (1984), penggunaan strategi koping yang efektif dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi koping secara efektif, seperti menyusun prioritas pekerjaan, mencari bantuan sosial, berpikir positif, dan melakukan aktivitas religius, cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan yang dihadapi sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Penelitian Azzahra *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa strategi koping berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* secara efektif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang memanfaatkan strategi koping. Berdasarkan uraian tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₃: Strategi koping berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja *Part-time*.

2. H₄: Strategi koping memediasi *Work-life balance* dan Stres Mahasiswa *Part-time*

Berdasarkan *Transactional Theory of Stress and Coping*, tekanan yang berasal dari lingkungan tidak secara langsung menentukan tingkat stres seseorang. Individu terlebih dahulu melakukan penilaian terhadap situasi yang dihadapi dan kemudian menggunakan strategi koping untuk mengelola tekanan tersebut. Oleh karena itu, strategi koping dipandang sebagai mekanisme yang dapat menjelaskan bagaimana suatu sumber tekanan memengaruhi kondisi psikologis individu. Dalam konteks penelitian ini, ketidakseimbangan *Work-life balance* dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Tekanan tersebut

kemudian mendorong individu menggunakan berbagai strategi koping untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Apabila strategi koping yang digunakan efektif, maka tingkat stres yang dirasakan akan berkurang.

Penelitian Rosidah (2013) menunjukkan bahwa strategi koping mampu berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara berbagai sumber tekanan dan *outcome* psikologis, termasuk stres dan *burnout*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi koping dapat menjadi mekanisme yang menjembatani hubungan antara stresor dan kondisi psikologis individu. Berdasarkan uraian tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₄: Strategi koping memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja *Part-time*. Strategi koping menjadi penghubung yang mengurangi dampak negatif *imbalance Work-life balance* terhadap stres.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan secara kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menganalisis data berupa angka melalui pendekatan statistik (Widianti & Herlina, 2023). Penelitian kuantitatif mengandalkan pengumpulan data numerik yang diolah melalui analisis statistik untuk menguji hipotesis secara empiris. Pendekatan ini bertujuan membuktikan atau menyangkal asumsi sementara (hipotesis), sekaligus melakukan generalisasi terhadap fenomena sosial yang diteliti. Pendekatan kuantitatif sangat sistematis, terencana, dan terstruktur dari tahap perencanaan hingga pelaporan akhir. Pendekatan ini tidak mudah terpengaruh oleh kondisi lapangan yang tak terduga, sehingga tahapan penelitian dapat diramalkan dengan tepat (Rasyid, 2022).

Metode ini terstruktur tegas dengan memastikan konsistensi, seperti dalam desain eksperimen di mana variabel dikendalikan dari awal hingga akhir untuk menghindari bias. Hasil uji statistik menyajikan bukti signifikansi hubungan antarvariabel secara objektif, seperti nilai *P-values* yang menentukan apakah hubungan itu bermakna. Arah hubungan sepenuhnya bergantung pada hipotesis awal dan *output* statistik, bukan interpretasi subjektif atau logika ilmiah semata. Contohnya, regresi linier dapat mengukur seberapa kuat pengaruh variabel independen terhadap dependen. Metode penelitian ini sering disebut *discovery* karena mampu mengungkap dan mengembangkan ilmu pengetahuan baru. Peneliti dapat memulai dari ide dasar sederhana, lalu memperluasnya menjadi teori atau aplikasi inovatif yang bersifat orisinal. Hal ini terlihat dalam penelitian *big data*, dimana analisis numerik

menghasilkan temuan baru tentang perilaku sosial yang sebelumnya tak terdeteksi (Priadana & Denok, 2021). Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, Kabupaten Sorong, Provinsi Papua Barat Daya.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada periode Februari 2026 hingga Mei 2026, yang meliputi tahapan persiapan, distribusi kuesioner, pengumpulan data, serta analisis data untuk mendukung temuan akhir. Sesuai jadwal pelaksanaan, berikut adalah kalender kegiatan selama proses penyusunan.

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No	Nama Kegiatan	Estimasi Waktu penelitian				
		Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1	Pengajuan Judul Skripsi					
2	Penyusunan Proposal Penelitian					
3	Seminar Usulan Proposal					
4	Pengambilan Data dan Penjabaran Kuesioner					
5	Pengumpulan dan Analisis Kuesioner					
6	Interprestasi dan Analisis Pembahasan					
7	Penyusunan Dokumentasi Perancangan					
8	Ujian Skripsi					
9	Publikasi Artikel					

Sumber: Diolah oleh Penulis Pada Tahun (2026)

3.3. Desain Penelitian

Desain penelitian pada studi kuantitatif memainkan peran krusial dalam menentukan keberhasilan pelaksanaan penelitian oleh peneliti. Desain ini berfungsi sebagai panduan bagi peneliti dalam menyiapkan instrumen, alat pengumpulan data,

pemilihan sampel, proses pengumpulan, serta analisis data. Desain penelitian ibarat peta yang membimbing peneliti menuju tujuan penelitiannya. Oleh karena itu, peneliti wajib merancanganya secara tepat dan cermat untuk meminimalisir kesalahan yang mungkin terlihat (Syahroni, 2022).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan studi ilmiah yang terstruktur terhadap komponen-komponen fenomena beserta keterkaitannya. Tujuan mencakup pengembangan serta penerapan model sistematis, teori, atau hipotesis terkait fenomena alam. Pengukuran menjadi elemen esensial dalam proses penelitian kuantitatif ini (Sidik & Denok, 2021).

Desain studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Structural Equation Modelling-Partial Least Squares* (SEM-PLS). SEM digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yaitu dengan melibatkan eror dalam pengukuran, indikator dan variabel laten dalam satu kali eksekusi analisis (Ningsi *et al.*, 2018). Metode SEM-PLS ini dapat digunakan pada penelitian ini karena dapat memberikan informasi terkait indikator apa saja yang mampu menjelaskan tentang pengaruh strategi koping dalam mengatasi stres mahasiswa *Part-time*. Menurut Lumbanraja *et al.* (2018) mengatakan bahwa analisis *Partial Least Square* (PLS) adalah pendekatan alternatif yang bergeser dari pendekatan *Structural Equation Model* (SEM) dari basis kovarian menjadi varian. Artinya data analisis menggunakan teknik PLS lebih pada pengujian atau pengembangan sebuah teori untuk melakukan suatu perkiraan. Sehingga tahapan penting dalam analisis SEM-PLS ialah untuk pengujian model pengukuran dan pengujian model struktural.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi merujuk pada sekumpulan elemen atau kasus yang berupa individu, objek, kejadian, atau peristiwa yang memiliki karakteristik khusus dan untuk hasil penelitian ditujukan untuk suatu kelompok tersebut (Rasyid, 2022). Dalam penelitian kuantitatif, populasi adalah keseluruhan subjek yang menyediakan data esensial untuk analisis valid. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 112 mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong jenjang Strata 1 (S1) yang bekerja *Part-time*. Jumlah tersebut ditentukan berdasarkan estimasi lapangan yang mencakup 24 mahasiswa pekerja yang tercatat pada data Biro SDM kampus, serta mahasiswa pekerja lainnya yang teridentifikasi melalui wawancara eksploratif secara langsung pada Februari 2026. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time* (minimal 15 jam/minggu).

3.4.2. Sampel

Sampel merupakan hal yang paling mendasar dalam sebuah penelitian yang digunakan untuk mengambil kesimpulan dan kedua ketepatan dalam penggunaan instrumen dan dalam mengukur variabel yang merupakan indikator utama yang digunakan untuk mengukur (Rasyid, 2022). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif dilakukan dengan jumlah sampel yang ditentukan berdasarkan sampel yang ada. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time* sebanyak 112 orang yang merupakan sampel jenuh.

Penelitian kuantitatif lebih menekankan pada perencanaan desain, pengukuran, serta perencanaan yang dirinci secara jelas sebelum tahap

pengambilan sampel dan analisis data (Priadana & Henok, 2021). Karena proses penyusunan penelitian kuantitatif dan ukuran sampel yang dianggap representatif terhadap populasi, hasil studi ini dapat dijadikan landasan untuk generalisasi ke populasi yang diwakili.

Kriteria sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif S1 Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong (tercatat dalam KTM).
2. Bekerja *Part-time* minimal 3 - 4 jam per hari, atau 15 – 20 jam per minggu selama minimal 1,5 – 2 bulan terakhir untuk memastikan pengalaman kerja *Part-time* sudah stabil dan konsisten, sehingga efeknya terhadap stres dapat diukur secara akurat. Pengalaman kurang dari 1,5 bulan berisiko bias karena masih dalam fase adaptasi awal (*adjustment period*), dimana responden mungkin belum merasakan dampak penuh konflik peran kerja-kuliah.
3. Berstatus mahasiswa semester 2 – 8 keatas.
4. Bersedia mengisi kuesioner secara sukarela dan sadar konflik peran ganda.

3.5. Jenis dan Sumber Data

3.5.1. Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari responden melalui survei, wawancara, atau observasi untuk menjamin akurasi dan kesesuaiannya dengan kebutuhan penelitian. Menurut Pramiyati (2017), data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari sumber aslinya. Penggunaan data primer biasanya bertujuan untuk menghasilkan informasi yang mencerminkan kebenaran faktual, sehingga dapat dimanfaatkan secara efektif dalam pengambilan keputusan. Dalam konteks ini, data diperoleh melalui pengamatan serta penyebaran kuesioner khusus yang berisi

pertanyaan kepada seluruh mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

pengumpulan data merupakan bagian yang terpenting dalam desain penelitian (Herdayati & Syahrial, 2018). Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

3.6.1. Kuesioner

Kuesioner merupakan alat yang digunakan untuk mengukur suatu peristiwa atau fenomena, yang berisi rangkaian pertanyaan guna memperoleh informasi pendukung bagi peneliti yang dilakukan (Rezha *et al.*, 2022). Kuesioner ini disusun untuk mengukur tiga variabel utama dalam penelitian ini, yaitu *work-life balance*, stres dan strategi koping. Berikut rincian lengkap mengenai kuesioner tersebut:

3.6.1.1. Desain Kuesioner

Pengumpulan data pada penelitian survei merupakan kegiatan krusial untuk memperoleh informasi yang selaras dengan tujuan studi. Kegiatan ini memerlukan instrumen alat bantu untuk mengumpulkan data dari responden. Salah satu instrumen utamanya adalah Kuesioner, yaitu alat pengumpul data yang efektif untuk data dalam skala besar melalui serangkaian pertanyaan tertulis terstruktur yang diberikan kepada responden guna menangkap tanggapan terkait variabel-variabel penelitian (Maret *et al.*, 2025). Metode skala *likert* yang umumnya menggunakan 5 tingkatan skala, disini dimodifikasi menjadi hanya 4 tingkat (skala 1 - 4) untuk mengurangi adanya pilihan netral (Pranatawijaya & Priskila, 2019).

Responden diminta menilai pernyataan menggunakan skala 1 sampai 4, dengan 1 menandakan sangat tidak setuju dan 4 menandakan sangat setuju.

Pendekatan ini mendorong partisipan untuk menyampaikan tanggapan yang tegas dan jelas, sehingga mengurangi ketidakjelasan. Dengan opsi yang lebih terbatas, responden dapat menyatakan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan secara presisi, menghasilkan data yang lebih valid dan mudah dianalisis.

Tabel 3.2. Skala *Likert* Instrumen Penelitian

No	Jawaban	Singkatan	Skor
1	Sangat Tidak Setuju	STS	1
2	Tidak Setuju	TS	2
3	Setuju	S	3
4	Sangat Setuju	SS	4

Sumber: Pranatawijaya & Priskila (2019).

3.6.1.2. Variabel yang Diukur dan Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan yang membuat variabel penelitian bisa diukur secara nyata. Cara ini memungkinkan sebuah konsep yang bersifat abstrak diubah menjadi konsep yang praktis sehingga dapat dengan mudah untuk melakukan pengukuran (Hikmah, 2017). Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan skala *likert* berupa pilihan-pilihan respons yang kemudian diberikan angka, dengan skala *point* 1-4 (Suasapha *et al.*, 2020), sebagai berikut:

Tabel 3.3. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala
1	<i>Work-life balance</i> (X) (Variabel Independen) (Anugrah & Priyambodo, 2021)	Tingkat keseimbangan yang dirasakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong antara tuntutan kerja <i>Part-time</i> (15-20	1. <i>Work Interference with Personal Life</i> (WIPL) 2. <i>Personal life interference with work</i> (PLIW) 3. <i>Personal Life Enhancement of Work</i> (PLEW)	<i>Likert</i> 1-4

		jam/minggu selama ≥ 2 bulan) dengan tanggung jawab akademik dan kehidupan pribadi.	4. <i>Work Enhancement of Personal Life (WEPL)</i> (Anugrah & Priyambodo, 2021)	
2	Stres (Y) (Variabel Dependen) (Kirana & Dwiyanti, 2017)	Intensitas tekanan psikologis yang dialami mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong akibat konflik peran kerja <i>Part-time</i> dan akademik	Berdasarkan DASS-21 <i>Stres Scale</i> 1. Ketegangan 2. Mudah tersinggung 3. Sulit rileks 4. Mudah cemas 5. Sensitif terhadap tekanan waktu	<i>Likert</i> 1-4
3	Strategi Koping (M) (Variabel Mediasi) (Basaria & Aryani, 2024) (Rashadri, 2022).	Pola perilaku dan kognitif adaptif yang digunakan mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong semester 2 – 8 keatas untuk mengelola stres akibat ketidakseimbangan kerja-kuliah.	1. <i>Problem-Focused Coping</i> : a. <i>Active Coping</i> b. <i>Planning</i> c. <i>Use of instrumenal support</i> (Basaria & Aryani, 2024) (Fauziah <i>et al.</i> , 2020) 2. <i>Emotion-focused Coping</i> : a. <i>Positive reframing</i> b. <i>Acceptance</i> c. <i>Use of emotional support</i> d. <i>religion</i> (Rashadri, 2022) (Virgianto <i>et al.</i> , 2022) 3. <i>Avoidance coping</i> (opsional): a. <i>Self-distraction</i> b. <i>Denial</i>	<i>Likert</i> 1-4

			c. <i>Behavioral disengagement</i>	
			d. <i>Venting</i>	
			e. <i>Substance use</i>	

Sumber: Dikembangkan oleh Penulis (2026)

3.6.2. Distribusi Kuesioner

Distribusi kuesioner pada penelitian ini dilakukan secara online melalui platform *Google Form*, yang di anggap efektif dan efisien untuk menjangkau semua responden di lingkungan Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Sebelumnya, peneliti mengidentifikasi nomor *WhatsApp* Mahasiswa *Part-time* sebagai objek penelitian guna mempermudah akses *link* kuesioner. *Link* disebarkan secara personal via pesan langsung atau grup internal mahasiswa yang aktif, dan berkoordinasi dengan staf Biro SDM Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Untuk memastikan proses berjalan terstruktur dan tepat sasaran.

Kuesioner yang disebarkan mencakup rangkaian pernyataan yang disusun berdasarkan indikator dari tiga variabel utama yang di teliti, yaitu *work-life balance*, stres, dan strategi koping. Setiap pernyataan menggunakan skala *likert* 1 – 4 agar responden dapat menilai tingkat persetujuannya terhadap masing-masing pernyataan. Penyebaran dilakukan dalam satu tahap dan satu set pengisian, sehingga responden dapat melengkapi seluruh bagian sekaligus. Jumlah responden di tetapkan sebanyak 112 mahasiswa *Part-time*, yang semuanya dijadikan sampel melalui teknik total *sampling*. Pendekatan distribusi ini di pilih karena kepraktisan serta kemampuannya mengumpulkan data secara cepat dan terstruktur, yang mendukung kelancaran analisis data dalam penelitian ini.

3.7. Instrumen Penelitian

Menurut Priada & Henok (2021) Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan dalam proses pengambilan, pengumpulan, dan menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti. Instrument penelitian merupakan alat yang digunakan dalam penelusuran terhadap gejala-gejala yang ada dalam suatu penelitian untuk membuktikan kebenaran atau menyanggah suatu dugaan tertentu.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu alat pengumpul data yang efektif untuk data dalam skala besar melalui serangkaian pertanyaan tertulis terstruktur yang diberikan kepada responden guna menangkap tanggapan terkait variabel-variabel penelitian (Maret *et al.*, 2025) yang secara khusus disusun untuk mengukur variabel-variabel utama yakni *work-life balance*, stres, dan strategi koping.

Studi ini menggunakan skala *likert* untuk menghitung seberapa besar pengaruh langsung maupun secara tidak langsung strategi koping (M) dapat memediasi hubungan antara *Work-life balance* (X) dan dapat mengatasi tingkat stres (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Data yang dibutuhkan dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun oleh peneliti sendiri, dengan mengacu pada indikator-indikator variabel yang relevan. Kisi-kisi angket ini menjadi panduan dalam penyusunan pernyataan agar sesuai dengan fokus penelitian, yakni:

Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrument Penelitian Skor Skala *Likert*

No	Variabel	Indikator	Sub Item	No Item	Total Item
1	<i>Work-life balance</i> (X)	<i>Work Interference with Personal Life</i> (WIPL)	Tingkat aktivitas kerja <i>Part-time</i> yang mengganggu waktu luang, tugas dari pekerjaan yang mengganggu waktu	1,2,3,4	4

			pribadi, beban pekerjaan yang terbawa ke waktu santai, serta jadwal pekerjaan yang membuat pribadi lebih sulit untuk berinteraksi.		
		<i>Personal Life interference with work (PLIW)</i>	Urusan pribadi yang mengganggu fokus saat bekerja, tanggung jawab keluarga yang membuat sulit menjalankan pekerjaan dengan baik, kesulitan mengatur kerja karena aktivitas pribadi, serta masalah pribadi yang mempengaruhi performa dalam bekerja	5,6,7,8	4
		<i>Work/personal life enhancement (WPLE)</i>	Pengalaman kerja yang membantu pribadi meningkatkan kemampuan dalam kehidupan sehari-hari, waktu bersama keluarga atau teman dapat meningkatkan semangat bekerja, aktivitas pribadi yang membuat pribadi lebih produktif di pekerjaan, serta manfaat positif pekerjaan bagi kehidupan pribadi.	9,10,11,12	4

2	Stres (Y)	Kesulitan untuk rileks		Merasa sulit rileks meskipun tidak sedang bekerja, pikiran sulit tenang meski sudah berusaha beristirahat.	13,14	2
		Tegang dan gelisah		Sering merasa tegang dalam aktivitas sehari-hari, dan merasa gelisah tanpa alasan yang jelas.	15,16	2
		Mudah tersinggung dan cepat marah		Mudah marah ketika menghadapi situasi yang sedikit menekan, merasa cepat tersinggung pada hal-hal kecil.	17,18	2
		Reaksi berlebihan terhadap situasi		Merasa kewalahan menghadapi tugas yang sederhana, sering bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil.	19,20	2
		Tidak sabar/tertekan waktu		Merasa tergesa-gesa ketika menghadapi banyak tugas, cepat frustrasi ketika waktu tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan.	21,22	2
		Sensasi fisiologis stres		Sering merasakan jantung berdebar ketika stres, mengalami gejala fisik gemetar ketika berada dibawah tekanan.	23,24	2
3	Strategi Koping (M)	<i>Problem</i>	<i>Active coping</i>	Mengambil tindakan nyata untuk mengatasi masalah yang dihadapi	25,26	2

		<i>focused coping</i>	<i>planning</i>	Menyusun rencana sebelum mengerjakan tugas penting, memikirkan langkah-langkah terbaik untuk mengatasi masalah.	27,28	2
			<i>Instrumental support</i>	Mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah, serta bertanya pada orang yang lebih tau saat sedang bingung	29,30	2
		<i>Emotion focused coping</i>	<i>Positive reframing</i>	Mencoba melihat sisi positif dari situasi sulit, berusaha mengambil pelajaran dari pengalaman yang menekan.	31,32	2
			<i>acceptance</i>	Menerima situasi yang tidak bisa diubah, serta mencoba menerima keadaan dan fokus pada hal yang bisa dikendalikan	33,34	2
			<i>Emotional support</i>	Mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga ketika sedang stres, merasa lebih tenang ketika berbicara dengan seseorang yang dipercaya.	35,36	2

			<i>Religion spiritual coping</i>	Berdoa atau melakukan aktivitas spiritual ketika merasa tertekan, serta keyakinan agama membantu mengatasi stres.	37,38	2
--	--	--	----------------------------------	---	-------	---

Sumber: Dikembangkan oleh Penulis (2026)

3.8. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dirancang secara menyeluruh. Menurut Sugiyono (2013) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis difokuskan untuk menjawab rumusan masalah serta hipotesis yang diajukan. Pada penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan dengan memanfaatkan pendekatan statistik. Analisis data meliputi tahapan pengumpulan data, pengelompokan sesuai kriteria khusus, pengujian tiap variabel, hingga penyusunan hasil analisis yang dilakukan secara terstruktur.

3.8.1. *Partial Least Square-Strutural Equation Modelling (PLS-SEM)*

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Partial Least Square-Strutural Equation Modelling (PLS-SEM)* yang digunakan untuk memprediksi dan mengembangkan teori. *Structural Equation Modeling (SEM)* merupakan teknik statistik yang mampu menganalisis hubungan antara konstruk laten dan indikatornya, antar konstruk laten, serta kesalahan pengukuran secara simultan. Sementara itu, *Partial Least Square (PLS)* adalah varian alternatif dari SEM yang dirancang khusus untuk mengatasi masalah analisis berbasis varians (Faridah *et al.*, 2024).

Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode *Structural Equation Modeling-Partial Least Square (SEM-PLS)* untuk menguji hubungan antarvariabel

work-life balance, stres, dan strategi koping, serta untuk mengetahui seberapa besar strategi koping dapat memediasi stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4 versi 4.1. Dengan demikian, analisis dilanjutkan dengan beberapa tahap pengujian yaitu *measurement model (outer model)* untuk menilai validitas konvergen (*convergent validity*), validitas diskriminan (*Discriminant Validity*), dan reliabilitas konstruk (*composite reliability*).

