

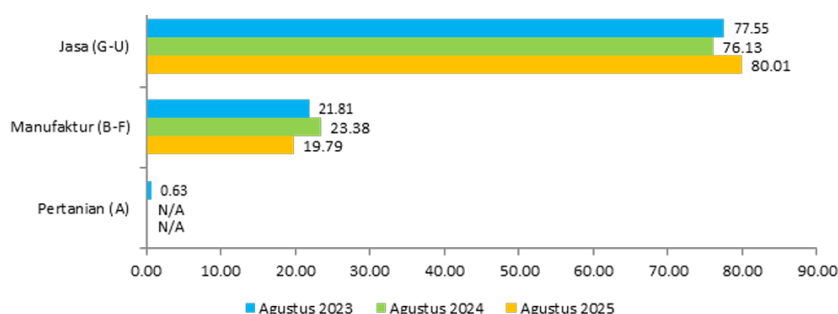
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi pada dasarnya tidak hanya dipahami sebagai proses akademik untuk memperoleh gelar, melainkan sebagai investasi jangka panjang dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pembentukan kompetensi intelektual, keterampilan berpikir kritis, serta kesiapan menghadapi perubahan sosial ekonomi yang bergerak cepat. Di tengah kompetisi kerja yang semakin ketat dan tuntutan dunia kerja yang semakin dinamis, mahasiswa dituntut tidak hanya menguasai pengetahuan konseptual, tetapi juga mengembangkan kapasitas adaptasi, kedisiplinan, pengalaman praktis, dan kemandirian dalam pengambilan keputusan, sehingga pengalaman belajar di perguruan tinggi semakin menekankan keterhubungan antara proses pendidikan dengan realitas pasar kerja dan kebutuhan profesional. Sejalan dengan (Putri et al., 2025) sebagian mahasiswa mulai membangun pengalaman kerja sejak masa studi sebagai strategi memperkuat posisi kompetitif setelah lulus sekaligus menjaga keberlanjutan kebutuhan ekonomi selama menempuh pendidikan. Kecenderungan ini semakin terlihat di wilayah perkotaan yang berfungsi sebagai pusat kegiatan ekonomi, karena ketersediaan peluang kerja dan dinamika pasar jasa yang lebih beragam membuat mahasiswa lebih mudah mengakses pekerjaan sambil tetap menjalankan kewajiban akademiknya.

Gambar 1.1 Persentase Penduduk Bekerja Menurut Lapangan Pekerjaan Utama (Agustus 2023–Agustus 2025)



Sumber: BPS Kota Surabaya (2025)

Di tingkat kota, Surabaya sebagai pusat kegiatan ekonomi dan jasa di Jawa Timur menyediakan ekosistem kerja yang relatif luas, terutama pada sektor jasa. (BPS Kota Surabaya, 2025) mencatat bahwa pada Agustus 2023 sebesar 77,55% penduduk bekerja berada pada sektor jasa. Pada Agustus 2025, proporsi penduduk bekerja di sektor jasa meningkat menjadi 80,01%. Berdasarkan data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas), sektor jasa merupakan lapangan usaha utama yang paling banyak diisi oleh pekerja muda, dengan persentase pemuda bekerja sebesar 55,60%, lebih tinggi dibandingkan sektor pertanian dan manufaktur. Dominasi sektor jasa ini relevan karena sebagian besar pekerjaan paruh waktu dan pekerjaan fleksibel yang umum diakses mahasiswa berada pada ekosistem jasa, termasuk subsektor makanan dan minuman yang berkembang seiring perubahan pola konsumsi masyarakat kota.

Seiring dengan berkembangnya sektor jasa di Kota Surabaya, fenomena mahasiswa yang bekerja juga tidak terlepas dari kondisi geografis dan persebaran institusi pendidikan yang ada. Salah satu wilayah yang memiliki karakteristik tersebut adalah Surabaya Timur. Wilayah ini dikenal sebagai pusat pendidikan karena terdapat banyak perguruan tinggi yang menjadi tujuan mahasiswa dari

berbagai daerah. Tingginya konsentrasi mahasiswa di Surabaya Timur menjadikan kawasan ini memiliki dinamika aktivitas akademik yang cukup padat sekaligus menciptakan kebutuhan ekonomi yang mendorong sebagian mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah (BPS Surabaya, 2024).