Tahap selanjutnya melibatkan analisis model struktural (*inner model*) untuk menilai hubungan antar variabel laten, yang mencakup pengukuran pengaruh langsung (*Direct effect*) dan pengaruh tidak langsung melalui variabel mediasi (*Indirect effect*). Pengaruh langsung digunakan untuk mengamati dampak variabel independen secara langsung terhadap variabel dependen, sementara pengaruh tidak langsung mengukur dampak yang terjadi melalui variabel *intervening* sebagai peran mediasi dalam model. Semua hubungan ini diuji signifikansinya dengan prosedur *bootstrapping*, sehingga menghasilkan nilai *T-statistic* dan *P-values* sebagai acuan untuk menentukan kekuatan atau kelemahan pengaruh antar variabel dalam penelitian.

3.8.2. Outer model

Outer model diperlukan sebagai langkah utama untuk memastikan kualitas pengukuran sebelum melakukan analisis hubungan antar variabel. Dalam Jannah & Yudha (2025) mengatakan bahwa pendekatan dengan pemodelan persamaan struktural konvensional, evaluasi *outer model* mencakup pemeriksaan validitas indikator melalui penilaian kekuatan korelasi indikator dengan konstruk yang

seharusnya diukur, sehingga menjamin representasi konsep yang tepat dan konsisten.

3.8.2.1. Validitas Konvergen (*Convergent Validity*)

Validitas konvergen digunakan untuk mengukur besarnya korelasi antara variabel laten dengan konstruknya, dengan *standarized loading factor*. Uji validitas konvergen dilakukan dengan mengevaluasi nilai *loading factor* setiap indikator terhadap konstruknya.

a. Loading Factor

Menurut Purwanto *et al.*, (2020) Uji validitas konvergen dilakukan dengan mengevaluasi nilai faktor pembebanan (*loading factor*) dari setiap indikator terhadap konstruknya. Menurut mayoritas referensi, bobot faktor 0.5 atau lebih dianggap cukup kuat untuk menjelaskan konstruk laten. Menurut sebagian besar referensi, bobot faktor sebesar 0.5 dianggap cukup kuat untuk menjelaskan konstruk laten (Asbari *et al.*, 2019).

b. Average variance extracted

Menurut Asbari *et al.* (2019) *Average variance extracted (AVE)* merupakan ukuran yang menunjukkan rata-rata proporsi varians yang berhasil dijelaskan oleh indikator-indikator dalam suatu variabel, sehingga dapat digunakan sebagai ringkasan dari validitas konvergen. nilai AVE mencerminkan sejauh mana konstruk laten mampu menjelaskan varians indikatornya. Dalam pengujian validitas konstruk, AVE dianggap memenuhi syarat apabila setiap konstruk memiliki nilai lebih dari 0,50.

3.8.2.2. Validitas Diskriminan (*Discriminant Validity*)

Validitas diskriminan mengacu pada nilai *loading* antar aspek yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya. Nilai ini dapat dinilai dengan membandingkan akar kuadrat dari *Average variance extracted* (AVE), di mana satu komponen harus memiliki nilai lebih besar daripada korelasi dengan komponen lainnya (Tentama & Situmorang, 2019).

Menurut Asbari *et al.* (2019) Validitas diskriminan dilakukan untuk memastikan bahwa setiap konsep dari variabel laten berbeda secara jelas dengan variabel lainnya. Model dianggap memiliki validitas diskriminan yang baik jika nilai kuadrat AVE pada masing-masing konstruk eksogen (diagonal) lebih besar daripada korelasi konstruk tersebut dengan konstruk lain (di bawah diagonal).

a. *Cross Loading*

Uji validitas diskriminan juga dilakukan dengan melihat nilai *cross loading*. Menurut Hair *et al.* (2019), suatu indikator dinyatakan memenuhi validitas diskriminan apabila nilai *loading* indikator tersebut pada konstruk yang diukur lebih tinggi dibandingkan dengan *loading* terhadap konstruk lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa indikator lebih mampu menjelaskan variabel laten yang diwakilinya dibandingkan dengan variabel laten lain dalam model penelitian.

b. *Fornell Larcker Criterion*

Uji validitas diskriminan dalam penelitian ini menggunakan kriteria Fornell-Larcker. Menurut Fornell & Larcker (1981), suatu konstruk dinyatakan memiliki validitas diskriminan yang baik apabila nilai akar kuadrat *Average variance extracted* (AVE) lebih besar

dibandingkan dengan nilai korelasi antar konstruk dalam model. Hal ini menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan varians indikatornya lebih baik dibandingkan dengan konstruk lainnya, sehingga masing-masing variabel laten dapat dibedakan secara empiris.

c. *Latent Variabel Corelation*

Korelasi antar variabel laten (*Latent Variabel Correlation*) digunakan untuk melihat tingkat hubungan antar konstruk dalam model penelitian. Menurut Hair *et al.* (2019) nilai korelasi ini menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel laten serta dapat digunakan sebagai dasar dalam evaluasi validitas diskriminan. Nilai korelasi yang terlalu tinggi ($\geq 0,90$) mengindikasikan adanya potensi masalah multikolinearitas atau kurangnya perbedaan antar konstruk. Oleh karena itu, korelasi antar variabel laten perlu dianalisis bersamaan dengan kriteria Fornell-Larcker untuk memastikan bahwa setiap konstruk dalam model benar-benar berbeda secara empiris.

3.8.2.3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas konstruk dapat dinilai melalui nilai *Cronbach's alpha* serta *composite reliability* pada setiap konstruk. Reliabilitas dalam *Partial Least Squares* (PLS) digunakan untuk mengevaluasi konstruk *hope* melalui nilai *Cronbach's alpha* dan *Composite reliability*.

a. *Composite reliability*

Reliabilitas konstruk dapat dinilai melalui nilai *Cronbach's alpha* serta *composite reliability* pada setiap konstruk. Nilai *composite reliability* dan *Cronbach's alpha* yang direkomendasikan adalah di atas

0,7 (Asbari *et al.*, 2019). Reliabilitas dalam *Partial Least Squares* (PLS) digunakan untuk mengevaluasi konstruk *hope* melalui nilai *Cronbach's alpha* dan *Composite reliability*. *Cronbach's alpha* berfungsi mengukur batas bawah reliabilitas suatu konstruk, sementara *Composite reliability* menunjukkan konsistensi internal serta tingkat konsistensi item-item dalam mengukur variabel laten atau nilai reliabilitas sebenarnya dari konstruk tersebut (Tentama & Situmorang, 2019).

b. *Cronbach's alpha*

Cronbach's alpha berfungsi mengukur batas bawah reliabilitas suatu konstruk, sementara *Composite reliability* menunjukkan konsistensi internal serta tingkat konsistensi item-item dalam mengukur variabel laten atau nilai reliabilitas sebenarnya dari konstruk tersebut (Tentama & Situmorang, 2019).

Cronbach's alpha merupakan indikator statistik yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi internal serta reliabilitas dari sejumlah item dalam suatu tes atau kuesioner. Nilai alpha yang lebih besar dari 0,70 menunjukkan bahwa konstruk yang diukur tercermin secara konsisten pada seluruh item, sehingga menandakan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas dan tingkat keselarasan yang memadai (Claudia, 2025).

3.8.3. *Inner model*

Pengujian *inner model* merupakan pengembangan model berbasis konsep teori untuk menganalisis hubungan antara variabel eksogen dan endogen (Perkasa & Febrian, 2023). Pengujian *inner model* mencakup evaluasi signifikansi pengaruh langsung dan tidak langsung, serta pengukuran tingkat pengaruh

variabel eksogen terhadap variabel endogen. *Inner model* atau model struktur menunjukkan hubungan antara jalur dan laten konstruk yang merupakan salah satu komponen dari SEM (Nurafifah *et al.*, 2022).

3.8.3.1. Koefisien Determinasi (*R-square* / R^2)

Coefficient of Determination (R^2) merupakan pengukuran yang mewakili beberapa jumlah varians pada konstruk endogen yang terdapat pada eksogen. Nilai R^2 mengukur sejauh mana variasi variabel laten eksogen memengaruhi perubahan variabel laten endogen, di mana semakin tinggi nilainya, semakin baik kemampuan prediksi model penelitian. Meski demikian, R^2 bukan ukuran mutlak untuk ketepatan prediksi karena dasar hubungan teoritis tetap menjadi parameter utama dalam menjelaskan kausalitas (Aurellia & Perdana, 2020).

3.8.3.2. *Goodnes of fit*

Sebelum melakukan uji *Goodness of Fit*, diperlukan pengujian *Q-Square* untuk mengukur kemampuan model penelitian dalam memprediksi nilai observasi. Nilai *Q-Square* > 0 menandakan bahwa model memiliki relevansi prediktif yang baik, sedangkan nilai *Q-Square* < 0 mengindikasikan kurangnya relevansi prediktif pada model tersebut (Amelia *et al.*, 2025).

Hasil uji *Goodness of Fit* didapat dari perkalian nilai akar rata-rata AVE dengan nilai akar rata-rata *R-square*. Setelah menguji *Q-Square*, langkah berikutnya adalah menghitung *Goodness of Fit*. Pengujian *Goodness of Fit* pada model struktural (*inner model*) dilakukan dengan nilai *predictive relevance* (Q^2). Nilai *Q-Square* yang lebih > 0 menandakan bahwa model memiliki kemampuan prediksi yang relevan (Perkasa & Febrian, 2023).

3.8.3.3. *Effect size (F²)*

Ukuran Pengaruh (F^2) digunakan untuk evaluasi suatu konstruk yang dihilangkan apakah memiliki dampak pada konstruk endogen. Nilai *f-square* (F^2) menunjukkan besar pengaruh parsial masing-masing variabel prediktor terhadap variabel endogen. Berikut interpretasi mengenai nilai *f-square* (Perkasa & Febrian, 2023):

1. Apabila nilai *f-Square* bernilai $\geq 0,35$, maka dapat diinterpretasikan bahwa *predictor variabel* laten memiliki pengaruh kuat.
2. Apabila nilai *f-Square* bernilai $0,15 \leq f \leq 0,35$, maka memiliki pengaruh medium.
3. Apabila nilai *f-Square* bernilai $0,02 \leq f \leq 0,15$, maka memiliki pengaruh lemah.

3.8.3.4. Uji Hipotesis

Menurut Yam & Taufik (2021) mengungkapkan bahwa hipotesis merupakan pernyataan formal yang menyatakan hubungan yang diantisipasi antara variabel independen dan dependen. Hipotesis berfungsi sebagai jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian empiris. Pemahaman tentang hipotesis melibatkan tiga proses utama, yaitu:

1. Mencari dasar atau landasan untuk menyusun hipotesis.
2. Merumuskan dalil atau teori yang menghubungkan variabel dependen dan independen sebagai jembatan analisis.
3. Menentukan statistik yang sesuai sebagai alat pengujian.

Dengan demikian, substansi hipotesis adalah pernyataan sementara yang didasarkan pada norma-norma terkait fenomena atau kasus penelitian, yang selanjutnya akan diuji menggunakan metode atau statistik yang tepat.

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode *Bootstrapping*. Menurut Dewi & Sariasih (2019) mengatakan *Bootstrapping* merupakan metode untuk menghasilkan estimasi yang tangguh terhadap kesalahan standar dan interval kepercayaan dalam mengukur proporsi, rata-rata, *median*, *odds ratio*, koefisien korelasi, atau koefisien regresi. Metode ini juga dapat dimanfaatkan untuk membangun uji hipotesis. *Bootstrapping* sangat bermanfaat sebagai pengganti estimasi parameter ketika peneliti ragu memenuhi asumsi data berskala besar atau menghadapi heteroskedastisitas dalam analisis regresi akibat ukuran sampel kecil. Selain itu, *bootstrapping* efektif saat inferensi parametrik sulit dilakukan atau memerlukan rumus rumit untuk menghitung kesalahan standar pada median, kuartil, persentil, dan ukuran lainnya. *Bootstrapping* dianalisis melalui dua tahapan, diantaranya adalah:

3.8.3.1 *Direct effect*

Direct effect menilai pengaruh langsung dari variabel independen terhadap variabel dependen, dengan penekanan pada dampaknya secara langsung. Nilai *Direct effect* dalam analisis statistik seperti SEM-PLS atau analisis jalur diukur melalui koefisien jalur (*path coefficient*) yang menunjukkan besarnya pengaruh langsung dari variabel independen (eksogen) ke dependen (endogen). Nilai ini biasanya berkisar antara -1 hingga +1; nilai positif menandakan pengaruh searah, sedangkan negatif berlawanan arah, dengan signifikansi ditentukan oleh t-statistik (>1.96 pada $\alpha=0.05$) atau *P-values* < 0.05 (Nashar & Taru, 2020).

3.8.3.2 *Indirect effect*

Indirect effect adalah pengaruh yang muncul melalui sebuah variabel antara dan pengaruh total (Dewi & Sariasih, 2019). *Indirect effect* terjadi ketika variabel independen memengaruhi variabel dependen melalui perantara (mediator), sehingga pengaruhnya disalurkan secara tidak langsung, bukan secara langsung. Efek tersebut dianggap signifikan secara statistik jika nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bukti kuat terjadinya mediasi. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$, efek tersebut tidak dianggap bermeditasi, yang berarti tidak ada pengaruh tidak langsung yang signifikan (Kristanto & Agung 2022).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh strategi koping terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Analisis ini dilakukan menggunakan metode *Partial Least Square* (PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4 versi 4.1. Sebanyak 112 responden berpartisipasi dalam pengisian kuesioner sehingga menghasilkan data yang memadai untuk dianalisis. Data yang diperoleh kemudian ditelaah secara menyeluruh guna menguji hipotesis penelitian serta memahami hubungan antarvariabel utama yang terlibat dalam penelitian ini. Tahapan analisis dilakukan secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah sekaligus menguji hipotesis yang telah disusun, sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan antarvariabel yang diteliti.

Pengujian data dilakukan melalui dua tahapan utama, yaitu evaluasi model pengukuran (*outer model*) dan evaluasi model struktural (*inner model*). Evaluasi model pengukuran dilakukan untuk memastikan bahwa setiap indikator telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam mengukur konstruk penelitian. Selanjutnya, evaluasi model struktural bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel, baik pengaruh langsung maupun tidak langsung, serta menganalisis peran strategi koping sebagai variabel mediasi dalam memediasi pengaruh stres terhadap mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Hasil dari keseluruhan analisis tersebut kemudian diinterpretasikan secara mendalam guna memperoleh pemahaman yang komprehensif sesuai dengan fokus penelitian yang dikaji.

4.1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 112 responden yang adalah mahasiswa S1 Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*

yang memberikan informasi rinci berupa jenis kelamin, program studi, semester, jenis pekerjaan, dan masa kerja yang telah dijalani.

4.1.1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Pada hasil penelitian ini menyajikan distribusi responden laki-laki dan perempuan yang telah berpartisipasi dalam penelitian. Menyoroti jumlah setiap kategori gender dalam sampel keseluruhan, maka data akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	64	57,14%
Perempuan	48	42,85%
Total	112	100 %

Sumber: Olahan data primer (2026)

Dapat dilihat dari tabel tersebut bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 64 orang atau 57,14%, dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 48 orang atau 42,85%. Dengan demikian, data responden berdasarkan jenis kelamin dari hasil penelitian ini dapat dikatakan lebih banyak laki-laki, dengan selisih nilai 14,28%. Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time* dengan jenis kelamin laki-laki lebih dominan.

4.1.2. Karakteristik Responden berdasarkan Program Studi

Karakteristik responden berdasarkan program studi digunakan untuk mengetahui distribusi responden yang terlibat dalam penelitian pada masing-masing program studi. Pengelompokan ini dilakukan agar dapat memberikan gambaran mengenai latar belakang akademik responden yang menjadi objek penelitian. Adapun distribusi responden berdasarkan program studi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2. Karakteristik Responden berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	Jumlah Mahasiswa	Persentase
1	Manajemen	14	12,5%
2	Farmasi	8	7,1%
3	Pend. Jasmani	8	7,1%
4	Teknik Kimia	7	6,2%
5	Bisnis digital	7	6,2%
6	Hubungan internasional	7	6,2%
7	Pend. Guru Sekolah Dasar	6	5,3%
8	Agribisnis	6	5,3%
9	Akuntansi	6	5,3%
10	Ilmu pemerintahan	6	5,3%
11	Psikologi	5	4,4%
12	Pend. Teknologi informasi	5	4,4%
13	Ilmu komunikasi	5	4,4%
14	Pend. Agama islam	5	4,4%
15	Teknik Sipil	4	3,5%
16	Pend. Matematika	4	3,5%
17	Pend. Biologi	2	1,7%
18	Pend. IPA	2	1,7%
19	Pend. Bahasa Inggris	2	1,7%
20	Hukum	1	0,8%
21	Akuakultur	1	0,8%
22	Pend. Guru PAUD	1	0,8%
Total		112	100 %

Sumber: Olahan data primer (2026)

Berdasarkan data pada tabel 4.2, diketahui bahwa pendistribusian kuesioner responden dalam penelitian ini berasal dari 22 program studi. Program studi dengan jumlah responden terbanyak adalah Program Studi Manajemen sebanyak 14 responden atau 12,5%, sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari beberapa Program Studi sebanyak 1 responden atau 0,8%. Sementara itu, Program Studi Farmasi dan Pend. Jasmani memiliki

jumlah responden sebanyak 8 orang atau 7,1%, dan Program Studi Teknik Kimia, Bisnis Digital, dan Hubungan Internasional sebanyak 7 orang atau 6,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan program studi cukup beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang representatif terhadap karakteristik responden dalam penelitian ini.

4.1.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Semester

Karakteristik responden berdasarkan semester dilakukan untuk mengetahui sebaran responden penelitian berdasarkan tingkat masa studi yang sedang ditempuh. Pengelompokan responden berdasarkan semester penting dilakukan karena setiap tingkat semester memiliki pengalaman akademik, pemahaman, dan tingkat kematangan yang berbeda dalam menilai variabel yang diteliti. Oleh karena itu, informasi mengenai semester responden dapat memberikan gambaran mengenai latar belakang responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner, responden dalam penelitian ini berasal dari beberapa tingkatan semester. Distribusi responden berdasarkan semester dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3. Karakteristik Responden berdasarkan Semester

No	Semester	Jumlah	Persentase
1	2	16	14,28%
2	4	22	19,64%
3	6	31	27,67%
4	8	34	30,35%
5	8+	9	8,03%
Total		112	100 %

Sumber: Olahan data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa semester 8 sebanyak 34 orang atau sebesar 30,35%.

Sementara itu, responden yang berasal dari semester 6 berjumlah 31 orang atau sebesar 27,67%, semester 4 sebanyak 22 orang atau sebesar 19,64%, dan semester 2 sebanyak 16 orang atau sebesar 14,28% dan 8+ memiliki jumlah sebanyak 9 orang atau sebesar 8,3%.

Di sisi lain, keberadaan responden dari berbagai semester menunjukkan bahwa penelitian ini mampu memperoleh sudut pandang yang beragam dari mahasiswa dengan tingkat pengalaman akademik yang berbeda. Variasi karakteristik responden tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi yang diteliti sehingga hasil penelitian menjadi lebih representatif.

4.1.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan digunakan untuk mengetahui jenis pekerjaan *Part-time* yang dijalani oleh mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang menjadi responden dalam penelitian ini. Informasi mengenai jenis pekerjaan penting untuk disajikan karena setiap pekerjaan memiliki tuntutan, beban kerja, jadwal kerja, serta tingkat tanggung jawab yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut berpotensi mempengaruhi keseimbangan kehidupan dan pekerjaan (*work-life balance*), tingkat stres yang dirasakan, serta strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan. Distribusi responden berdasarkan jenis pekerjaan dapat dilihat pada Tabel 4.4. berikut:

Tabel 4.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

No	Jenis pekerjaan	jumlah	persentase
1	<i>Freelance</i>	23	20,5%
2	Jualan	18	16,1%
3	Kasir	16	14,3%
4	Asisten laboratorium	6	5,3%
5	<i>Event organizer</i> (EO)	4	3,5%
6	Pelayan/ <i>waiters</i>	11	10%
7	Ojek online	8	7,1%
8	Laundry	3	2,6%
9	Konten krator	5	4,4%
10	<i>Manager staff</i>	1	0,9%
11	<i>Barbershop</i>	2	1,7%
12	<i>Paramedic</i> klinik	1	0,9%
13	Guru	2	1,7%
14	<i>Marketing</i>	1	0,9%
15	Pengawas lapangan	1	0,9%
16	<i>Partnership officer</i>	1	0,9%
17	Petugas kebersihan	3	2,6%
18	Barista	1	0,9%
19	<i>Cleaning service</i>	2	1,7%
20	Staff	1	0,9%
21	Driver	1	0,9%
22	Penjoki ML	1	0,9%
TOTAL		112	100%

Sumber: Olahan data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki jenis pekerjaan yang beragam. Responden bekerja pada berbagai sektor, seperti seseorang toko, pelayan (*waiter/waiters*), tenaga kebersihan, tutor atau pengajar, pekerja jasa, serta pekerjaan lainnya yang dilakukan secara *Part-time*. Dari hasil pengumpulan data, jenis pekerjaan yang paling banyak dijalani oleh responden adalah *freelance*, yaitu sebanyak 23 orang atau sebesar 20,5% dari total responden. Sementara itu, jenis pekerjaan lainnya memiliki

jumlah yang bervariasi sesuai dengan karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian.

Keberagaman jenis pekerjaan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik, tetapi juga aktif dalam dunia kerja untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik kebutuhan ekonomi, pengembangan keterampilan, maupun penambahan pengalaman kerja. Keterlibatan mahasiswa dalam pekerjaan *Part-time* menuntut kemampuan untuk membagi waktu dan energi antara tanggung jawab akademik dengan tanggung jawab pekerjaan.

Perbedaan jenis pekerjaan yang dimiliki responden juga dapat menyebabkan perbedaan dalam pengalaman menghadapi tekanan dan tuntutan kerja. Mahasiswa yang bekerja pada pekerjaan dengan jam kerja yang lebih panjang atau beban kerja yang tinggi cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, pekerjaan, dan perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa dengan pekerjaan yang memiliki fleksibilitas waktu yang lebih baik kemungkinan lebih mudah menyesuaikan aktivitas kerja dengan jadwal akademiknya.

4.1.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja

Karakteristik responden berdasarkan lama masa kerja disajikan untuk mengetahui tingkat pengalaman kerja yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja *Part-time* di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Lama masa kerja merupakan salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja, mengelola tuntutan pekerjaan, serta

menyeimbangkan tanggung jawab antara pekerjaan dan aktivitas akademik. Distribusi responden berdasarkan lama masa kerja dapat dilihat pada Tabel 4.5. berikut.

Tabel 4.5. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja

No	Masa kerja	jumlah	persentase
1	2 – 6 bulan	46	41,12%
2	7 – 12 bulan	27	24,12%
3	1 – 2 tahun	20	17,85%
4	2 tahun +	19	16,9%
Total		112	100%

Sumber: Olahan data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa responden memiliki masa kerja yang bervariasi, mulai dari yang baru bekerja hingga yang telah memiliki pengalaman kerja selama beberapa tahun. Variasi lama masa kerja tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai tingkat pengalaman dalam menjalani pekerjaan *Part-time* di samping aktivitas perkuliahan.

Responden dengan masa kerja yang relatif singkat umumnya masih berada pada tahap penyesuaian terhadap lingkungan dan tuntutan pekerjaan. Pada tahap ini, mahasiswa cenderung membutuhkan waktu untuk memahami tanggung jawab kerja sekaligus mengatur jadwal perkuliahan dan aktivitas pribadi. Kondisi tersebut dapat menjadi tantangan tersendiri dalam menciptakan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan.

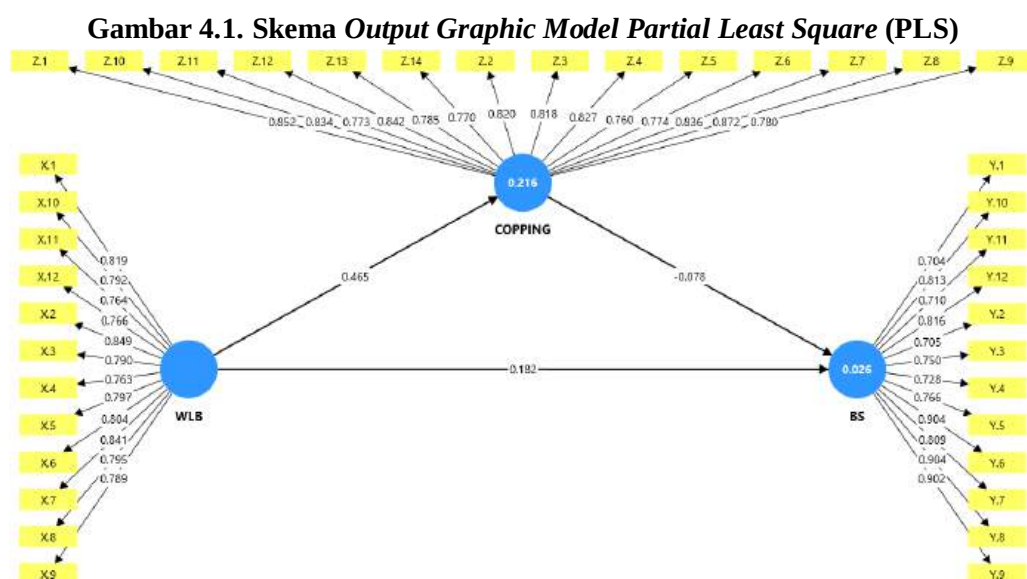
Responden yang memiliki masa kerja lebih lama cenderung telah memiliki pengalaman yang lebih baik dalam mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi. Pengalaman kerja yang lebih panjang memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas

secara efektif, serta menerapkan strategi tertentu dalam menghadapi tekanan yang muncul baik dari lingkungan kerja maupun lingkungan akademik.

Perbedaan lama masa kerja juga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kematangan responden dalam menghadapi berbagai situasi yang berkaitan dengan pekerjaan. Mahasiswa yang telah bekerja dalam jangka waktu yang lebih lama umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola stres dan menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan. Sebaliknya, responden yang masih memiliki pengalaman kerja terbatas mungkin masih berada dalam proses pembelajaran untuk menemukan cara yang efektif dalam mengatasi berbagai tekanan yang dihadapi.

4.2. Skema Output Graphic Model Partial Least Square (PLS)

Skema *output graphic model Partial Least Square (PLS)* dalam penelitian ini menyajikan hasil pengolahan data yang menggambarkan hubungan antar variabel laten beserta indikator-indikatornya. Model tersebut diolah menggunakan perangkat lunak SmartPLS 4 versi 4.1 dan ditampilkan dalam bentuk *outer model* serta *inner model* untuk menunjukkan keterkaitan antar konstruk dan indikator dalam penelitian.



Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

4.3. Outer model

4.3.1. Validitas Konvergen (*Convergent Validity*)

Validitas konvergen digunakan untuk mengukur tingkat korelasi antara variabel laten dengan indikator-indikator penyusunnya melalui nilai *standardized loading factor*. Pengujian validitas konvergen dilakukan dengan mengevaluasi nilai *loading factor* pada setiap indikator terhadap konstruk yang diukurnya untuk mengetahui sejauh mana indikator tersebut mampu merepresentasikan variabel laten dalam penelitian.

4.3.1.1. Nilai *Outer loading*

Menurut mayoritas referensi, bobot faktor 0.5 atau lebih dianggap cukup kuat untuk menjelaskan konstruk laten. Menurut sebagian besar referensi, bobot faktor sebesar 0.5 dianggap cukup kuat untuk menjelaskan konstruk laten (Asbari *et al.*, 2019). Adapun hasil nilai *outer loading* pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.6. Nilai *Outer loading*

Variabel	Indikator	<i>Outer loading</i>	Keterangan
Work-life balance (X)	X.1	0.819	Valid
	X.2	0.849	Valid
	X.3	0.790	Valid
	X.4	0.763	Valid
	X.5	0.797	Valid
	X.6	0.804	Valid
	X.7	0.841	Valid
	X.8	0.795	Valid
	X.9	0.789	Valid
	X.10	0.792	Valid
	X.11	0.764	Valid
	X.12	0.766	Valid
Stres (Y)	Y.1	0.704	Valid
	Y.2	0.705	Valid
	Y.3	0.750	Valid
	Y.4	0.728	Valid

	Y.5	0.766	Valid
	Y.6	0.904	Valid
	Y.7	0.809	Valid
	Y.8	0.904	Valid
	Y.9	0.902	Valid
	Y.10	0.813	Valid
	Y.11	0.710	Valid
	Y.12	0.816	Valid
Strategi Koping (M)	Z.1	0.852	Valid
	Z.2	0.820	Valid
	Z.3	0.818	Valid
	Z.4	0.827	Valid
	Z.5	0.760	Valid
	Z.6	0.774	Valid
	Z.7	0.836	Valid
	Z.8	0.872	Valid
	Z.9	0.780	Valid
	Z.10	0.834	Valid
	Z.11	0.773	Valid
	Z.12	0.842	Valid
	Z.13	0.785	Valid
	Z.14	0.770	Valid

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Pengujian validitas konvergen dilakukan untuk mengetahui sejauh mana indikator mampu merepresentasikan konstruk atau variabel laten yang diukur. Dalam metode SEM-PLS, validitas konvergen dapat dilihat melalui nilai *outer loading*. Menurut Hair *et al.* (2019), suatu indikator dinyatakan memenuhi validitas konvergen apabila memiliki nilai *outer loading* di atas 0,70.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SmartPLS, seluruh indikator pada variabel *Work-life balance*, Strategi Koping, dan Stres memiliki nilai *outer loading* di atas 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh indikator yang digunakan telah mampu menjelaskan konstruk yang diukur secara baik sehingga tidak terdapat indikator yang perlu dieliminasi dari model penelitian.

A. Variabel *Work-life balance* (X)

Pada variabel *Work-life balance*, nilai *outer loading* berkisar antara 0,763 hingga 0,849. Nilai tertinggi terdapat pada indikator X.2 sebesar 0,849, sedangkan nilai terendah terdapat pada indikator X.4 sebesar 0,763. Meskipun terdapat perbedaan kekuatan kontribusi antar indikator, seluruh nilai *outer loading* berada di atas batas minimum 0,70. Dengan demikian, seluruh indikator *Work-life balance* dinyatakan valid dan mampu merepresentasikan konsep keseimbangan antara kehidupan pribadi, akademik, dan pekerjaan yang dialami mahasiswa yang bekerja *Part-time*.

B. Variabel Strategi Koping (M)

Pada variabel Strategi Koping, nilai *outer loading* berada pada rentang 0,760 hingga 0,872. Nilai tertinggi terdapat pada indikator Z.8 sebesar 0,872, sedangkan nilai terendah terdapat pada indikator Z.5 sebesar 0,760. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator Strategi Koping memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan variabel yang diukur. Tidak terdapat indikator yang memiliki nilai di bawah 0,70 sehingga seluruh item pernyataan layak dipertahankan dalam model penelitian.

C. Variabel Stres (Y)

Pada variabel Stres, nilai *outer loading* berkisar antara 0,728 hingga 0,904. Nilai tertinggi terdapat pada indikator Y.6 dan Y.8 sebesar 0,904, sedangkan nilai terendah terdapat pada indikator Y.4 sebesar 0,728. Seluruh indikator Stres telah memenuhi kriteria validitas konvergen karena memiliki *nilai outer loading* lebih besar dari 0,70. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap item pernyataan mampu menjelaskan kondisi stres yang dialami responden secara memadai.

4.3.1.2. Average Variance Extracted (AVE)

Average variance extracted (AVE) merupakan ukuran yang menunjukkan rata-rata proporsi varians indikator yang dapat dijelaskan oleh suatu konstruk laten, sehingga dapat digunakan sebagai indikator validitas konvergen. Nilai AVE mencerminkan sejauh mana konstruk mampu menjelaskan varians dari indikator-indikator penyusunnya. Dalam pengujian validitas konstruk, suatu variabel dinyatakan memenuhi kriteria validitas konvergen apabila memiliki nilai AVE lebih besar dari 0,50 (Asbari *et al.* 2019). Berikut merupakan hasil dari nilai AVE pada penelitian ini:

Tabel 4.7. Average Variance Extracted (AVE)

Variabel	Average variance extracted (AVE)	Keterangan
<i>Work-life balance</i> (X)	0.637	Valid
Stres (Y)	0.634	Valid
Strategi coping (M)	0.658	Valid

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *Average variance extracted* (AVE) pada tabel 4.7, diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas konvergen karena memiliki nilai AVE di atas 0,50. Nilai AVE pada variabel *Work-life balance* sebesar 0,637 menunjukkan bahwa variabel *Work-life balance* mampu menjelaskan sebesar 63,7% varians indikator-indikator penyusunnya. Hal ini menunjukkan bahwa indikator pada variabel *Work-life balance* telah mampu merepresentasikan konstruk dengan cukup baik.

Selanjutnya, variabel stres memiliki nilai AVE sebesar 0,634, yang berarti bahwa konstruk stres mampu menjelaskan sebesar 63,4% varians indikator-indikatornya. Nilai tersebut menunjukkan bahwa indikator-indikator pada variabel

stres memiliki tingkat validitas konvergen yang baik dalam merepresentasikan konstruk penelitian.

Sementara itu, variabel strategi koping memperoleh nilai AVE sebesar 0,658. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel strategi koping mampu menjelaskan sebesar 65,8% varians indikator-indikator penyusunnya. Tingginya nilai AVE pada variabel strategi koping mengindikasikan bahwa indikator-indikator yang digunakan memiliki kemampuan yang sangat baik dalam merepresentasikan konstruk strategi koping. Dengan demikian, seluruh variabel dalam penelitian ini dinyatakan telah memenuhi kriteria validitas konvergen karena masing-masing variabel memiliki nilai AVE lebih besar dari 0,50, sehingga indikator-indikator yang digunakan dinilai layak untuk mengukur konstruk penelitian.

4.3.2. Validitas Diskriminan

Validitas diskriminan dilakukan untuk memastikan bahwa setiap konstruk pada variabel laten memiliki perbedaan yang jelas dengan konstruk lainnya. Suatu model dinyatakan memiliki validitas diskriminan yang baik apabila nilai akar kuadrat *Average variance extracted* (AVE) pada masing-masing konstruk, yang terletak pada diagonal, lebih besar dibandingkan nilai korelasi antara konstruk tersebut dengan konstruk lainnya yang berada di bawah diagonal (Asbari *et al.* 2019). Nilai ini dapat dinilai dengan membandingkan akar kuadrat dari *Average variance extracted* (AVE), di mana satu komponen harus memiliki nilai lebih besar daripada korelasi dengan komponen lainnya (Tentama & Situmorang, 2019).

A. Cross Loading

Menurut Hair *et al.* (2019), suatu indikator dinyatakan memenuhi validitas diskriminan apabila nilai *loading* indikator pada konstruk yang diukurnya lebih tinggi dibandingkan nilai *loading* pada konstruk lainnya. Nilai *cross loading* >

0.50 menunjukkan kondisi tersebut menunjukkan bahwa indikator memiliki kemampuan yang lebih baik dalam merepresentasikan variabel laten yang diwakilinya dibandingkan dengan variabel laten lain dalam model penelitian. Berikut merupakan hasil dari nilai *cross loading*:

Tabel 4.8. Cross Loading

	<i>Work-life balance (X)</i>	<i>Stres (Y)</i>	<i>Strategi koping</i>
X.1	0.819	0.112	0.464
X.2	0.849	0.108	0.380
X.3	0.790	0.058	0.283
X.4	0.763	0.141	0.314
X.5	0.797	0.200	0.269
X.6	0.804	0.092	0.302
X.7	0.841	0.135	0.387
X.8	0.795	0.144	0.293
X.9	0.789	0.124	0.480
X.10	0.792	0.175	0.366
X.11	0.764	0.089	0.361
X.12	0.766	0.021	0.425
Y.1	0.129	0.704	0.083
Y.2	0.079	0.705	-0.011
Y.3	0.054	0.750	0.043
Y.4	0.024	0.728	-0.117
Y.5	0.001	0.766	-0.117
Y.6	0.139	0.904	-0.005
Y.7	0.021	0.809	-0.015
Y.8	0.176	0.904	0.066
Y.9	0.208	0.902	0.036
Y.10	-0.001	0.813	-0.061
Y.11	0.122	0.710	0.041
Y.12	0.055	0.816	-0.073
Z.1	0.248	-0.006	0.852
Z.2	0.404	0.074	0.820
Z.3	0.260	0.050	0.818
Z.4	0.360	-0.020	0.827
Z.5	0.485	0.021	0.760
Z.6	0.383	0.014	0.774
Z.7	0.281	0.004	0.836
Z.8	0.401	-0.048	0.872
Z.9	0.300	-0.037	0.780
Z.10	0.389	-0.010	0.834
Z.11	0.457	0.098	0.773
Z.12	0.406	-0.000	0.842
Z.13	0.357	-0.026	0.785

Z.14	0.352	-0.071	0.770
------	-------	--------	--------------

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Hasil pengujian validitas diskriminan melalui nilai *cross loading* menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki nilai *loading* tertinggi pada konstruk asalnya dibandingkan dengan nilai *loading* terhadap konstruk lainnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa indikator-indikator pada variabel *Work-life balance*, Strategi Koping, dan Stres mampu membedakan konstruk yang diukurnya dari konstruk lain dalam model penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh indikator telah memenuhi kriteria validitas diskriminan berdasarkan metode *cross loading* dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

B. Fornell – Lacker Criterion

Uji validitas diskriminan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kriteria *Fornell-Larcker*. Menurut Fornell & Larcker (1981), suatu konstruk dinyatakan memiliki validitas diskriminan yang baik apabila nilai akar kuadrat *Average variance extracted* (AVE) pada konstruk tersebut lebih besar dibandingkan nilai korelasi antar konstruk dalam model penelitian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan varians indikator-indikatornya dengan lebih baik dibandingkan dengan konstruk lainnya, sehingga setiap variabel laten dalam penelitian dapat dibedakan secara empiris dan tidak mengalami tumpang tindih pengukuran.

Tabel 4.9. Fornell – Lacker Criterion

Variabel	Stres (Y)	Strategi koping (M)	<i>Work-life balance</i> (X)	keterangan
Stres (Y)	0.796			Valid
Strategi Koping (M)	0.007	0.811		Valid
<i>Work-life balance</i> (X)	0.146	0.465	0.798	valid

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Pengujian validitas diskriminan dalam penelitian ini juga dilakukan menggunakan *Fornell-Larcker Criterion*. Metode ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap konstruk memiliki perbedaan yang jelas dengan konstruk lainnya dalam model penelitian. Kriteria *Fornell-Larcker* terpenuhi apabila nilai akar kuadrat *Average variance extracted* (AVE) yang terdapat pada diagonal utama lebih besar dibandingkan nilai korelasi antar konstruk pada baris atau kolom yang sama.

Berdasarkan Tabel 4.9, diketahui bahwa nilai akar kuadrat AVE pada masing-masing variabel adalah sebesar 0,796 untuk variabel Stres (Y), 0,811 untuk variabel Strategi Koping (M), dan 0,798 untuk variabel *Work-life balance* (X). Seluruh nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan nilai korelasi antar konstruk lainnya, sehingga memenuhi kriteria *Fornell-Larcker*. Pada variabel Stres (Y), nilai akar kuadrat AVE sebesar 0,796 lebih tinggi dibandingkan nilai korelasinya dengan Strategi Koping (M) sebesar 0,007 dan *Work-life balance* (X) sebesar 0,146. Hal ini menunjukkan bahwa indikator-indikator pada variabel Stres memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menjelaskan konstruk Stres dibandingkan konstruk lainnya. Selanjutnya, variabel Strategi Koping (M) memiliki nilai akar kuadrat AVE sebesar 0,811, yang lebih besar dibandingkan korelasinya dengan Stres (Y) sebesar 0,007 dan *Work-life balance* (X) sebesar 0,465. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel Strategi Koping memiliki tingkat validitas diskriminan yang baik karena mampu membedakan dirinya dari konstruk lain dalam model penelitian.

Pada variabel *Work-life balance* (X), nilai akar kuadrat AVE sebesar 0,798 juga lebih besar dibandingkan korelasinya dengan Stres (Y) sebesar 0,146 maupun Strategi Koping (M) sebesar 0,465. Dengan demikian, konstruk *Work-*

life balance mampu menjelaskan variabelnya sendiri dengan lebih baik dibandingkan konstruk lainnya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh konstruk dalam penelitian telah memenuhi kriteria validitas diskriminan berdasarkan *Fornell–Larcker Criterion*. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing konstruk, yaitu *Work-life balance* (X), Strategi Koping (M), dan Stres (Y), memiliki tingkat perbedaan yang memadai sehingga tidak terjadi tumpang tindih antar konstruk.

C. *Latent Variabel Correlation*

Korelasi antar variabel laten (*Latent Variabel Correlation*) digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antar konstruk dalam model penelitian. Nilai korelasi tersebut menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel laten serta dapat digunakan sebagai salah satu dasar dalam mengevaluasi validitas diskriminan. Nilai korelasi yang terlalu tinggi, yaitu $\geq 0,90$, dapat mengindikasikan adanya potensi masalah multikolinearitas atau kurangnya perbedaan antar konstruk dalam model penelitian. Oleh karena itu, analisis korelasi antar variabel laten perlu dilakukan bersamaan dengan pengujian *Fornell-Larcker Criterion* untuk memastikan bahwa setiap konstruk memiliki perbedaan yang jelas secara empiris dan tidak mengalami tumpang tindih pengukuran (Hair *et al.* 2019).

Tabel 4.10. *Latent Variabel Correlation*

Variabel	Stres (Y)	Strategi Koping (M)	<i>Work-life balance</i> (X)
Stres (Y)	1.000	0.007	0.146
Strategi koping (M)	0.007	1.000	0.465
<i>Work-life balance</i> (X)	0.146	0.465	1.000

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Pengujian *Latent Variabel Correlations* dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan atau korelasi antar variabel laten dalam model penelitian. Nilai korelasi yang semakin mendekati angka 1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat, sedangkan nilai yang mendekati angka 0 menunjukkan hubungan yang semakin lemah. Analisis ini memberikan gambaran mengenai arah dan kekuatan hubungan antara variabel *Work-life balance*, Strategi Koping, dan Stres.

Berdasarkan Tabel 4.10, diketahui bahwa nilai korelasi antara *Work-life balance* (X) dengan Strategi Koping (M) sebesar 0,465. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin baik *Work-life balance* yang dimiliki mahasiswa *Part-time*, maka strategi koping yang dimiliki juga cenderung semakin baik. Selanjutnya, korelasi antara *Work-life balance* (X) dengan Stres (Y) sebesar 0,146, yang menunjukkan hubungan positif dengan tingkat korelasi yang lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan langsung antara *Work-life balance* dan stres relatif rendah pada data penelitian ini. Sementara itu, korelasi antara Strategi Koping (M) dengan Stres (Y) sebesar 0,007, yang menunjukkan hubungan positif yang sangat lemah atau hampir tidak terdapat hubungan linear antara kedua konstruk tersebut.

Secara keseluruhan, hasil *Latent Variabel Correlation* menunjukkan bahwa hubungan terbesar terdapat pada variabel *Work-life balance* (X) dan Strategi Koping (M) dengan nilai korelasi sebesar 0,465. Adapun hubungan antara *Work-life balance* (X) dengan Stres (Y) maupun antara Strategi Koping (M) dengan Stres (Y) tergolong lemah. Hasil ini menggambarkan bahwa keterkaitan

antar konstruk dalam model penelitian berada pada tingkat yang berbeda-beda dan tidak menunjukkan adanya korelasi yang sangat tinggi antar variabel.

4.3.3. Reliabilitas Konstruk

Reliabilitas konstruk dapat dinilai melalui nilai *Cronbach's alpha* serta *composite reliability* pada setiap konstruk. Reliabilitas dalam *Partial Least Squares* (PLS) digunakan untuk mengevaluasi konstruk *hope* melalui nilai *Cronbach's alpha* dan *Composite reliability*.

A. *Composite Reliability* (ρ_c)

Nilai *Composite reliability* menunjukkan konsistensi internal serta tingkat konsistensi item-item dalam mengukur variabel laten atau nilai reliabilitas sebenarnya dari konstruk tersebut di mana suatu konstruk dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *composite reliability* lebih besar dari 0.70 (Tentama & Situmorang, 2019).

Tabel 4.11. *Composite Reliability*

Variabel	<i>Composite Reliability</i> (ρ_c)	Keterangan
Stres	0.954	Reliable
Strategi koping	0.964	Reliable
<i>Work-life balance</i>	0.955	Reliable

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Pengujian *Composite reliability* (ρ_c) dilakukan untuk mengukur tingkat konsistensi internal indikator dalam merepresentasikan konstruk yang diteliti. Suatu variabel dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila memiliki nilai *Composite reliability* lebih besar dari 0,70. Semakin tinggi nilai *Composite reliability*, semakin baik pula tingkat keandalan indikator dalam mengukur konstruk yang sama secara konsisten.

Berdasarkan Tabel 4.11, diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian memiliki nilai *Composite reliability* di atas batas minimum yang

disyaratkan, yaitu 0,70. Variabel Stres (Y) memperoleh nilai *Composite reliability* sebesar 0,954, variabel Strategi Koping (M) sebesar 0,964, dan variabel *Work-life balance* (X) sebesar 0,955. Seluruh nilai tersebut menunjukkan bahwa masing-masing konstruk memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Variabel Strategi Koping (M) memiliki nilai *Composite reliability* tertinggi, yaitu 0,964, diikuti oleh variabel *Work-life balance* (X) sebesar 0,955, dan variabel Stres (Y) sebesar 0,954.

Nilai *Composite reliability* yang tinggi mengindikasikan bahwa indikator-indikator pada variabel *Work-life balance*, Strategi Koping, dan Stres mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten. Dengan demikian, instrumen penelitian yang digunakan dapat dipercaya untuk mengukur persepsi responden mengenai keseimbangan kehidupan kerja, strategi koping, dan stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Secara keseluruhan, hasil pengujian *Composite reliability* menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian telah memenuhi kriteria reliabilitas karena memiliki nilai *Composite reliability* di atas 0,70.

B. Cronbach's Alpha

Cronbach's alpha merupakan indikator statistik yang digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi internal serta reliabilitas dari sejumlah item dalam suatu tes atau kuesioner. Nilai alpha yang lebih besar dari 0,70 menunjukkan bahwa konstruk yang diukur tercermin secara konsisten pada seluruh item, sehingga menandakan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas dan tingkat keselarasan yang memadai (Claudia, 2025).

Tabel 4.12. Cronbach's Alpha

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Stres	0.951	Reliable
Strategi koping	0.960	Reliable
Work-life balance	0.948	Reliable

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Pengujian *Cronbach's alpha* dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal dari indikator-indikator yang digunakan dalam mengukur suatu konstruk. Suatu variabel dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's alpha* lebih besar dari 0,70. Semakin tinggi nilai *Cronbach's alpha*, maka semakin tinggi pula tingkat konsistensi jawaban responden terhadap indikator-indikator dalam suatu variabel.

Berdasarkan Tabel 4.12, diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian memiliki nilai *Cronbach's alpha* di atas nilai minimum yang dipersyaratkan, yaitu 0,70. Variabel Stres (Y) memperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,951, variabel Strategi Koping (M) sebesar 0,960, dan variabel *Work-life balance* (X) sebesar 0,948.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Di antara ketiga variabel, Strategi Koping (M) memiliki nilai *Cronbach's alpha* tertinggi, yaitu 0,960, diikuti oleh Stres (Y) sebesar 0,951, dan *Work-life balance* (X) sebesar 0,948.

4.4. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

4.4.1. Coefficient of Determination

Pengujian *Coefficient of Determination* (R^2) dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dalam model penelitian. Nilai R^2 menunjukkan proporsi variasi variabel endogen yang dapat dijelaskan oleh variabel eksogen yang terdapat

dalam model. Semakin besar nilai R^2 , maka semakin baik kemampuan model dalam menjelaskan variabel yang diteliti (Aurellia & Perdana, 2020).

Tabel 4.13. Coefficient of Determination

Variabel	<i>R-Square</i>	<i>R-Square Adjusted</i>
Stres	0.026	0.008
Strategi koping	0.216	0.209

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Berdasarkan Tabel 4.13, diketahui bahwa variabel Strategi Koping (M) memiliki nilai *R-square* sebesar 0,216 dan *R-square Adjusted* sebesar 0,209. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *Work-life balance* (X) mampu menjelaskan variabel Strategi Koping (M) sebesar 21,6%, sedangkan sisanya sebesar 78,4% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian. Selanjutnya, variabel Stres (Y) memiliki nilai *R-square* sebesar 0,026 dan *R-square Adjusted* sebesar 0,008. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Work-life balance* (X) dan Strategi Koping (M) secara bersama-sama mampu menjelaskan variabel Stres (Y) sebesar 2,6%, sedangkan sisanya sebesar 97,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa kemampuan model dalam menjelaskan variabel Strategi Koping (M) berada pada tingkat yang relatif rendah, sedangkan kemampuan model dalam menjelaskan variabel Stres (Y) tergolong sangat rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain di luar *Work-life balance* dan Strategi Koping yang memiliki peran lebih besar dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa *Part-time*.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain di luar model penelitian yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap

Strategi Koping dan Stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*.

4.4.2. *Goodness of Fit*

Pengujian *Goodness of Fit* (GoF) dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana model yang dibangun mampu merepresentasikan data empiris yang digunakan dalam penelitian. Dalam SEM-PLS, ukuran model fit yang paling sering digunakan adalah *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), sedangkan indeks lain seperti *d_ULS* dan *d_G* digunakan sebagai ukuran *discrepancy* atau selisih antara matriks korelasi yang diamati dengan matriks korelasi yang diestimasi oleh model.

Tabel 4.14. *Goodness of Fit*

	<i>Saturated Model</i>	<i>Estimated Model</i>
SRMR	0.079	0.079
d_ULS	4.630	4.630
d_G	3.244	3.244
Chi-square	1.560.960	1.560.960
NFI	0.668	0.668

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Berdasarkan hasil pengujian model fit, diperoleh nilai SRMR sebesar 0,097, nilai *d_ULS* sebesar 6,997, sedangkan nilai *d_G* sebesar 3.244, NFI sebesar 0.668, dan *Chi-square* sebesar 1.560.960.

1. *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR)

Nilai SRMR sebesar 0,079 menunjukkan tingkat kesesuaian model terhadap data penelitian. Menurut Hu & Bentler (1999) model dinyatakan memiliki kecocokan yang baik apabila nilai SRMR berada di bawah 0,08. Sementara itu, Hair *et al.* (2021) menjelaskan bahwa pada

SEM-PLS nilai SRMR di bawah 0,10 masih dapat diterima sebagai indikator model yang memadai.

Nilai SRMR sebesar 0,079 pada penelitian ini telah memenuhi kriteria yang direkomendasikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa model penelitian memiliki tingkat kesesuaian yang baik dengan data empiris. Dengan demikian, model yang dibangun mampu merepresentasikan hubungan antar variabel laten, yaitu *Work-life balance* (X), Strategi Koping (M), dan Stres (Y), sehingga layak digunakan untuk analisis pada tahap pengujian hipotesis.

2. d_ULS (*Unweighted Least Squares Discrepancy*)

Berdasarkan Tabel 4.14, nilai *Squared Euclidean Distance* (d_ULS) pada penelitian ini sebesar 4,630 baik pada *Saturated model* maupun *Estimated model*. Nilai d_ULS digunakan untuk menggambarkan besarnya perbedaan antara matriks korelasi hasil observasi dengan matriks korelasi yang diprediksi oleh model. Semakin kecil selisih yang dihasilkan, maka model dianggap semakin mampu merepresentasikan data penelitian. Dalam analisis PLS-SEM, nilai d_ULS tidak diinterpretasikan berdasarkan batas nilai tertentu, melainkan dibandingkan dengan nilai HI95 hasil *bootstrapping*. Oleh karena itu, nilai d_ULS pada penelitian ini berfungsi sebagai informasi pendukung dalam mengevaluasi kesesuaian model. Meskipun demikian, nilai tersebut tetap menunjukkan bahwa evaluasi model telah dilakukan secara menyeluruh sebagai bagian dari pengujian *Goodness of Fit*.

3. *Geodesic Distance* (d_G)

Hasil pengujian pada Tabel 4.14 menunjukkan bahwa nilai *Geodesic Distance* (d_G) sebesar 3,244 pada *Saturated model* maupun *Estimated model*. Nilai d_G merupakan ukuran lain yang digunakan untuk mengetahui tingkat perbedaan antara matriks korelasi yang dihasilkan oleh model dengan matriks korelasi berdasarkan data empiris. Semakin kecil nilai d_G, maka semakin kecil pula perbedaan antara model dan data penelitian. Sama seperti d_ULS, interpretasi nilai d_G tidak didasarkan pada nilai *cut-off* tertentu, tetapi dilakukan dengan membandingkan nilai tersebut terhadap hasil *bootstrapping* (HI95).

Oleh karena itu, nilai d_G dalam penelitian ini digunakan sebagai indikator pendukung dalam mengevaluasi kesesuaian model. Keberadaan indikator ini memberikan gambaran tambahan mengenai kualitas model yang dibangun sebelum dilakukan pengujian hubungan antar variabel.

4. *Normed Fit Index* (NFI)

Berdasarkan Tabel 4.14, diperoleh nilai *Normed Fit Index* (NFI) sebesar 0,668 pada *Saturated model* maupun *Estimated model*. Nilai NFI merupakan indeks yang menunjukkan tingkat kesesuaian model dengan membandingkan model yang dibangun terhadap model dasar (null model). Semakin mendekati angka 1, maka model dianggap memiliki tingkat kecocokan yang semakin baik.

Pada penelitian ini, nilai NFI sebesar 0,668 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan yang cukup baik, meskipun belum mencapai nilai 0,90 yang umumnya digunakan sebagai acuan pada beberapa pendekatan SEM. Dalam analisis PLS-SEM, nilai NFI bukan

merupakan indikator utama dalam mengevaluasi model, sehingga hasil evaluasi lebih difokuskan pada nilai SRMR. Dengan demikian, nilai NFI pada penelitian ini tetap dapat dijadikan sebagai informasi pendukung dalam menilai kesesuaian model secara keseluruhan.

5. *Chi-square*

Berdasarkan Tabel 4.14, nilai *Chi-square* yang diperoleh adalah sebesar 1.560,960 pada *Saturated model* maupun *Estimated model*. Nilai *Chi-square* menunjukkan tingkat perbedaan antara model teoritis yang dibangun dengan data empiris yang diperoleh dari hasil penelitian. Semakin kecil nilai perbedaan tersebut, maka secara umum model semakin mendekati kondisi data yang sebenarnya. Namun demikian, dalam pendekatan PLS-SEM, nilai *Chi-square* tidak dijadikan sebagai indikator utama dalam menentukan kelayakan model. Hal ini karena PLS-SEM lebih berorientasi pada kemampuan prediksi model dibandingkan pada pengujian kesesuaian model secara absolut. Oleh sebab itu, nilai *Chi-square* pada penelitian ini digunakan sebagai informasi pelengkap dalam evaluasi *Goodness of Fit* dan tidak menjadi dasar utama dalam penentuan kualitas model.

4.4.3. *Effect size*

Pengujian *Effect size* (f^2) dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel eksogen terhadap variabel endogen dalam model penelitian. Menurut Hair *et al.* (2021), interpretasi nilai *effect size* (f^2) adalah sebagai berikut:

- 0,02 = pengaruh kecil (*small effect*)
- 0,15 = pengaruh sedang (*medium effect*)

- 0,35 = pengaruh besar (*large effect*)

Semakin besar nilai f^2 yang diperoleh, maka semakin besar kontribusi suatu variabel dalam menjelaskan variabel endogen pada model penelitian. Berikut merupakan hasil dari pengujian *effect size* pada Tabel dibawah ini:

Tabel 4.15. *Effect Size*

Variabel	Stres (Y)	Strategi Koping (M)	Work-life balance (X)
Stres (Y)			
Strategi koping (M)	0.005		
Work-life balance (X)	0.027	0.276	

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Berdasarkan Tabel 4.15, diketahui bahwa nilai *Effect size* (f^2) pada pengaruh Strategi Koping (M) terhadap Stres (Y) sebesar 0,005. Nilai tersebut berada di bawah batas minimum 0,02, sehingga menunjukkan bahwa pengaruh Strategi Koping terhadap Stres tergolong sangat kecil (*negligible effect*) atau hampir tidak memberikan kontribusi terhadap perubahan variabel Stres. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan variabel Strategi Koping (M) dalam model penelitian memberikan kontribusi yang sangat rendah dalam menjelaskan variasi pada variabel Stres (Y). Dengan demikian, perubahan pada Strategi Koping hanya memberikan pengaruh yang relatif kecil terhadap tingkat stres mahasiswa *Part-time* berdasarkan data penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengujian, nilai *Effect size* (f^2) pada pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y) sebesar 0,027. Nilai tersebut berada di atas 0,02 namun masih di bawah 0,15, sehingga termasuk dalam kategori pengaruh kecil (*small effect*). Hal ini menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) memberikan kontribusi terhadap perubahan Stres (Y), meskipun besarnya

pengaruh yang diberikan masih relatif rendah. Dengan kata lain, *Work-life balance* memiliki peran dalam menjelaskan tingkat stres mahasiswa *Part-time*, tetapi kontribusinya belum cukup besar apabila dibandingkan dengan kriteria pengaruh sedang maupun besar.

Nilai *Effect size* (f^2) pada pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Strategi Koping (M) sebesar 0,276. Nilai tersebut berada di antara 0,15 dan 0,35, sehingga termasuk dalam kategori pengaruh sedang (*medium effect*). Hasil ini menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variasi pada Strategi Koping (M). Dengan demikian, semakin baik *Work-life balance* yang dimiliki mahasiswa *Part-time*, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi koping. Dibandingkan dengan hubungan antarvariabel lainnya, pengaruh *Work-life balance* terhadap Strategi Koping merupakan kontribusi terbesar dalam model penelitian ini.

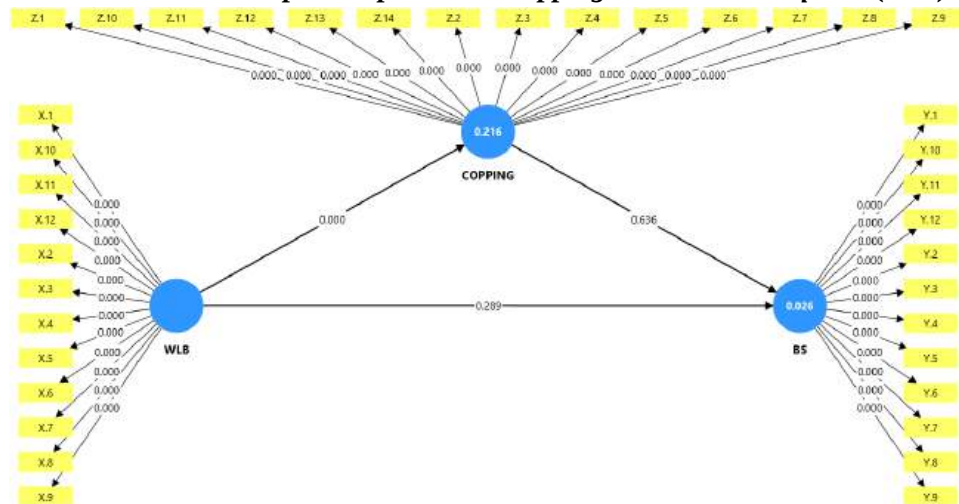
Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap Strategi Koping (M) dibandingkan terhadap Stres (Y). Sementara itu, Strategi Koping (M) hanya memberikan kontribusi yang sangat kecil terhadap Stres (Y). Hasil ini mengindikasikan bahwa dalam model penelitian, *Work-life balance* merupakan variabel yang memiliki peran paling dominan dalam memengaruhi konstruk lain, khususnya terhadap Strategi Koping.

4.4.4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Bootstrapping* pada SmartPLS. Metode *bootstrapping* digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antar variabel dengan melihat nilai *T-statistic*

dan *P-values* yang dihasilkan. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan kriteria bahwa hipotesis diterima apabila nilai *T-statistic* $> 1,96$ dan *P-values* $< 0,05$, sedangkan hipotesis ditolak apabila nilai *T-statistic* $< 1,96$ dan *P-values* $> 0,05$.

Gambar 4.2. Skema Output Graphic Bootstrapping Partial Least Square (PLS)



Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Analisis *bootstrapping* dilakukan untuk menguji signifikansi hubungan antarvariabel dan indikator dalam model penelitian. Metode *bootstrapping* pada SmartPLS menggunakan teknik resampling, sehingga dapat menghasilkan estimasi parameter yang lebih stabil serta menguji signifikansi model tanpa mensyaratkan data berdistribusi normal (Hair *et al.*, 2022). Hasil *bootstrapping* pada penelitian ini disajikan pada Gambar 4.X. Berdasarkan hasil *bootstrapping* pada gambar tersebut, terlihat bahwa setiap indikator yang membentuk konstruk *Work-life balance* (X), Strategi Koping (M), dan Stres (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator signifikan dalam merepresentasikan konstruk yang diukurnya karena berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, seluruh indikator yang digunakan dalam

penelitian dinyatakan mampu mengukur variabel laten secara baik sehingga tidak terdapat indikator yang perlu dieliminasi dari model penelitian.

Hasil tersebut juga memperkuat pengujian *outer model* yang telah dilakukan sebelumnya. Nilai *outer loading*, *Average variance extracted* (AVE), *Composite reliability*, *Cronbach's alpha*, serta *Fornell-Larcker Criterion* telah memenuhi kriteria yang dipersyaratkan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian telah memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel pada model struktural. Selain menunjukkan signifikansi indikator, hasil *bootstrapping* juga menampilkan nilai *R-square* (R^2) pada setiap variabel endogen. Variabel Strategi Koping (M) memiliki nilai R^2 sebesar 0,216, yang menunjukkan bahwa 21,6% variasi Strategi Koping (M) dapat memengaruhi *Work-life balance* (X) mahasiswa yang bekerja *part-time*. Sementara itu, sebesar 78,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model penelitian. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan prediksi *Work-life balance* (X) terhadap Strategi Koping masih tergolong rendah hingga sedang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rosa *et al* (2021) dengan hasil *R-square* sebesar 0,235 yang menunjukkan bahwa adanya faktor lain diluar model penelitian yang tidak diteliti. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan prediksi model terhadap strategi koping masih terbatas.

Selanjutnya, variabel Stres (Y) memperoleh nilai R^2 sebesar 0,026. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) dan Strategi Koping (M) secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan 2,6% variasi pada variabel Stres (Y), sedangkan 97,4% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak faktor lain yang

berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa *Part-time* yang belum dimasukkan ke dalam penelitian. Berdasarkan diagram *bootstrapping*, juga terlihat bahwa hubungan antar konstruk telah membentuk model penelitian sesuai dengan rancangan konseptual, yaitu *Work-life balance* (X) memengaruhi Strategi Koping (M), kemudian Strategi Koping (M) memengaruhi Stres (Y), serta terdapat hubungan langsung antara *Work-life balance* (X) dan Stres (Y).

Secara keseluruhan, hasil *bootstrapping* menunjukkan bahwa model pengukuran telah memenuhi kriteria yang dipersyaratkan karena seluruh indikator terbukti signifikan dalam mengukur konstruknya masing-masing. Selain itu, nilai *R-square* menunjukkan bahwa *Work-life balance* memiliki kemampuan dalam menjelaskan variasi Strategi Koping, meskipun pengaruhnya terhadap Stres masih relatif rendah.

4.4.5. Direct Effect

Pengujian *Direct effect* bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung antarvariabel laten dalam model penelitian. Pengujian ini dilakukan menggunakan metode *bootstrapping* pada SmartPLS 4. Suatu hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila memiliki nilai *T-statistic* > 1,96 dan *P-values* < 0,05 pada tingkat signifikansi 5% Hair *et al.* (2021). Selain itu, nilai *Original sample* (O) menunjukkan arah dan besarnya pengaruh antarvariabel, sedangkan *Sample mean* (M) dan *Standard deviation* (STDEV) digunakan untuk melihat kestabilan hasil estimasi selama proses *bootstrapping*. Hasil pengujian pengaruh langsung (*Direct effect*) dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 4.16. Direct Effect

	<i>Original sampel</i>	<i>Sample mean</i>	<i>Standard deviation</i>	<i>T statistic</i>	<i>P-values</i>
Koping – Stres	-0.078	-0.102	0.165	0.473	0.636
WLB – Stres	0.182	0.178	0.171	1.061	0.289
WLB – Koping	0.465	0.481	0.094	4.924	0.000

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 4.16, terdapat tiga hubungan langsung yang dianalisis, yaitu pengaruh Strategi Koping terhadap Stres, *Work-life balance* terhadap Stres, dan *Work-life balance* terhadap Strategi Koping.

1. Pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y)

Berdasarkan hasil pengujian, hubungan antara *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y) memiliki nilai *Original sample* (O) sebesar 0,182. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat positif, yang berarti setiap peningkatan *Work-life balance* diikuti dengan peningkatan nilai konstruk Stres sebesar 0,182 satuan. Meskipun demikian, besarnya koefisien tersebut masih tergolong rendah sehingga menunjukkan bahwa pengaruh langsung *Work-life balance* terhadap Stres relatif kecil.

Nilai *Sample mean* (M) sebesar 0,178 menunjukkan bahwa hasil estimasi *bootstrapping* hampir sama dengan nilai *original sample* sehingga mengindikasikan kestabilan estimasi model. Nilai *Standard deviation* (STDEV) sebesar 0,171 menunjukkan tingkat penyebaran estimasi yang masih dapat diterima. Namun, nilai *T-statistic* hanya sebesar 1,061, lebih kecil dari batas minimum 1,96, sedangkan nilai *P-values* sebesar 0,289, lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Work-life balance*

tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh langsung antara kedua variabel ditolak.

2. Pengaruh Strategi Koping (M) terhadap Stres (Y)

Berdasarkan Tabel 4.16, diketahui bahwa hubungan antara Strategi Koping (M) terhadap Stres (Y) memiliki nilai *Original sample* (O) sebesar -0,078. Nilai tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan yang terbentuk adalah negatif, yang berarti semakin baik strategi koping yang dimiliki responden, maka tingkat stres cenderung menurun. Namun demikian, besarnya koefisien tersebut relatif kecil sehingga menunjukkan bahwa pengaruh langsung Strategi Koping terhadap Stres tidak terlalu kuat. Selanjutnya, nilai *Sample mean* (M) sebesar -0,102 menunjukkan bahwa rata-rata hasil estimasi *bootstrapping* memiliki arah hubungan yang sama dengan nilai *original sample*, yaitu negatif.

Nilai *Standard deviation* (STDEV) sebesar 0,165 menunjukkan adanya variasi hasil estimasi selama proses *bootstrapping*. Sementara itu, nilai *T-statistic* sebesar 0,473 masih berada di bawah nilai kritis 1,96, dan nilai *P-values* sebesar 0,636 lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh langsung Strategi Koping terhadap Stres tidak signifikan, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa Strategi Koping berpengaruh terhadap Stres ditolak.

3. Pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Strategi Koping (M)

Berdasarkan Tabel 4.16, hubungan antara *Work-life balance* (X) terhadap Strategi Koping (M) memiliki nilai *Original sample* (O) sebesar 0,465. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif, yang berarti semakin baik *Work-life balance* yang dimiliki mahasiswa *Part-time*, maka semakin baik

pula Strategi Koping yang digunakan dalam menghadapi berbagai tekanan. Dibandingkan dengan dua hubungan lainnya, nilai koefisien ini merupakan yang terbesar sehingga menunjukkan bahwa *Work-life balance* memiliki pengaruh yang relatif lebih kuat terhadap Strategi Koping. Hasil *bootstrapping* menunjukkan nilai *Sample mean* (M) sebesar 0,481, yang sangat mendekati nilai *original sample* sehingga menunjukkan bahwa estimasi model bersifat stabil.

Nilai *Standard deviation* (STDEV) sebesar 0,094 juga relatif kecil, yang mengindikasikan bahwa hasil estimasi memiliki tingkat konsistensi yang baik. Selain itu, nilai *T-statistic* sebesar 4,924 telah melebihi batas minimum 1,96, sedangkan nilai *P-values* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Strategi Koping, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh langsung antara kedua variabel diterima.

4.4.6. Indirect Effect

Pengujian pengaruh tidak langsung (*Indirect effect*) dilakukan untuk mengetahui apakah Strategi Koping mampu memediasi hubungan antara *Work-life balance* dan stres. Pengujian dilakukan menggunakan metode *bootstrapping* pada SmartPLS dengan melihat nilai koefisien pengaruh tidak langsung (*Indirect effect*), nilai *T-statistic*, dan nilai *P-values*. Suatu efek mediasi dinyatakan signifikan apabila nilai *T-statistic* lebih besar dari 1,96 dan nilai *P-values* lebih kecil dari 0,05. Hasil pengujian pengaruh tidak langsung dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.17 Indirect Effect

	Original sampel (O)	Sampel mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T Statistic	P-values
Wlb-koping-Stres	-0.036	-0.049	0.083	0.436	0.663

Sumber: Olahan Data SmartPLS 4.1. (2026)

Berdasarkan Tabel 4.17, diperoleh nilai *Original sample* (O) sebesar -0,036. Nilai tersebut menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y) melalui Strategi Koping (M) memiliki arah negatif. Artinya, peningkatan *Work-life balance* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat Stres melalui peran Strategi Koping. Namun demikian, nilai koefisien tersebut relatif kecil sehingga menunjukkan bahwa besarnya pengaruh mediasi yang terjadi masih sangat rendah. Selanjutnya, nilai *Sample mean* (M) sebesar -0,049 menunjukkan bahwa rata-rata hasil estimasi *bootstrapping* memiliki arah yang sama dengan nilai *Original sample*, sehingga hasil estimasi dapat dikatakan cukup konsisten.

Nilai *Standard deviation* (STDEV) sebesar 0,083 menunjukkan bahwa variasi hasil estimasi selama proses *bootstrapping* relatif kecil. Akan tetapi, nilai *T-statistic* hanya sebesar 0,436, lebih kecil dari nilai kritis 1,96, dan nilai *P-values* sebesar 0,663, lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, pengaruh tidak langsung *Work-life balance* terhadap Stres melalui Strategi Koping tidak signifikan, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa Strategi Koping memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres ditolak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun *Work-life balance* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Strategi Koping, peningkatan Strategi Koping belum mampu memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap penurunan tingkat Stres. Kondisi tersebut menyebabkan jalur mediasi tidak terbentuk secara signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Strategi Koping (M) tidak mampu memediasi pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun *Work-life balance* berpengaruh signifikan terhadap Strategi Koping, peningkatan Strategi Koping belum mampu menjelaskan perubahan tingkat Stres secara signifikan. Oleh karena itu, hipotesis mediasi dalam penelitian ini ditolak, dan hubungan antara *Work-life balance* dan Stres tidak terjadi melalui mekanisme mediasi Strategi Koping.

4.5. Pembahasan

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, pembahasan berikut akan menguraikan mengenai pengaruh *Work-life balance* terhadap stres mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time* dengan menggunakan strategi koping sebagai variabel mediasi sebagai berikut:

4.5.1. Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres (Y). Hal ini dibuktikan oleh nilai *Original sample* (O) sebesar 0,182, *T-statistic* sebesar 1,061, dan *P-values* sebesar 0,289. Nilai *T-statistic* yang lebih kecil dari 1,96 serta *P-values* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres ditolak. Meskipun nilai *Original sample* menunjukkan arah hubungan positif, hasil tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai adanya pengaruh positif *Work-life balance* terhadap Stres, karena hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, tidak terdapat bukti yang cukup untuk menyimpulkan bahwa

perubahan *Work-life balance* akan menyebabkan perubahan pada tingkat Stres mahasiswa *Part-time*. Arah koefisien hanya menunjukkan kecenderungan pada data sampel, namun kecenderungan tersebut tidak cukup kuat untuk digeneralisasikan pada populasi penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Work-life balance* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres. Temuan tersebut tidak sepenuhnya bertentangan dengan *Transactional Model of Stres and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984). Teori tersebut menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses penilaian individu (*cognitive appraisal*) terhadap tuntutan yang dihadapi serta kemampuan individu dalam mengelola tuntutan tersebut. Dengan demikian, *Work-life balance* bukan merupakan satu-satunya faktor yang secara langsung menentukan tingkat stres seseorang.

Sebagian besar indikator *Work-life balance* yang digunakan berupa pernyataan negatif yang menggambarkan adanya gangguan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti berkurangnya waktu untuk diri sendiri, kesulitan menikmati waktu pribadi, serta terganggunya interaksi dengan keluarga dan teman akibat pekerjaan. Oleh karena itu, skor yang lebih tinggi pada variabel ini mencerminkan tingkat ketidakseimbangan *Work-life balance* yang semakin tinggi. Temuan ini sejalan dengan *Role Theory* yang menjelaskan bahwa individu yang menjalankan berbagai peran secara bersamaan berpotensi mengalami konflik peran (*role conflict*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan *Work-life balance* berkontribusi terhadap peningkatan stres mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Abdilah *et al.* (2025) yang

menyatakan bahwa mahasiswa yang harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi yang harus dijalankan secara bersamaan.

Selain itu, hasil pengujian ini juga dapat menunjukkan bahwa upaya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi bukanlah proses yang mudah. Dalam kondisi tertentu, semakin banyak usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mempertahankan keseimbangan tersebut, semakin besar pula tekanan yang mereka rasakan akibat tuntutan dari berbagai aktivitas yang harus dijalankan secara bersamaan. Mahasiswa yang berusaha mempertahankan keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan harus mengeluarkan energi, waktu, dan sumber daya yang lebih besar dibanding dengan yang tidak terikat dengan pekerjaan. Upaya tersebut menciptakan tekanan tambahan yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan stres. Oleh karena itu, ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*.

4.5.2. Pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Strategi Koping (M)

Berdasarkan hasil pengujian *direct effect*, diketahui bahwa *Work-life balance* (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Strategi Koping (M). Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai *Original sample* (O) sebesar 0,465, *T-statistic* sebesar 4,924, dan *P-values* sebesar 0,000. Nilai *T-statistic* yang lebih besar dari 1,96 serta *P-values* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan *Work-life balance* berpengaruh terhadap Strategi Koping diterima. Nilai koefisien jalur yang positif menunjukkan bahwa semakin baik *Work-life balance* yang dimiliki mahasiswa *Part-time*, maka

semakin baik pula Strategi Koping yang digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, perkuliahan, dan pekerjaan cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Keseimbangan tersebut memungkinkan mahasiswa mengatur waktu secara lebih efektif, mengendalikan emosi dengan lebih baik, serta memilih cara penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Dengan demikian, *Work-life balance* dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung terbentuknya Strategi Koping yang efektif pada mahasiswa *Part-time*.

Hasil penelitian ini didukung oleh nilai *Effect size* (f^2) sebesar 0,276, yang termasuk dalam kategori pengaruh sedang (*medium effect*). Selain itu, nilai *R-square* sebesar 0,216 menunjukkan bahwa *Work-life balance* mampu menjelaskan 21,6% variasi Strategi Koping, sedangkan 78,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masih terdapat variabel lain yang berperan, *Work-life balance* merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan Strategi Koping.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Widiasih (2024) yang menyatakan bahwa strategi koping memiliki keterkaitan dengan *Work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja, karena individu yang menghadapi konflik peran cenderung berupaya mengembangkan mekanisme penyesuaian diri untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Keseimbangan permasalahan yang dihadapi. Keseimbangan tersebut memungkinkan individu memiliki waktu, energi, dan sumber daya psikologis yang cukup untuk menghadapi berbagai

tantangan secara lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping merupakan respons yang muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akibat ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan kata lain, meningkatnya konflik peran mendorong mahasiswa untuk lebih aktif menggunakan mekanisme koping dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan *Work-life balance* mendorong mahasiswa untuk lebih aktif menggunakan berbagai strategi koping dalam menghadapi tekanan yang muncul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki. Semakin baik kondisi dan keseimbangan yang dimiliki individu, maka semakin besar pula kemampuannya dalam memilih dan menggunakan strategi koping yang adaptif untuk menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan stres.

Mahasiswa yang memiliki *Work-life balance* yang baik umumnya lebih mampu mengontrol emosi, mengatur waktu, mencari dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan pemecahan masalah ketika menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat mengurangi kemampuan individu dalam menerapkan strategi koping yang efektif.

Work-life balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap strategi koping mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Semakin baik *Work-life balance* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula strategi koping yang digunakan dalam

menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan. Oleh karena itu, H1 dalam penelitian ini dapat diterima.

4.5.3. Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres

Berdasarkan hasil pengujian *Direct effect*, diketahui bahwa Strategi Koping (M) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres (Y). Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai *Original sample* (O) sebesar -0,078, *T-statistic* sebesar 0,473, dan *P-values* sebesar 0,636. Karena nilai *T-statistic* lebih kecil dari 1,96 dan *P-values* lebih besar dari 0,05, maka hipotesis ketiga yang menyatakan Strategi Koping berpengaruh terhadap Stres ditolak. Nilai *Original sample* yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara Strategi Koping dan Stres memiliki arah negatif. Namun demikian, karena hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, arah hubungan tersebut tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa peningkatan Strategi Koping akan menurunkan Stres. Dengan kata lain, berdasarkan hasil penelitian ini belum terdapat bukti empiris yang menunjukkan bahwa Strategi Koping memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat stres mahasiswa *Part-time*.

Hasil tersebut diperkuat oleh nilai *Effect size* (f^2) sebesar 0,005, yang termasuk dalam kategori pengaruh sangat kecil (*negligible effect*). Selain itu, hasil *Latent Variabel Correlation* menunjukkan nilai korelasi antara Strategi Koping dan Stres sebesar 0,007, yang mengindikasikan hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel. Kedua hasil tersebut memperlihatkan bahwa kontribusi Strategi Koping dalam menjelaskan variasi Stres pada penelitian ini relatif rendah.

Menurut *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), strategi koping merupakan upaya individu

untuk mengelola tekanan yang dihadapi. Secara teoritis, penggunaan strategi koping yang efektif dapat membantu individu mengurangi dampak stres.

Tidak signifikannya pengaruh strategi koping terhadap stres dapat disebabkan oleh karakteristik responden yang merupakan mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Responden harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja, sehingga tekanan yang muncul tidak hanya berasal dari satu sumber. Dalam kondisi yang demikian, strategi koping yang digunakan mungkin belum cukup kuat untuk mengurangi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, pekerjaan, maupun tanggung jawab pribadi secara bersamaan. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping yang digunakan mahasiswa belum mampu menurunkan stres secara signifikan.

Penelitian Putri *et al.* (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa pekerja *Part-time* menggunakan berbagai strategi koping untuk menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Namun tekanan yang mereka hadapi berasal dari banyak sumber sekaligus sehingga penggunaan strategi koping tidak selalu mampu menghilangkan stres yang dialami. Selain itu, penelitian Aditya & Rukmana (2026) menunjukkan bahwa stres mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tugas akademik, jadwal kuliah, pekerjaan, biaya pendidikan, dan tuntutan peran ganda. Dengan demikian, tingkat stres tidak hanya ditentukan oleh strategi koping yang dimiliki individu.

Berdasarkan hasil pengujian pengaruh langsung, *Work-life balance* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres dan Strategi Koping. Namun, Strategi Koping tidak terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stres. Temuan ini menunjukkan bahwa *Work-life balance*

merupakan variabel yang memiliki peran penting dalam model penelitian, sedangkan Strategi Koping belum mampu menjelaskan perubahan tingkat Stres pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa stres yang dialami mahasiswa pekerja *Part-time* kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan, seperti tuntutan akademik, kondisi ekonomi, beban pekerjaan, manajemen waktu, maupun dukungan sosial. Dengan kata lain, meskipun mahasiswa telah menggunakan berbagai strategi koping, tekanan yang dihadapi masih cukup besar sehingga pengaruh strategi koping terhadap stres tidak terlihat secara signifikan dalam model penelitian ini.

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa stres mahasiswa pekerja *Part-time* kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain diluar strategi koping, seperti beban tugas akademik, jam kerja yang padat, konflik peran, kondisi ekonomi, serta kurangnya waktu istirahat. Faktor-faktor tersebut dapat memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan kemampuan individu dalam melakukan koping.

Work-life balance mampu meningkatkan strategi koping, tetapi strategi koping yang dimiliki responden tidak cukup kuat untuk memengaruhi stres. Dengan kata lain, stres mahasiswa lebih banyak dipengaruhi secara langsung oleh kondisi *Work-life balance* daripada melalui strategi koping.

4.5.4. Peran Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi

Berdasarkan hasil pengujian *Indirect effect*, diketahui bahwa Strategi Koping (M) tidak mampu memediasi pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y). Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai *Original sample* (O) sebesar -0,036, *T-statistic* sebesar 0,436, dan *P-values* sebesar 0,663. Nilai *T-statistic*

yang lebih kecil dari 1,96 serta *P-values* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung tersebut tidak signifikan, sehingga hipotesis mediasi dalam penelitian ini ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun *Work-life balance* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Strategi Koping, peningkatan Strategi Koping belum terbukti mampu meneruskan pengaruh tersebut hingga memengaruhi Stres. Dengan kata lain, berdasarkan hasil penelitian ini, Strategi Koping tidak menjalankan fungsi sebagai variabel intervening dalam hubungan antara *Work-life balance* dan Stres.

Temuan ini konsisten dengan hasil pengujian *Direct effect*, yang menunjukkan bahwa hubungan Strategi Koping terhadap Stres juga tidak signifikan. Selain itu, nilai *Effect size* (f^2) sebesar 0,005 dan *R-square* variabel Stres sebesar 0,026 semakin memperkuat bahwa kontribusi Strategi Koping dalam menjelaskan perubahan Stres masih sangat rendah. Oleh karena itu, mekanisme mediasi tidak terbentuk dalam model penelitian ini.

Karena hubungan antara Strategi Koping dan Stres tidak signifikan, maka Strategi Koping tidak memiliki kemampuan untuk meneruskan pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres. Berdasarkan *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), individu yang menghadapi situasi yang dianggap menekan akan melakukan proses appraisal atau penilaian terhadap situasi tersebut. Setelah itu individu akan menggunakan berbagai strategi koping untuk mengelola tekanan yang dirasakan.

Tidak signifikannya pengaruh tidak langsung menunjukkan bahwa strategi koping tidak mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara *Work-life*

balance dan stres. Meskipun mahasiswa yang mengalami ketidakseimbangan *Work-life balance* cenderung menggunakan lebih banyak strategi koping, strategi tersebut belum mampu mengurangi stres secara signifikan. Oleh karena itu, pengaruh *Work-life balance* terhadap stres terjadi secara langsung tanpa melalui strategi koping sebagai variabel mediasi. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa kondisi keseimbangan kehidupan dan pekerjaan merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa dibandingkan mekanisme koping yang digunakan (Abdilah *et al.*, 2025)

Secara teoritis, penggunaan strategi koping yang efektif seharusnya mampu membantu individu mengurangi dampak stres yang muncul akibat suatu tekanan. Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa yang mengalami ketidakseimbangan *Work-life balance* cenderung menggunakan berbagai strategi koping, strategi tersebut belum mampu mengurangi stres secara signifikan. Kondisi ini dapat terjadi karena stres yang dialami mahasiswa pekerja *Part-time* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tuntutan akademik yang tinggi, jadwal kerja yang padat, keterbatasan waktu istirahat, konflik peran ganda antara pekerjaan dan pekerjaan, serta tekanan ekonomi (Widiasih, 2024).

Kondisi tersebut menyebabkan sumber stres yang dialami mahasiswa bersifat multidimensional. Akibatnya, meskipun mahasiswa telah menggunakan berbagai strategi koping seperti menyusun perencanaan, mencari dukungan sosial, melakukan pendekatan religius, maupun berusaha berpikir positif, tekanan yang berasal dari berbagai sumber tersebut tetap dapat

menimbulkan stres. Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik responden penelitian.

Berdasarkan analisis deskriptif pada indikator *Work Interference with Personal Life* (WIPL), sebagian besar responden menyatakan bahwa pekerjaan *Part-time* mengurangi waktu untuk diri sendiri, menyulitkan menikmati waktu pribadi, membawa beban pekerjaan ke waktu santai, serta menghambat interaksi dengan keluarga dan teman. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan kondisi nyata yang dialami responden. Oleh karena itu, dampak *Work-life balance* terhadap Stres menjadi lebih dominan dibandingkan pengaruh Strategi Koping yang dimiliki responden. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa Strategi Koping belum menjadi mekanisme utama yang dapat menjelaskan hubungan antara *Work-life balance* dan Stres pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres lebih banyak terjadi secara langsung karena ketidakseimbangan peran yang dialami mahasiswa secara langsung meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa perbaikan kondisi *Work-life balance* kemungkinan akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap penurunan Stres dibandingkan peningkatan Strategi Koping semata.

Hasil pengujian strategi koping pada penelitian ini menyatakan bahwa strategi koping tidak mampu memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *Work-life balance* terhadap stres terjadi secara langsung, bukan melalui strategi koping. Oleh karena itu, hipotesis keempat dalam penelitian ini ditolak.

4.6. Kebaruan penelitian

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada temuan empiris mengenai hubungan antara *Work-life balance*, Strategi Koping, dan Stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang bekerja *Part-time*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Strategi Koping, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi, maka semakin baik pula strategi koping yang dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan. Namun demikian, *Work-life balance* tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap Stres, baik secara langsung maupun melalui Strategi Koping sebagai variabel mediasi. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan kehidupan belum tentu diikuti oleh penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja *Part-time*.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa Strategi Koping tidak berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *Work-life balance* dan Stres pada konteks mahasiswa yang bekerja *Part-time*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mekanisme penurunan stres pada kelompok responden ini tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menjaga keseimbangan kehidupan maupun strategi koping yang dimiliki, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya kajian mengenai *Work-life balance*, Strategi Koping, dan Stres dengan memberikan bukti empiris pada konteks mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja *Part-time*, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel lain yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres.

4.7. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Keterbatasan tersebut tidak mengurangi nilai ilmiah penelitian, namun dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami ruang lingkup hasil penelitian serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan pengembangan model yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan kondisi, karakteristik responden, dan variabel yang digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan tersebut terutama berkaitan dengan kemampuan model penelitian dalam menjelaskan variabel Stres serta belum optimalnya peran Strategi Koping sebagai variabel mediasi. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa S1 Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *Part-time*. Oleh karena itu, hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa S1 pekerja *Part-time* di perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik, lingkungan akademik, dan kondisi sosial yang berbeda.
2. Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres dengan Strategi Koping sebagai variabel mediasi. Padahal, stres mahasiswa pekerja *Part-time* juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, beban akademik, konflik peran, kondisi ekonomi, kepuasan kerja, manajemen waktu, serta kesehatan mental yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

3. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang bergantung pada persepsi dan kejujuran responden dalam memberikan jawaban. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya bias subjektivitas karena jawaban responden dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, pengalaman pribadi, maupun pemahaman yang berbeda terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi Koping tidak mampu memediasi hubungan antara *Work-life balance* dan Stres. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat variabel lain yang berpotensi lebih kuat dalam menjelaskan hubungan tersebut, namun belum dimasukkan ke dalam model penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *part-time* melalui Strategi Koping sebagai variabel mediasi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres (Y). Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *Original Sample* sebesar 0,182, *T-statistic* sebesar 1,061, dan *P-values* sebesar 0,289 ($>0,05$). Meskipun koefisien jalur menunjukkan arah hubungan positif, hasil tersebut tidak signifikan sehingga tidak terdapat bukti empiris yang cukup untuk menyimpulkan bahwa *Work-life balance* (X) memengaruhi Stres (Y) pada mahasiswa yang bekerja *part-time*. Nilai Effect Size (f^2) sebesar 0,027 juga menunjukkan bahwa pengaruh *Work-life balance* (X) terhadap Stres (Y) termasuk dalam kategori kecil (*small effect*).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work-life balance* (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Strategi Koping pada mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja *part-time*. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *Original Sample* (β) sebesar 0,465, *T-statistic* sebesar 4,924, dan *P-values* sebesar 0,000 ($<0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa semakin baik *Work-life balance* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula Strategi Koping yang digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan. Selain itu, nilai *Effect Size* (f^2) sebesar 0,276 menunjukkan bahwa *Work-life balance* memberikan pengaruh dalam kategori sedang, sedangkan nilai *R-*

square sebesar 0,216 menunjukkan bahwa *Work-life balance* mampu menjelaskan 21,6% variasi Strategi Koping.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi Koping tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai *Original Sample* sebesar -0,078, *T-statistic* sebesar 0,473, dan *P-values* sebesar 0,636 ($>0,05$). Meskipun arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif, hubungan tersebut tidak signifikan sehingga belum dapat disimpulkan bahwa peningkatan Strategi Koping mampu menurunkan Stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time*. Selain itu, nilai *Effect Size* (f^2) sebesar 0,005 menunjukkan bahwa pengaruh Strategi Koping terhadap Stres berada pada kategori sangat kecil (*negligible effect*).
4. Hasil pengujian *Indirect effect* menunjukkan bahwa Strategi Koping tidak mampu memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai *Original Sample* sebesar -0,036, *T-statistic* sebesar 0,436, dan *P-values* sebesar 0,663 ($>0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa Strategi Koping memediasi pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *Work-life balance* mampu meningkatkan Strategi Koping, peningkatan tersebut belum mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan Stres.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang masih terbatas dalam menjelaskan variasi Stres. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai *R-square* sebesar 0,026, yang berarti hanya 2,6% variasi Stres dapat dijelaskan oleh variabel *Work-life balance* dan Strategi Koping, sedangkan 97,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Namun demikian, model penelitian telah memenuhi kriteria kelayakan berdasarkan hasil evaluasi model pengukuran, yaitu seluruh indikator memiliki *Composite Reliability* $> 0,70$, *Cronbach's*

$\text{Alpha} > 0,70$, *Average Variance Extracted* (AVE) $> 0,50$, serta memenuhi uji validitas diskriminan melalui *Fornell-Larcker Criterion* dan *Cross Loading*. Selain itu, nilai *Goodness of Fit* (GoF) sebesar 0,307 menunjukkan bahwa model penelitian berada pada kategori sedang (*moderate fit*), sehingga model dinilai layak digunakan dalam menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja *Part-time*

Mahasiswa yang bekerja *Part-time* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatur dan menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi agar tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan. Pengelolaan waktu yang baik, penentuan prioritas kegiatan, serta menjaga waktu istirahat yang cukup dapat membantu mahasiswa menjalankan berbagai peran secara lebih optimal.

2. Bagi Universitas

Pihak Universitas diharapkan dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa yang bekerja *Part-time* melalui layanan konseling, pendampingan akademik, maupun program pengembangan keterampilan manajemen waktu dan pengelolaan stres. Dukungan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang muncul dari aktivitas akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi Stres mahasiswa, seperti dukungan sosial, konflik peran, beban akademik, manajemen waktu, kondisi ekonomi, kepuasan kerja, maupun

faktor psikologis lainnya. Saran ini didasarkan pada nilai koefisien determinasi (R^2) variabel Stres yang masih relatif rendah, sehingga menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain di luar model penelitian yang berpengaruh terhadap Stres.

Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar serta melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi sehingga hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan variabel mediasi lain yang lebih relevan untuk menjelaskan hubungan antara *Work-life balance* dan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, M. F., Shari, N. I., & Ibrahim, F. A. (2025). *Sains Humanika The Influence of Work-life balance on Perceived Stress Among Part-Time Students*. 3(2018), 73–78.
- Aditya, Y. M., & Rukmana, O. (2026). *Work Life Balance : Qualitative Study on the Dual Role of Working Graduate Student*. 7(2), 643–653.
- Amalia, R. N., Dianingati, R. S. (2022). *Pengaruh jumlah responden terhadap hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan perilaku swamedikasi*. 9–15.
- Amelia, D., Arum, D., Dzatul, F., Arianingsasi, D. L., Larasati, E. M., Antikasari, E. W., Aprilianto, E., Profesi, P., Informatika, G., Surabaya, U. N., Expectancy, P., Expectancy, E., Conditions, F., & Motivation, H. (2025). *Indonesian Research Journal on Education*. 5, 1263–1269.
- Andriyani, J. (2019). *STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS*. 2(2), 37–55.
- Anugrah, P. G., & Priyambodo, B. (2021). *Peran Work-life balance terhadap Kinerja Karyawan yang Menerapkan Work From Home (WFH) di Masa Pandemi COVID-19 : Studi Literatur*. 19(April), 340–349.
- Ardiansyah, C. A., & Surjanti, J. (2020). *Pengaruh work life balance terhadap kinerja karyawan melalui komitmen organisasi pada karyawan pt. bhinneka life indonesia cabang surabaya*. 8(2018), 1211–1221.
- Arjanto, P. (2022). *Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa*. 7.
- Aurellia, T., & Perdana, H. (2020). *PENERAPAN STRUCTURAL EQUATION*

MODELING PARTIAL LEAST SQUARE PADA KEPUASAN MASYARAKAT TERHADAP PELAYANAN PUBLIK. 09(4), 475–482.

Azzahra, A. N., Mahardika, Z., Astiwara, E. M., & Kunci, K. (2025). *Hubungan Strategi Koping dan Kualitas Hidup Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tahap Akademik di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI The Correlation Between Coping Strategies and Quality of Life With Stress Levels Among Medical Students in the Academic Phase at YARSI University ' s Faculty of Medicine . 3(3), 354–362.*

Basaria, D., & Aryani, F. X. (2024). *PERAN STRATEGI KOPING TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DALAM MASA PANDEMI COVID-19. 8(1), 20–25.*

Claudia, M. (2025). *THE EFFECT OF MOTIVATION AND WORK DISCIPLINE ON EMPLOYEE PERFORMANCE WITH JOB SATISFACTION AS AN INTERVENING VARIABLE AT THE YOUTH, SPORTS AND TOURISM SERVICE OF PASER DISTRICT. International Journal of Humanities, Social Sciences and Business (INJOSS). Vol 4(2).*

Destriyanti, C. I. (2025). *Penanggulangan Stres Kerja Melalui Strategi Coping pada Karyawan Bank Sumsel Babel Cabang Pembantu Kertapati. 6, 1758–1769.*

Dewi, Y. N., & Sariasih, F. A. (2019). *METODE SAMPLE BOOTSTRAPPING UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA. 12(1).*

Dumanhog, N. N., & Caliba, I. G. (2024). *WORK-LIFE BALANCE OF GRADUATE STUDENTS : ITS INFLUENCE ON MENTAL WELL-BEING AND ACADEMIC PERFORMANCE. 2, 178–194. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14729258>*

Fauziah, N., Yusmansyah., Utaminingsih, D. (2019). *HUBUNGAN PENGGUNAAN*

STRATEGI KOPING DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS
XI SMA. *Vol 1*.

- Faridah, H., Ul, D., Hakim, A. R., Statistika, D., & Diponegoro, U. (2024). *Analisis kepuasan terhadap layanan aplikasi doltinuku dengan menggunakan metode structural equation modeling- partial least square (sem-pls) 1,2,3. 12*, 605–615.
<https://doi.org/10.14710/J.GAUSS.12.3.605-615>
- Hardiyanti, R., & Permana, I. (2019). *Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit: Literatur Review*.
- Hikmah, J. (2017). *PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN Nikmatur Ridha. 14(1)*, 62–70.
- Hutasoit, R., dkk. (2022). *PERSEPSI DIMENSI WORK LIFE BALANCE SAAT WORK FROM ANYWHERE (STUDI KASUS PADA BSPJI SAMARINDA). 1–9*.
- Jannah, G., & Yudha, A. (2025). *PENGARUH BEBAN KERJA DAN KOMITMEN ORGANISASI TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOR DENGAN KEPUSAN KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING PADA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOTA PADANG. Journal of Science Education and Management Business. vol 4(3)*.
- Jannah, R., & Rifayanti, R. (2021). *Stres Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Strategi Koping Dosen Institusi Pendidikan Tinggi Bidang Kesehatan. 9(4)*, 703–712.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kamarullah, H., Fitriana, D. (2025). *ANALISIS PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP WORK-LIFE BALANCE MAHASISWA YANG BEKERJA. Jurnal Akuntansi dan Manajemen. 4(2)*, 583–593.

- Kirana, V, D, C., Dwiyanti, E. (2017). HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN KELELAHAN PADA PERAWAT DENGAN METODE PENGUKURAN DASS 21 DAN IFRC. *Jurnal ilmiah kesehatan media husada*.
- Köse, S., Baykal, B., Köse, S., & Çuhadar, S. G. (n.d.). *Role of Personality Traits in Work-life balance and Life Satisfaction*.
- Kristanto, Y. A. (2022). *Pengaruh Kualitas Layanan Terhadap Loyalitas Pelanggan Yang Dimediasi Oleh Kepuasan Konsumen (Studi Kasus Pada Usaha Susu Murni Siliwangi A-Karsan Bandung)*. 19, 13–22.
- Lazarus, R. s, & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (n.d.). *COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA*.
- Lumbanraja, P. C., Sinulingga, S., & Absah, Y. (2018). *The Effect of the Physical Work Environment Quality on Field Employee ' s Performance : In Department of The Fire Prevention and Fire Extinguish Medan*. 20(11), 19–24.
<https://doi.org/10.9790/487X-2011021924>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. vol 1, 101–107.
- Monalisa, A. E., Permadi, A., Nugroho, P., Base, M. L. A., & Kurniawan, V. R. (2024). *Penanganan masalah stress kerja pada kasus kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja*. 1(1), 36–43.
- Nashar, M., & Taru., (2020). PENGARUH LINGKUNGAN KERJA DAN BUDAYA TERHADAP REPUTASI PERUSAHAAN DENGAN ORGANISASI SEBAGAI VARIABEL INTERVENING (Studi kasus pada PT Petra Garda Paramita). *Journal*

of Applied Business Administration. 1, 156–163.

- Ningsi, B. A., Agustina, L., Matematika, S., Matematika, F., Alam, P., & Pamulang, U. (2018). *Analisis Kepuasan Pelanggan Atas Kualitas Produk dan Pelayanan Dengan Metode SEM-PLS*. 2(2), 8–16.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). *TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI*. 1, 20–30.
- Nurafifah, T. Z., Mulyana, R., & Abdurrahman, L. (2022). *Pengujian Model Pengaruh Tata Kelola TI Terhadap Transformasi Digital dan Kinerja Bank A*. 4(1), 73–82.
<https://doi.org/10.47065/josh.v4i1.2257>
- Paramata, M, R., dkk. (2024). PENGARUH BEBAN KERJA DAN WORKLIFE BALANCE TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN PT. BANK DANAMON INDONESIA, TBK. CABANG GORONTALO. Vol 13, 443–452.
- Park, C. L., Ph, D., Russell, B. S., Ph, D., Fendrich, M., Ph, D., Finkelstein-fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). *Americans ' COVID-19 Stress , Coping , and Adherence to CDC Guidelines*. 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Perkasa, D. H., & Febrian, W. D. (2023). *Pengaruh Kompensasi , Kompetensi dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan Pendahuluan*. 01(01), 24–33.
- Pramiyati, T. (2017). *PERAN DATA PRIMER PADA PEMBENTUKAN SKEMA KONSEPTUAL YANG FAKTUAL (STUDI KASUS : SKEMA KONSEPTUAL BASISDATA SIMBUMIL)*. 8(2), 679–686.
- Pranatawijaya, V. H., & Priskila, R. (2019). *Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi pada Kuesioner Online*. 5(November), 128–137.

<https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>

Pratiwi, P. Y. (2017). *STRES KERJA DAN COPING DALAM MEMEDIASI KONFLIK PERAN*. 32, 1–21. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2018.v2.i1.3417>

Putri, C. S., Putra, M., Aganta, H., Dewi, F., (2024). COPING STRESS AND WORK PART-TIME: AN INTERPRETATIF PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS. *Undergraduate of Psychology, Tarumanagara University, Jakarta*. 2(1), 12–18.

Putri, T. A., Putri, T. A., & Nova, J. G. (2022). *BEKERJA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA*. x, 1–13.

Purwanto, A., dkk (2020). Dampak Kepemimpinan, Budaya Organisasi dan Perilaku Kerja Inovatif Terhadap Kinerja pegawai Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 9(1), 19–27.

Quick, J. C., & Henderson, D. F. (2016). *Occupational Stress : Preventing Suffering , Enhancing Wellbeing* †. 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph13050459>

Rahayu, S., & Warastri, A. (2024). Hubungan Antara Beban Kerja dan Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja Secara Part Time. *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal* *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal*. 6, 5697–5710. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i11.5264>

Rashadri, B. M. (2022). *LITERATURE REVIEW : STRES DAN STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA SELAMA PERKULIAHAN DARING*. 6.

Rizky, D. (2018). *PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP STRES KERJA DENGAN WORK LIFE BALANCE SEBAGAI VARIABEL INTERVENING (Studi Pada Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur Surabaya)*. 61(4), 47–53.

Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., Jannah, M., Rosa, N.

- N., & Retnaningsih, L. E. (2021). *PENGARUH STRATEGI KOPING STRES MAHASISWA TERHADAP STRES AKADEMIK DI ERA PANDEMI COVID-19*. 2(2), 103–111.
- Rosidah, A. (2013). *PENGARUH KEADILAN ORGANISASI DENGAN MEDIASI STRATEGI KOPING TERHADAP BURNOUT*. 5, 8–9.
- Saádi, A. (2025). Pengumpulan Data yang Efisien pada Penelitian Tindakan Kelas: Teknik, ALat, dan Tantangan. *Al-Amin : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial Humaniora*. vol 2.
- Setyono, W. (2025). Indonesian Journal of Law and Economics Review. *Table Of Content Article information*. vol 20(3), 1–15.
- Suasapha, A. H., Studi, P., Pariwisata, D., Bali, P. P., & Bali, N. D. (2020). *SKALA LIKERT UNTUK PENELITIAN PARIWISATA ; BEBERAPA*. 19(1), 29–40.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (19rd ed)*. Alfabeta, Bandung.
- Sutomo, U., Stia, D., & Ri, L. A. N. (2003). *PENGARUH MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR DI GUGUS SATU DESA NEGLAWANGI KECAMATAN KERTASARI*.
- Surahman, E., Satrio, A., & Sofyan, H. (2020). Kajian teori dalam penelitian. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 3(1), 49–58.
- Syahroni, M. I. (2022). *PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF*. 2(3), 43–56.
- Tentama, F., & Fitrasyah, R. D. (1978). *content analysis*). 2006.
- Tentama, F., & Fitrasyah, R. D. (2022). *Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh*

Waktu. 2006.

Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). *Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk hope*. 128–135.

Tri, P., Karya, M., Santoso, L. H., Tinggi, S., Texmaco, T., Darmadi, E. A., Tri, P., & Karya, M. (2023). *Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri*. 7(1), 1–8.

Trisnasari, S. A. Y. U., & Wicaksono, D. A. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Loneliness terhadap Job Stress Pekerja Work from Home (WFH) pada Masa Pandemi Covid-19*. 1(2), 1218–1226.

Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Zidansyah, M., Atmaja, D., & Avezahra, M. H. (2022). *Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang*. 2(9), 625–633.
<https://doi.org/10.17977/10.17977/>

Widianti, P., & Herlina, H. (2023). *Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan yang telah ditetapkan (Rachmayuniawati & Mulyeni , 2020) . Kinerja berasal dari kata job*. 1(2), 81–92.

Widiasih, P. A. (2024). *STRATEGI KOPING DAN WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA Pendahuluan*. 4(2), 44–53.

Wulansari, D. oktufiani. (2023). *Narrative Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-life balance*. 22–50.

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.

Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). *Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic*

Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.

<https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>

Yusnandar, W. (2022). *Pengaruh Beban Kerja dan Work-life balance terhadap Kinerja Karyawan Wanita Selama Masa Covid-19 pada PT. Telekomunikasi Indonesia Witel Medan*.

Zakira, C. N., & Astuti, N. W. (2024). *HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DAN COPING STRESS PADA GURU*. 2(1), 68–74.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

 UNIMUDA SORONG	FAKULTAS EKONOMI BISNIS & HUMANIORA UNIVERSITAS Pendidikan Muhammadiyah SORONG	 TERAKREDITASI UNGGUL SEKOLAH SERTIFIKASI KUALITAS AKREDITASI: 2018/2021 PT. KALAMATI 0000000000000000										
Nomor : 0109/I.3.AU/FEBIRA/A/2026 Perihal : Surat Permohonan Izin Kepada Yth. Kepala Biro SDM UNIMUDA SORONG Di- Tempat												
Dengan Hormat, Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Yang mana mahasiswa akan melakukan pengambilan data dan isi kuesioner. Oleh karena itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami dibawah ini: <table border="0"> <tr> <td>Nama</td> <td>: Williams Ishak Piet Samson</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 146120122034</td> </tr> <tr> <td>Semester</td> <td>: VII (tujuh)</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Manajemen</td> </tr> <tr> <td>Judul Penelitian</td> <td>: Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja <i>Part-Time</i> melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi</td> </tr> </table>			Nama	: Williams Ishak Piet Samson	NIM	: 146120122034	Semester	: VII (tujuh)	Program Studi	: Manajemen	Judul Penelitian	: Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja <i>Part-Time</i> melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi
Nama	: Williams Ishak Piet Samson											
NIM	: 146120122034											
Semester	: VII (tujuh)											
Program Studi	: Manajemen											
Judul Penelitian	: Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja <i>Part-Time</i> melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi											
Kami berharap Bapak/Ibu dapat memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Hasil kegiatan ini akan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan tidak akan dipublikasikan tanpa izin dari pihak Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih. Cp. 0813-2673-1172 (Willy)												
Tebusan: 1. Wakil Rektor IV UNIMUDA Sorong, 2. <i>Arsip</i> Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya. Email: febira@unimudasorong.ac.id Phone: +6281-9909-3665  Sorong, 13 Januari 2026 Dekan Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si. NUPTK. 5251772673130293												

Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Penelitian

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian



Penelitian Skripsi
Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping
sebagai Variabel Mediasi

KUESIONER

Panduan pengisian kuesioner:

1. Isi dan lengkapilah data Nama, Semester, Program Studi, Masa Kerja, Jenis Pekerjaan, dan Jenis Kelamin, sebelum mengisi kuesioner dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang telah disediakan.
2. Bacalah dengan teliti masing-masing pernyataan pada kuesioner.
3. Berilah tanda centang (✓) untuk setiap pernyataan yang sesuai dengan kenyataan dalam kolom yang tersedia.
4. Pengisian kuesioner dapat di lakukan melalui *online* dengan mengakses pada situs laman <https://forms.gle/BWF5JdfUATZKRDtYA>
5. Kriteria responden:
 - a. Mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong (tercatat dalam KTM).
 - b. Bekerja *Part-time* minimal 3 – 4 jam perhari, atau 15 – 20 jam per minggu selama minimal 1,5 – 2 bulan terakhir untuk memastikan pengalaman kerja *Part-time* sudah stabil dan konsisten, sehingga efeknya terhadap stres dapat diukur secara akurat. Pengalaman kurang dari 2 bulan beresiko bias karena masih dalam fase adaptasi awal (*adjustment period*), dimana responden mungkin belum merasakan dampak penuh konflik peran kerja- kuliah.
 - c. Berstatus mahasiswa semester 2 – 8 keatas.
 - d. Bersedia mengisi kuesioner secara sukarela dan sadar konflik peran ganda.
6. Setiap pernyataan diwakili oleh penelitian persepsi anda yang di terangkan:

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

2 = Tidak Setuju (TS)

3 = Setuju (S)

4 = Sangat Setuju (SS)
7. Mohon Anda hanya memberikan satu tanda centang (✓) pada setiap kolom pernyataan
8. Setiap jawaban anda sangat penting untuk penelitian ini dan berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan.
9. Terima Kasih.



PENELITIAN SKRIPSI

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang Bekerja *Part-Time* melalui Strategi Koping Sebagai Variabel Mediasi

NAMA LENGKAP	Jenis kelamin	Program studi	Semester	Jenis pekerjaan	Masa kerja
	[] L [] P		[] 1 – 2 [] 3 – 4 [] 5 – 6 [] 7 – 8 [] 8+		[] 2 – 6 bulan [] 7 – 12 bulan [] 1 – 2 tahun [] 2 tahun +

NO	Variabel work-life balance (X)		Jawaban			
	indikator	Item pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
1	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	Aktivitas kerja/ <i>part-time</i> saya sering mengurangi waktu untuk diri sendiri				
2		Tugas pekerjaan membuat saya sulit menikmati waktu pribadi				
3		Saya sering membawa beban pekerjaan ke waktu santai saya				
4		Jadwal kerja saya membuat saya sulit berinteraksi dengan keluarga atau teman				
5	<i>Personal Life interference with work (PLIW)</i>	Urusan pribadi saya sering mengganggu fokus saya saat bekerja				
6		Tanggung jawab keluarga membuat saya sulit menjalankan pekerjaan dengan baik				
7		Saya kesulitan mengatur kerja karena aktivitas pribadi yang padat				
8		Masalah pribadi mempengaruhi performa saya dalam bekerja				
9	<i>Work/personal life enhancement (WPLE)</i>	Pengalaman kerja saya membantu meningkatkan kemampuan saya dalam kehidupan sehari-hari				
10		Waktu bersama keluarga atau teman meningkatkan semangat saya bekerja				
11		Aktivitas pribadi saya membuat saya lebih produktif di pekerjaan				
12		Saya merasa pekerjaan memberi manfaat positif bagi kehidupan pribadi saya				

NO	Variabel Beban Stres (Y)		Jawaban			
	Indikator	Item Pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
1	Kesulitan untuk rileks	Saya merasa sulit untuk rileks meskipun tidak sedang bekerja				

2			Pikiran saya sulit tenang walaupun sudah berusaha beristirahat				
3	Tegang dan Gelisah		Saya sering merasa tegang dalam aktivitas sehari-hari				
4			Saya merasa gelisah tanpa alasan yang jelas				
5	Mudah tersinggung dan cepat marah		Saya mudah marah ketika menghadapi situasi yang sedikit menekan				
6			Saya merasa cepat tersinggung pada hal-hal kecil				
7	Reaksi berlebihan terhadap situasi		Saya merasa kewalahan menghadapi tugas yang sebenarnya sederhana				
8			Saya sering bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil				
9	Tidak sabar / tertekan waktu		Saya merasa sangat tergesa-gesa ketika menghadapi banyak tugas				
10			Saya cepat frustrasi ketika waktu tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan				
11	Sensasi fisiologis stres		Saya sering merasakan jantung berdebar ketika stress				
12			Saya mengalami gejala fisik seperti gemetar, atau sesak ketika berada dibawah tekanan				
NO	Variabel Mediasi strategi koping			Jawaban			
	indikator	Sub indikator	Item pertanyaan	1 STS	2 TS	3 S	4 SS
1	Problem-focused coping	Active coping	Saya mengambil tindakan nyata untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
2			Saya berusaha mencari solusi setiap kali menghadapi stress				
3		Planning	Saya menyusun rencana sebelum mengerjakan tugas penting				
4			Saya memikirkan langkah-langkah terbaik untuk mengatasi masalah				
5		Instrumental support	Saya mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah				
6			Saya bertanya pada orang yang lebih tau saat saya bingung				
7	Emotion focused coping	Positive reframing	Saya mencoba melihat sisi positif dari situasi sulit				
8			Saya berusaha mengambil pelajaran dari pengalaman yang menekan				
9		Acceptance	Saya menerima situasi yang tidak bisa saya ubah				
10			Saya mencoba menerima keadaan dan focus pada hal yang bisa dikendalikan				
11		Emotional support	Saya mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga ketika stress				
12		Religion spiritual coping	Saya merasa lebih tenang ketika berbicara dengan seseorang yang saya percaya				
13			Saya berdoa atau melakukan aktivitas spiritual ketika merasa tertekan				
14			Keyakinan agama membantu saya mengatasi stres				

Lampiran 4. Hasil Observasi

Jenis kelamin		Program studi	Semester	Jenis pekerjaan	Masa kerja	
[√] L [] P		Bisnis Digital	[] 1 – 2 [] 3 – 4 [] 5 – 6 [√] 7 – 8 [] 8+	Kasir	[] 2 – 6 bulan [] 7 – 12 bulan [] 1 – 2 tahun [√] 2 tahun +	
NO	Variabel work-life balance (X)		Jawaban			
	indikator	Item pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
1	Work Interference with Personal Life (WIPL)	Aktivitas kerja/part-time saya sering mengurangi waktu untuk diri sendiri				√
2		Tugas pekerjaan membuat saya sulit menikmati waktu pribadi				√
3		Saya sering membawa beban pekerjaan ke waktu santai saya				√
4		Jadwal kerja saya membuat saya sulit berinteraksi dengan keluarga atau teman				√
5	Personal Life interference with work (PLIW)	Urusan pribadi saya sering mengganggu fokus saya saat bekerja				√
6		Tanggung jawab keluarga membuat saya sulit menjalankan pekerjaan dengan baik				√
7		Saya kesulitan mengatur kerja karena aktivitas pribadi yang padat				√
8		Masalah pribadi mempengaruhi performa saya dalam bekerja				√
9	Work/personal life enhancement (WPLE)	Pengalaman kerja saya membantu meningkatkan kemampuan saya dalam kehidupan sehari-hari				√
10		Waktu bersama keluarga atau teman meningkatkan semangat saya bekerja			√	
11		Aktivitas pribadi saya membuat saya lebih produktif di pekerjaan			√	
12		Saya merasa pekerjaan memberi manfaat positif bagi kehidupan pribadi saya				√
NO	Variabel Beban Stres (Y)		Jawaban			
	Indikator	Item Pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
1	Kesulitan untuk rileks	Saya merasa sulit untuk rileks meskipun tidak sedang bekerja		√		
2		Pikiran saya sulit tenang walaupun sudah berusaha beristirahat		√		
3	Tegang dan Gelisah	Saya sering merasa tegang dalam aktivitas sehari-hari		√		
4		Saya merasa gelisah tanpa alasan yang jelas		√		
5	Mudah tersinggung dan cepat marah	Saya mudah marah ketika menghadapi situasi yang sedikit menekan	√			

6			Saya merasa cepat tersinggung pada hal-hal kecil		√		
7	Reaksi berlebihan terhadap situasi		Saya merasa kewalahan menghadapi tugas yang sebenarnya sederhana		√		
8			Saya sering bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil		√		
9	Tidak sabar / tertekan waktu		Saya merasa sangat tergesa-gesa ketika menghadapi banyak tugas		√		
10			Saya cepat frustrasi ketika waktu tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan		√		
11	Sensasi fisiologis stres		Saya sering merasakan jantung berdebar ketika stress		√		
12			Saya mengalami gejala fisik seperti gemetar, atau sesak ketika berada dibawah tekanan		√		
NO	Variabel Mediasi strategi koping			Jawaban			
				1	2	3	4
	indikator	Sub indikator	Item pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Problem-focused coping	Active coping	Saya mengambil tindakan nyata untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				√
2			Saya berusaha mencari solusi setiap kali menghadapi stress				√
3		Planning	Saya menyusun rencana sebelum mengerjakan tugas penting			√	
4			Saya memikirkan langkah-langkah terbaik untuk mengatasi masalah				√
5		Instrumental support	Saya mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah			√	
6			Saya bertanya pada orang yang lebih tau saat saya bingung				√
7	Emotion focused coping	Positive reframing	Saya mencoba melihat sisi positif dari situasi sulit				√
8			Saya berusaha mengambil pelajaran dari pengalaman yang menekan				√
9		Acceptance	Saya menerima situasi yang tidak bisa saya ubah			√	
10			Saya mencoba menerima keadaan dan focus pada hal yang bisa dikendalikan				√
11		Emotional support	Saya mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga ketika stress			√	
12			Saya merasa lebih tenang ketika berbicara dengan seseorang yang saya percaya			√	
13		Religion spiritual coping	Saya berdoa atau melakukan aktivitas spiritual ketika merasa tertekan			√	
14			Keyakinan agama membantu saya mengatasi stres				√



Penelitian Skripsi
Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping
sebagai Variabel Mediasi

Hasil Observasi Responden 1:

1. Variabel *Work-life balance* (X)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, Responden 1 merupakan mahasiswa yang bekerja *Part-time* dan menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Pada variabel *Work-life balance*, responden memberikan jawaban Sangat Setuju (SS) pada sebagian besar item indikator *Work Interference with Personal Life* (WIPL) dan *Personal Life Interference with Work* (PLIW). Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan yang dijalani sering mengurangi waktu untuk diri sendiri, menyulitkan menikmati waktu pribadi, membawa beban pekerjaan ke waktu santai, serta memengaruhi interaksi dengan keluarga dan teman. Selain itu, responden juga mengakui bahwa urusan pribadi dan tanggung jawab keluarga dapat mengganggu fokus serta kinerja dalam bekerja.

Meskipun demikian, responden juga memberikan penilaian positif pada indikator *Work/Personal Life Enhancement* (WPLE). Responden menyatakan setuju hingga sangat setuju bahwa pengalaman kerja memberikan manfaat bagi kehidupan sehari-hari, meningkatkan kemampuan pribadi, serta membantu meningkatkan produktivitas dan semangat dalam bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa responden tidak hanya merasakan dampak negatif dari pekerjaan *Part-time*, tetapi juga memperoleh manfaat positif yang mendukung pengembangan diri.

2. Variabel Stres (Y)

Pada variabel Stres, sebagian besar jawaban responden berada pada kategori Tidak Setuju (TS), bahkan terdapat satu item yang dijawab Sangat Tidak Setuju (STS). Responden menyatakan tidak mengalami kesulitan untuk rileks, tidak merasa terlalu tegang atau gelisah dalam aktivitas sehari-hari, tidak mudah tersinggung, tidak bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil, serta tidak sering mengalami gejala fisiologis stres seperti jantung berdebar atau gemetar ketika menghadapi tekanan.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dirasakan responden relatif rendah meskipun ia menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja *Part-time*.

3. Variabel Strategi Koping

Selanjutnya, pada variabel Strategi Koping, responden menunjukkan penggunaan strategi koping yang cukup baik. Sebagian besar item dijawab Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS), terutama pada aspek *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Responden cenderung mengambil tindakan nyata dalam menyelesaikan masalah, menyusun perencanaan sebelum mengerjakan tugas penting, mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan, serta berusaha melihat sisi positif dari situasi yang dihadapi. Selain itu, responden juga memanfaatkan dukungan sosial dan pendekatan religius sebagai cara untuk mengatasi tekanan yang muncul.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa Responden 1 mengalami gangguan *Work-life balance* yang cukup tinggi karena pekerjaan *Part-time* sering mengganggu kehidupan pribadinya. Namun demikian, responden memiliki kemampuan strategi koping yang baik sehingga tekanan yang muncul dapat dikelola secara efektif. Kondisi ini tercermin dari rendahnya tingkat stres yang dirasakan meskipun responden menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan dan aktivitas akademik secara bersamaan. Dengan kata lain, strategi koping yang dimiliki responden berperan penting dalam membantu mengendalikan dampak negatif ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sehingga tidak berkembang menjadi stres yang tinggi.



Penelitian Skripsi
Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping
sebagai Variabel Mediasi

Jenis kelamin	Program studi	Semester	Jenis pekerjaan	Masa kerja
[√] L [] P	Bisnis digital	[] 1 – 2 [] 3 – 4 [] 5 – 6 [√] 7 – 8 [] 8+	Freelance	[√] 2 – 6 bulan [] 7 – 12 bulan [] 1 – 2 tahun [] 2 tahun +

NO	Variabel work-life balance (X)		Jawaban			
	indikator	Item pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
1	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	Aktivitas kerja/ <i>part-time</i> saya sering mengurangi waktu untuk diri sendiri				√
2		Tugas pekerjaan membuat saya sulit menikmati waktu pribadi				√
3		Saya sering membawa beban pekerjaan ke waktu santai saya				√
4		Jadwal kerja saya membuat saya sulit berinteraksi dengan keluarga atau teman				√
5	<i>Personal Life interference with work (PLIW)</i>	Urusan pribadi saya sering mengganggu fokus saya saat bekerja				√
6		Tanggung jawab keluarga membuat saya sulit menjalankan pekerjaan dengan baik				√
7		Saya kesulitan mengatur kerja karena aktivitas pribadi yang padat			√	
8		Masalah pribadi mempengaruhi performa saya dalam bekerja				√
9	<i>Work/personal life enhancement (WPLE)</i>	Pengalaman kerja saya membantu meningkatkan kemampuan saya dalam kehidupan sehari-hari				√
10		Waktu bersama keluarga atau teman meningkatkan semangat saya bekerja			√	
11		Aktivitas pribadi saya membuat saya lebih produktif di pekerjaan				√
12		Saya merasa pekerjaan memberi manfaat positif bagi kehidupan pribadi saya			√	

NO	Variabel Beban Stres (Y)		Jawaban			
	Indikator	Item Pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
	Kesulitan untuk rileks	Saya merasa sulit untuk rileks meskipun tidak sedang bekerja		√		
		Pikiran saya sulit tenang walaupun sudah berusaha beristirahat			√	
	Tegang dan Gelisah	Saya sering merasa tegang dalam aktivitas sehari-hari		√		
		Saya merasa gelisah tanpa alasan yang jelas			√	
	Mudah tersinggung dan cepat marah	Saya mudah marah ketika menghadapi situasi yang sedikit menekan			√	

			Saya merasa cepat tersinggung pada hal-hal kecil				√
	Reaksi berlebihan terhadap situasi		Saya merasa kewalahan menghadapi tugas yang sebenarnya sederhana		√		
			Saya sering bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil				√
	Tidak sabar / tertekan waktu		Saya merasa sangat tergesa-gesa ketika menghadapi banyak tugas				√
			Saya cepat frustrasi ketika waktu tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan		√		
	Sensasi fisiologis stres		Saya sering merasakan jantung berdebar ketika stress			√	
			Saya mengalami gejala fisik seperti gemetar, atau sesak ketika berada dibawah tekanan		√		
NO	Variabel Mediasi strategi koping			Jawaban			
	indikator	Sub indikator	Item pertanyaan	1	2	3	4
				STS	TS	S	SS
	Problem-focused coping	Active coping	Saya mengambil tindakan nyata untuk mengatasi masalah yang saya hadapi			√	
			Saya berusaha mencari solusi setiap kali menghadapi stress			√	
		Planning	Saya menyusun rencana sebelum mengerjakan tugas penting				√
			Saya memikirkan langkah-langkah terbaik untuk mengatasi masalah			√	
		Instrumental support	Saya mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah				√
			Saya bertanya pada orang yang lebih tau saat saya bingung				√
	Emotion focused coping	Positive reframing	Saya mencoba melihat sisi positif dari situasi sulit			√	
			Saya berusaha mengambil pelajaran dari pengalaman yang menekan			√	
		Acceptance	Saya menerima situasi yang tidak bisa saya ubah			√	
			Saya mencoba menerima keadaan dan focus pada hal yang bisa dikendalikan				√
		Emotional support	Saya mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga ketika stress			√	
			Saya merasa lebih tenang ketika berbicara dengan seseorang yang saya percaya			√	
		Religion spiritual coping	Saya berdoa atau melakukan aktivitas spiritual ketika merasa tertekan			√	
			Keyakinan agama membantu saya mengatasi stres			√	



Penelitian Skripsi
Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping
sebagai Variabel Mediasi

Hasil observasi Responden 2

1. Variabel *Work-life balance* (X)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, Responden 2 menunjukkan adanya tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Pada variabel *Work-life balance*, responden memberikan jawaban Sangat Setuju (SS) pada sebagian besar item indikator *Work Interference with Personal Life* (WIPL). Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan *Part-time* yang dijalani sering mengurangi waktu untuk diri sendiri, menyulitkan menikmati waktu pribadi, membawa beban pekerjaan ke waktu santai, serta menghambat interaksi dengan keluarga dan teman. Dengan demikian, pekerjaan yang dijalani responden cukup memengaruhi kehidupan pribadinya.

Pada indikator *Personal Life Interference with Work* (PLIW), responden juga cenderung memberikan jawaban Sangat Setuju (SS), meskipun terdapat satu item yang dijawab Setuju (S). Hasil ini menunjukkan bahwa urusan pribadi dan tanggung jawab keluarga terkadang mengganggu fokus serta pelaksanaan pekerjaan. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya konflik dua arah antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang dialami responden.

Meskipun demikian, pada indikator *Work/Personal Life Enhancement* (WPLE) responden menunjukkan penilaian yang positif. Responden mengakui bahwa pengalaman kerja memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari, membantu meningkatkan kemampuan pribadi, serta memberikan dampak positif terhadap produktivitas dan perkembangan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa responden tetap dapat melihat manfaat dari pekerjaan *Part-time* yang dijalani meskipun menghadapi berbagai tuntutan yang cukup tinggi.

2. Variabel Stres (Y)

Pada variabel Stres, jawaban responden menunjukkan tingkat stres yang berada pada kategori sedang hingga cenderung tinggi. Beberapa item dijawab Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS), terutama terkait perasaan gelisah, mudah tersinggung, bereaksi

berlebihan terhadap masalah kecil, merasa tergesa-gesa ketika menghadapi banyak tugas, serta munculnya gejala fisiologis ketika berada dalam tekanan. Meskipun terdapat beberapa item yang dijawab Tidak Setuju (TS), secara umum responden menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup nyata dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

3. Variabel Strategi koping

Selanjutnya, pada variabel Strategi Koping, responden menunjukkan kemampuan koping yang baik. Sebagian besar item dijawab Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Responden cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah dengan menyusun rencana, mencari solusi, meminta bantuan kepada orang lain ketika diperlukan, serta berusaha melihat sisi positif dari setiap situasi yang dihadapi. Selain itu, responden juga memanfaatkan dukungan sosial dan nilai-nilai religius sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan dan stres.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa Responden 2 mengalami gangguan *Work-life balance* yang cukup tinggi karena pekerjaan dan kehidupan pribadi saling memengaruhi. Kondisi tersebut diikuti dengan munculnya stres yang berada pada tingkat sedang hingga cenderung tinggi. Namun demikian, responden memiliki strategi koping yang baik, baik melalui pendekatan *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*. Kemampuan tersebut membantu responden dalam mengelola tekanan yang muncul sehingga tetap mampu menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja *Part-time* secara bersamaan.



Penelitian Skripsi
Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping
sebagai Variabel Mediasi

Jenis kelamin	Program studi	Semester	Jenis pekerjaan	Masa kerja
[] L [✓] P	Teknik Kimia	[] 1 – 2 [] 3 – 4 [✓] 5 – 6 [] 7 – 8 [] 8+	Guru Honorer SMP	[✓] 2 – 6 bulan [] 7 – 12 bulan [] 1 – 2 tahun [] 2 tahun +

NO	Variabel work-life balance (X)		Jawaban			
	indikator	Item pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
1	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	Aktivitas kerja/ <i>part-time</i> saya sering mengurangi waktu untuk diri sendiri				✓
2		Tugas pekerjaan membuat saya sulit menikmati waktu pribadi			✓	
3		Saya sering membawa beban pekerjaan ke waktu santai saya			✓	
4		Jadwal kerja saya membuat saya sulit berinteraksi dengan keluarga atau teman	✓			
5	<i>Personal Life interference with work (PLIW)</i>	Urusan pribadi saya sering mengganggu fokus saya saat bekerja		✓		
6		Tanggung jawab keluarga membuat saya sulit menjalankan pekerjaan dengan baik	✓			
7		Saya kesulitan mengatur kerja karena aktivitas pribadi yang padat		✓		
8		Masalah pribadi mempengaruhi performa saya dalam bekerja		✓		
9	<i>Work/personal life enhancement (WPLE)</i>	Pengalaman kerja saya membantu meningkatkan kemampuan saya dalam kehidupan sehari-hari			✓	
10		Waktu bersama keluarga atau teman meningkatkan semangat saya bekerja			✓	
11		Aktivitas pribadi saya membuat saya lebih produktif di pekerjaan			✓	
12		Saya merasa pekerjaan memberi manfaat positif bagi kehidupan pribadi saya			✓	

NO	Variabel Beban Stres (Y)		Jawaban			
	Indikator	Item Pertanyaan	1	2	3	4
			STS	TS	S	SS
	Kesulitan untuk rileks	Saya merasa sulit untuk rileks meskipun tidak sedang bekerja		✓		
		Pikiran saya sulit tenang walaupun sudah berusaha beristirahat	✓			
	Tegang dan Gelisah	Saya sering merasa tegang dalam aktivitas sehari-hari	✓			
		Saya merasa gelisah tanpa alasan yang jelas	✓			
	Mudah tersinggung dan cepat marah	Saya mudah marah ketika menghadapi situasi yang sedikit menekan			✓	

			Saya merasa cepat tersinggung pada hal-hal kecil		√		
	Reaksi berlebihan terhadap situasi		Saya merasa kewalahan menghadapi tugas yang sebenarnya sederhana		√		
			Saya sering bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil		√		
	Tidak sabar / tertekan waktu		Saya merasa sangat tergesa-gesa ketika menghadapi banyak tugas			√	
			Saya cepat frustrasi ketika waktu tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan			√	
	Sensasi fisiologis stres		Saya sering merasakan jantung berdebar ketika stress			√	
			Saya mengalami gejala fisik seperti gemetar, atau sesak ketika berada dibawah tekanan		√		
NO	Variabel Mediasi strategi koping			Jawaban			
	indikator	Sub indikator	Item pertanyaan	STS	TS	S	SS
	Problem-focused coping	Active coping	Saya mengambil tindakan nyata untuk mengatasi masalah yang saya hadapi			√	
			Saya berusaha mencari solusi setiap kali menghadapi stress			√	
		Planning	Saya menyusun rencana sebelum mengerjakan tugas penting			√	
			Saya memikirkan langkah-langkah terbaik untuk mengatasi masalah			√	
		Instrumental support	Saya mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah			√	
			Saya bertanya pada orang yang lebih tau saat saya bingung				√
	Emotion focused coping	Positive reframing	Saya mencoba melihat sisi positif dari situasi sulit		√		
			Saya berusaha mengambil pelajaran dari pengalaman yang menekan			√	
		Acceptance	Saya menerima situasi yang tidak bisa saya ubah			√	
			Saya mencoba menerima keadaan dan focus pada hal yang bisa dikendalikan			√	
		Emotional support	Saya mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga ketika stress			√	
			Saya merasa lebih tenang ketika berbicara dengan seseorang yang saya percaya			√	
		Religion spiritual coping	Saya berdoa atau melakukan aktivitas spiritual ketika merasa tertekan			√	
			Keyakinan agama membantu saya mengatasi stres			√	



Penelitian Skripsi
Pengaruh *Work-life balance* terhadap Stres Mahasiswa
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA)
Sorong yang Bekerja *Part-time* melalui Strategi Koping
sebagai Variabel Mediasi

Hasil Observasi Responden 3

1. Variabel *Work-life balance* (X)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, Responden 3 menunjukkan kondisi *Work-life balance* yang relatif lebih baik dibandingkan responden sebelumnya. Pada indikator *Work Interference with Personal Life* (WIPL), responden menyatakan Sangat Setuju (SS) bahwa pekerjaan *Part-time* mengurangi waktu untuk diri sendiri. Namun pada item lain, responden memberikan jawaban Setuju (S) terkait kesulitan menikmati waktu pribadi dan membawa beban pekerjaan ke waktu santai, serta Sangat Tidak Setuju (STS) bahwa jadwal kerja menghambat interaksi dengan keluarga atau teman. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pekerjaan *Part-time* menyita sebagian waktu pribadi, responden masih mampu menjaga hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Pada indikator *Personal Life Interference with Work* (PLIW), responden cenderung memberikan jawaban Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Responden tidak merasa urusan pribadi maupun tanggung jawab keluarga mengganggu fokus dan kinerjanya dalam bekerja. Hasil ini menunjukkan bahwa kehidupan pribadi responden relatif tidak memberikan hambatan yang berarti terhadap pelaksanaan pekerjaan *Part-time* yang dijalani.

Selanjutnya, pada indikator *Work/Personal Life Enhancement* (WPLE), seluruh item dijawab Setuju (S). Responden menganggap bahwa pengalaman kerja memberikan manfaat positif bagi kehidupan sehari-hari, meningkatkan kemampuan pribadi, menambah produktivitas dalam bekerja, serta memberikan dampak positif terhadap kehidupan pribadinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden mampu memperoleh manfaat dan pengalaman berharga dari pekerjaan yang dijalani tanpa merasakan gangguan yang berlebihan terhadap kehidupan pribadinya.

2. Variabel Stres (Y)

Pada variabel Stres, sebagian besar jawaban responden berada pada kategori Sangat Tidak Setuju (STS) dan Tidak Setuju (TS). Responden tidak merasa tegang

dalam aktivitas sehari-hari, tidak merasa gelisah tanpa alasan yang jelas, tidak sering kewalahan menghadapi tugas sederhana, serta tidak mengalami gejala fisiologis stres yang berlebihan. Meskipun terdapat beberapa item yang dijawab Setuju (S), seperti mudah marah dalam situasi tertentu atau merasa tertekan ketika menghadapi banyak tugas, secara keseluruhan tingkat stres yang dialami responden tergolong rendah hingga sedang.

3. Variabel Strategi Koping

Pada variabel Strategi Koping, responden menunjukkan kemampuan koping yang baik. Mayoritas item dijawab Setuju (S) dan terdapat satu item yang dijawab Sangat Setuju (SS) pada aspek pencarian bantuan dari orang yang lebih berpengalaman ketika menghadapi kesulitan. Responden cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah secara aktif, membuat perencanaan, mencari dukungan sosial, menerima keadaan yang tidak dapat diubah, serta memanfaatkan nilai-nilai religius dalam menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola masalah dan mengendalikan tekanan yang dihadapi.

Berdasarkan keseluruhan jawaban kuesioner, Responden 3 memiliki tingkat *Work-life balance* yang cukup baik. Meskipun pekerjaan *Part-time* mengurangi sebagian waktu pribadinya, responden masih mampu menjaga hubungan sosial dan tidak merasa kehidupan pribadinya mengganggu pekerjaan. Selain itu, responden memperoleh berbagai manfaat positif dari pengalaman kerja yang dijalani.

Tingkat stres responden tergolong rendah hingga sedang, yang ditunjukkan oleh dominannya jawaban tidak setuju pada berbagai indikator stres. Kondisi ini didukung oleh kemampuan strategi koping yang baik, baik melalui pendekatan pemecahan masalah, dukungan sosial, penerimaan diri, maupun pendekatan religius. Dengan demikian, Responden 3 dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang relatif mampu mengelola tuntutan perkuliahan dan pekerjaan *Part-time* secara efektif sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi stres yang tinggi.

Lampiran 5. Tabulasi Data Kuesioner Variabel X (*Work-life balance*)

Responden	Work-life balance (X)												Jumlah
	WIPL				PLIW				WPLE				
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	
R1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46
R2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	25
R3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
R5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R6	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	34
R7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38
R8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
R9	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
R10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
R11	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	35
R12	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	38
R13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R14	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	36
R15	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47
R16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46
R18	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	38
R19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R21	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	39
R22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R24	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	36
R25	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	15
R26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R27	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	27
R28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R30	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	25
R31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
R34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	36
R35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
R37	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
R38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	38
R39	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	30
R40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R42	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	45
R43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R44	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
R45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
R46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
R47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
R48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	46

R49	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47
R50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R52	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	46
R53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R54	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
R55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R56	3	3	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	27
R57	3	2	1	1	1	1	3	2	4	3	3	4	29
R58	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	34
R59	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	18
R60	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	36
R61	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	29
R62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R64	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	41
R65	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	37
R66	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	43
R67	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	39
R68	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	42
R69	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	42
R70	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	37
R71	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	43
R72	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	44
R73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R74	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
R75	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	3	4	35
R76	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	32
R77	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
R78	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	26
R79	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	28
R80	3	3	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	32
R81	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	42
R82	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	39
R83	2	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	31
R84	2	2	3	3	1	1	1	1	3	2	3	2	24
R85	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	41
R86	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	27
R87	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	29
R88	4	3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	30
R89	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	40
R90	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	44
R91	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	23
R92	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	20
R93	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	32
R94	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	39
R95	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	30
R96	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	39
R97	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	40
R98	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20

R99	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	35
R100	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	42
R101	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38
R102	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	41
R103	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	41
R104	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21
R105	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	28
R106	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	42
R107	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	41
R108	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	20
R109	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	40
R110	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	42
R111	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	39
R112	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	42

Lampiran 6. Tabulasi Data Kuesioner Variabel Y (Stres)

Responden	Stres (Y)												Jumlah
	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	
R1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	23
R2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
R4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	20
R5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
R6	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
R7	3	4	4	1	3	2	2	2	2	2	4	2	31
R8	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	29
R9	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	18
R10	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	39
R11	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	2	33
R12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
R13	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	3	3	22
R14	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	44
R15	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	36
R16	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	32
R17	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	21
R18	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	20
R19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R20	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	29
R21	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	28
R22	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	32
R23	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	30
R24	2	3	2	3	3	4	2	4	4	2	3	2	34
R25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
R26	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	42
R27	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
R28	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	1	2	23
R29	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	27
R30	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	27
R31	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	31
R32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
R33	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
R34	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	21
R35	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	26
R36	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	21
R37	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	41
R38	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
R39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
R40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
R41	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	29
R42	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	30
R43	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34
R44	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	29
R45	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	40
R46	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17
R47	2	2	2	3	2	3	1	3	3	1	2	1	25
R48	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	33

R49	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
R50	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	39
R51	3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	23
R52	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	27
R53	4	4	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	33
R54	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
R55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
R56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
R57	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	20
R58	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	37
R59	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
R60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
R61	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	29
R62	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
R63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
R64	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	45
R65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R66	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	45
R67	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	24
R68	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	45
R69	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	41
R70	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	27
R71	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	36
R72	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	41
R73	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	26
R74	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	27
R75	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	42
R76	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
R77	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	29
R78	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
R79	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	25
R80	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	34
R81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
R82	2	1	1	3	2	3	1	3	3	1	1	1	22
R83	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	30
R84	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	16
R85	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	44
R86	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	28
R87	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
R88	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	2	25
R89	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	21
R90	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	21
R91	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	38
R92	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	43
R93	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	25
R94	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	27
R95	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	40
R96	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	20
R97	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	28
R98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
R99	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	38
R100	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	30
R101	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	19

R102	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	28
R103	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	35
R104	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	39
R105	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	41
R106	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	23
R107	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	20
R108	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	40
R109	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	21
R110	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	29
R111	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	24
R112	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	32

Lampiran 7. Tabulasi Data Kuesioner Variabel Mediasi (Strategi Koping)

Responden	Strategi Koping (M)														Jumlah
	Z.1	Z.2	Z.3	Z.4	Z.5	Z.6	Z.7	Z.8	Z.9	Z.10	Z.11	Z.12	Z.13	Z.14	
R1	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	50
R2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	53
R3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	55
R4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	41
R5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	51
R6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R7	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	45
R8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	41
R9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
R10	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	53
R11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	43
R12	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	53
R13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	44
R14	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	44
R15	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	52
R16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	42
R17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
R18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	44
R19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	42
R21	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	50
R22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
R23	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	49
R24	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	46
R25	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
R26	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
R27	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	3	1	4	23
R28	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	52
R29	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	47
R30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
R31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	43
R32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R33	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	48
R34	2	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	1	1	3	38
R35	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	46
R36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	41
R37	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	49
R38	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	46
R39	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	36
R40	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	53
R41	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
R42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	44
R43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
R44	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	47
R45	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
R46	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	51
R47	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	49
R48	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2	3	42

R49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R50	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	48
R51	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	3	1	2	2	22
R52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
R53	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	47
R54	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	44
R55	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	37
R56	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	37
R57	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	52
R58	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	43
R59	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	48
R60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
R61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	43
R62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	43
R63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R64	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	50
R65	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	47
R66	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	52
R67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	43
R68	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	46
R69	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	50
R70	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	35
R71	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	48
R72	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	53
R73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
R76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
R78	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	52
R79	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	51
R80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
R81	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	50
R82	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	45
R83	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	21
R84	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	54
R85	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	54
R86	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	42
R87	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	40
R88	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	42
R89	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	46
R90	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	44
R91	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	25
R92	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	49
R93	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	49
R94	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	44
R95	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	47
R96	1	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	48
R97	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	50
R98	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24
R99	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	27
R100	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	48
R101	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	50

R102	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	49
R103	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	24
R104	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	22
R105	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	50
R106	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	51
R107	1	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	45
R108	4	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	26
R109	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	44
R110	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	43
R111	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	47
R112	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	24

Lampiran 8. Nilai hasil uji SmartPLS 4.1.

1. Outer loading

Outer loadings - Matrix				Outer loadings - Matrix			
	BS	COPPING	WLB		BS	COPPING	WLB
X.1			0.819	Y.3	0.750		
X.10			0.792	Y.4	0.728		
X.11			0.764	Y.5	0.796		
X.12			0.766	Y.6	0.904		
X.2			0.849	Y.7	0.809		
X.3			0.790	Y.8	0.904		
X.4			0.763	Y.9	0.902		
X.5			0.797	Z.1		0.852	
X.6			0.804	Z.10		0.834	
X.7			0.841	Z.11		0.773	
X.8			0.795	Z.12		0.842	
X.9			0.799	Z.13		0.785	
Y.1	0.704			Z.14		0.770	
Y.10	0.813			Z.2		0.829	
Y.11	0.710			Z.3		0.818	
Y.12	0.816			Z.4		0.827	
Y.2	0.705			Z.5		0.760	
Y.3	0.750			Z.6		0.774	
Y.4	0.728			Z.7		0.816	
Y.5	0.796			Z.8		0.872	
Y.6	0.904			Z.9		0.780	

2. Construct Reliability and Validity

Construct reliability and validity - Overview					Copy to Excel/Word	Copy to R
	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_c)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (A...		
BS	0.951	1.006	0.954	0.654		
COPPING	0.940	0.965	0.954	0.658		
WLB	0.948	0.954	0.955	0.637		

3. Nilai Cross loadings

Discriminant validity - Cross loadings				Discriminant validity - Cross loadings			
	BS	COPPING	WLB		BS	COPPING	WLB
X.1	0.112	0.464	0.819	Y.3	0.750	0.042	0.054
X.10	0.175	0.366	0.792	Y.4	0.728	-0.117	0.024
X.11	0.069	0.361	0.764	Y.5	0.796	-0.117	0.001
X.12	0.021	0.425	0.768	Y.6	0.904	-0.005	0.139
X.2	0.108	0.380	0.849	Y.7	0.809	-0.015	0.021
X.3	0.058	0.283	0.790	Y.8	0.904	0.086	0.176
X.4	0.141	0.214	0.763	Y.9	0.902	0.036	0.208
X.5	0.200	0.269	0.797	Z.1	-0.006	0.852	0.248
X.6	0.092	0.302	0.804	Z.10	-0.010	0.834	0.389
X.7	0.135	0.387	0.841	Z.11	0.098	0.773	0.457
X.8	0.144	0.293	0.795	Z.12	-0.000	0.842	0.406
X.9	0.124	0.480	0.789	Z.13	-0.024	0.785	0.357
Y.1	0.704	0.083	0.129	Z.14	-0.071	0.770	0.352
Y.10	0.813	-0.061	-0.001	Z.2	0.024	0.820	0.404
Y.11	0.710	0.041	0.122	Z.3	0.090	0.818	0.269
Y.12	0.816	-0.073	0.055	Z.4	-0.020	0.827	0.360
Y.2	0.705	-0.011	0.079	Z.5	0.021	0.760	0.485
Y.3	0.750	0.043	0.054	Z.6	0.014	0.774	0.383
Y.4	0.728	-0.117	0.024	Z.7	0.004	0.836	0.281
Y.5	0.796	-0.117	0.001	Z.8	-0.048	0.872	0.401
Y.6	0.904	-0.005	0.139	Z.9	-0.037	0.780	0.309

4. Fornell-Larcker Criterion

Discriminant validity - Fornell-Larcker criterion				Copy to Excel/Word	Copy to R
	BS	COPPING	WLB		
BS	0.796				
COPPING	0.907	0.811			
WLB	0.146	0.425	0.736		

5. Latent variables – Correlations

Latent variables - Correlations				Copy to Excel/Word	Copy to R
	BS	COPPING	WLB		
BS	1.000	0.007	0.146		
COPPING	0.007	1.000	0.465		
WLB	0.146	0.465	1.000		

6. R-square

R-square - Overview			Copy to Excel/Word	Copy to R
	R-square	R-square adjusted		
BS	0.029	0.008		
COPPING	0.216	0.209		

7. Model fit

Model fit			Copy to Excel/Word	Copy to R
	Saturated model	Estimated model		
SRMR	0.079	0.079		
d_ULS	4.630	4.630		
d_G	3.244	3.244		
Chi-square	1140.960	1160.960		
NFI	0.668	0.668		

8. F-square

f-square - Matrix				Copy to Excel/Word	Copy to R
	BS	COPPING	WLB		
BS					
COPPING	0.005				
WLB	0.027	0.276			

9. Path coefficients

Path coefficients - Mean, STDEV, T values, p values						Copy to Excel/Word	Copy to R
	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values		
COPPING -> BS	-0.078	-0.102	0.193	0.473	0.636		
WLB -> BS	0.182	0.178	0.171	1.061	0.289		
WLB -> COPPING	0.465	0.481	0.094	4.924	0.000		

10. Specific Indirect effect

Specific indirect effects - Mean, STDEV, T values, p values						Copy to Excel/Word	Copy to R
	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values		
WLB -> COPPING -> BS	-0.036	-0.049	0.083	0.436	0.663		

Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL/SKRIPSI

NAMA : WILLIAMS ISHAK PIET SAMSON
 NIM : 146120122034
 JUDUL : PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP STRES MAHASISWA
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
 YANG BEKERJA *PART-TIME* MELALUI STRATEGI KOPING SEBAGAI
 VARIABEL MEDIASI

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	CATATAN REVISI	PARAF DOSEN PEMBIMBING
1	4/12/2025	Pengajuan Judul	Konsul Judul	
2	13/12/2025	Bab 1	Mencari data akurat jumlah mahasiswa pekerja <i>Part-time</i>	
3	14/02/2026	Bab 1	Revisi dan spesifikasi judul penelitian	
4	24/02/2026	Bab 1-3	Revisi Proposal	
5	3/03/2026	Bab 1-3	Perbaikan hasil revisi	
6	5/03/2026	Bab 1-3	Perbaikan hasil revisi	
7	6/03/2026	Bab 1-3	Perbaikan hasil revisi	

8	7/03/2026	Bab 1-3	Minta tanda tangan Pengesahan Proposal	
9	13/04/2026	Bab 1-3	Perbaikan hasil revisi Dosen Penguji Seminar Proposal	
10	19/04/2026	Bab 4-5	Fix Acc untuk melakukan penelitian	
11	23/04/2026	Bab 4-5	Konsultasi kuesioner	
12	30/05/2026	Bab 4-5	Konsultasi olah data	
13	9/06/2026	Bab 4-5	Hasil fix olah data	
14	15/06/2026	Bab 1-5	Perbaikan hasil revisi Bab 1-5	
15	18/06/2026	Bab 1-5	Perbaikan hasil revisi Bab 1-5	
16	19/06/2026	Bab 1-5	Perbaikan Revisi Bab 1-5	

Lampiran 10. Surat Keterangan Bebas Turnitin

 UNIMUDA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG	FAKULTAS EKONOMI BISNIS & HUMANIORA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG	 TURAKREDITASI UNGGUL														
SURAT KETERANGAN Nomor: 270/KET/I.3.AU/FEBIRA/A/2026																
Yang bertanda tangan dibawah ini: Nama : Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si. NIDN : 5251772673130293 Jabatan : Dekan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora (FEBIRA)																
Dengan ini menerangkan hasil cek plagiarisme atas nama mahasiswa sebagai berikut:																
<table border="0"> <tr> <td>Nama</td> <td>: Williams Ishak Piet Samson</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 146120122034</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Manajemen</td> </tr> <tr> <td>Judul Skripsi</td> <td>: Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja <i>Part-time</i> melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi</td> </tr> <tr> <td>Dosen Pembimbing</td> <td>: 1. Anita Kusumawati, M.B.A. 2. Hardiman F. Sanaba, M.M.</td> </tr> <tr> <td>Aplikasi</td> <td>: Turnitin</td> </tr> <tr> <td>Hasil Cek Plagiarisme</td> <td>: Cek 1: 22 % Tanggal Cek 1: 13 Juni 2026</td> </tr> </table>			Nama	: Williams Ishak Piet Samson	NIM	: 146120122034	Program Studi	: Manajemen	Judul Skripsi	: Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja <i>Part-time</i> melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi	Dosen Pembimbing	: 1. Anita Kusumawati, M.B.A. 2. Hardiman F. Sanaba, M.M.	Aplikasi	: Turnitin	Hasil Cek Plagiarisme	: Cek 1: 22 % Tanggal Cek 1: 13 Juni 2026
Nama	: Williams Ishak Piet Samson															
NIM	: 146120122034															
Program Studi	: Manajemen															
Judul Skripsi	: Pengaruh <i>Work-life Balance</i> terhadap Beban Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang bekerja <i>Part-time</i> melalui Strategi Koping sebagai Variabel Mediasi															
Dosen Pembimbing	: 1. Anita Kusumawati, M.B.A. 2. Hardiman F. Sanaba, M.M.															
Aplikasi	: Turnitin															
Hasil Cek Plagiarisme	: Cek 1: 22 % Tanggal Cek 1: 13 Juni 2026															
Sesuai dengan ketentuan Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang menyatakan bahwa batas maksimum hasil <i>similarity</i> artikel skripsi mahasiswa sebesar 30%, maka artikel skripsi diatas dinyatakan BEBAS/BELUM-BEBAS plagiarisme.																
Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.																
Sorong, 13 Juni 2026  Dekan,  Fuad Ardiansyah, S.Psi., M.Si. NUPTK. 5251772673130293																
 Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya. Email: febira@unimudasorong.ac.id Phone: +6281-9909-3665																

Lampiran 11. Surat Keterangan Revisi Skripsi



SURAT KETERANGAN REVISI TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : WILLIAMS ISHAK PIET SAMSON

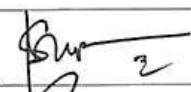
NIM : 146120122034

Judul Skripsi : Pengaruh Work-Life balance Terhadap Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong Yang Berada Part-time Melalui Strategi coping Sebagai Variabel Mediasi

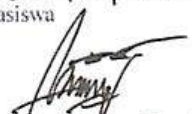
Adalah benar telah menyelesaikan Revisi Tugas Akhir/Skripsi Program Studi MANAJEMEN

Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniorah Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong pada tanggal 5 September 2026...

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

No	Nama Pembimbing/Penguji	Tanda Tangan
1	<u>Ana Sumar, S.E., M.M.</u>	
2	<u>Mosriani, M.M.</u>	
3	<u>Anna Kusumawati, M.B.A.</u>	

Sorong, 14 September 2026
Mahasiswa


Williams Ishak Piet Samson
NIM. 146120122034



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis, Williams Ishak Piet Samson., lahir di Sorong pada 24 Maret 2003 sebagai anak pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Elton Eduard Abraham Samson dan Eni Marlina. Pendidikan dasar ditempuh di SD Muhammadiyah Ngentak, kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Nanggulan. Pendidikan menengah atas diselesaikan di SMK Negeri 1 Nanggulan.

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan studi pendidikan tinggi pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Bisnis dan Humaniora, Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Selama masa perkuliahan, penulis aktif mengikuti kegiatan akademik dan organisasi kemahasiswaan untuk mengembangkan kemampuan manajerial dan kepemimpinan. Penulis juga berpartisipasi dalam berbagai program pengembangan kompetensi yang mendukung peningkatan keterampilan manajerial serta pengalaman profesional. Selain itu, Penulis menjabat sebagai Ketua Himpunan Periode 2024, pengalaman yang memperkuat kemampuan koordinasi, pengambilan keputusan, dan kerja tim. Berkat konsistensi dalam belajar dan semangat untuk terus berkembang, penulis berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Manajemen.