Keberadaan berbagai perguruan tinggi di Surabaya Timur juga berkontribusi terhadap tumbuhnya sektor jasa, khususnya industri *food and beverage* seperti *coffee shop* yang banyak berkembang di sekitar lingkungan kampus. Hal ini menciptakan peluang kerja yang relatif mudah diakses oleh mahasiswa, terutama pekerjaan paruh waktu dengan sistem kerja yang fleksibel. Kondisi tersebut memperkuat keterkaitan antara aktivitas akademik mahasiswa dengan dunia kerja, sehingga fenomena mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* menjadi semakin umum ditemukan di wilayah ini. Dengan demikian, Surabaya Timur tidak hanya berperan sebagai kawasan pendidikan, tetapi juga sebagai ruang yang mempertemukan kebutuhan akademik dan peluang kerja mahasiswa. Situasi ini menjadikan Surabaya Timur sebagai lokasi yang relevan untuk mengkaji fenomena *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja, khususnya dalam konteks pekerjaan di sektor jasa yang memiliki karakteristik jam kerja panjang dan sistem shift.

Gambar 1.2 Rekapitulasi Jenis Usaha Jasa dan Sarana

Jenis Usaha Type of Business	Tahun Years				
	2020	2021	2022	2023	2024
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Jasa dan Sarana					
01. Hotel Bintang	7	...	...	86	64
02. Hotel Non Bintang	4	...	...	26	27
03. Apartel / Kondotel	-	...	...	12	26
04. Pondok Wisata	1	...	...	16	9
05. Bar / Rumah Minum	2	...	...	149	130
06. Kafe	28	...	...	771	745
07. Rumah Makan	17	...	...	3.759	3.279
08. Restoran	64	...	...	1.002	1.087
09. Jasa Boga	4	...	...	129	184
10. Pusat Penjualan Makanan/ Food Court	3	...	...	-	0
11. BPW (Biro Perjalanan Wisata)	14	...	...	299	274
12. APW (Agen Perjalanan Wisata)	-	...	...	220	203
13. Mice	3	...	...	126	146
14. Jasa Konsultan	-	...	...	17	0
Sub Total	147	...	...	6.612	6.174

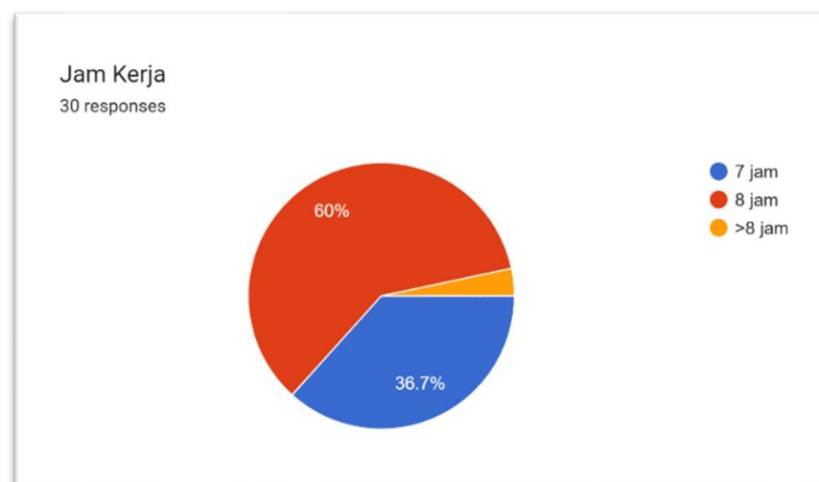
Sumber: BPS Kota Surabaya (2025)

Dalam data (BPS Surabaya, 2025) salah satu subsektor jasa yang menonjol di Surabaya adalah *industri food and beverage* (FnB) khususnya *coffee shop* dengan jumlah 745 kafe/coffee shop yang tersebar. Coffee shop dapat dipahami sebagai unit usaha jasa makanan dan minuman yang berfokus pada produk berbasis kopi, biasanya dilengkapi menu pendamping makanan ringan dan berat, serta menghadirkan ruang layanan yang menuntut kecepatan penyajian, ketepatan pesanan, dan kualitas interaksi dengan pelanggan (Zamborita et al., 2024). Karakter pekerjaan di *coffee shop* umumnya identik dengan sistem kerja shift, ritme layanan yang cepat terutama pada jam ramai, serta intensitas kontak langsung dengan pelanggan.

Dalam kondisi tersebut, (BPS, 2025) periode 2023–2025 menunjukkan rata-rata jam kerja sektor penyediaan akomodasi dan makan-minum berada pada kisaran

47–48 jam per minggu, melebihi standar jam kerja normal 40 jam. Menurut (Yulianto, 2025) jam kerja yang relatif panjang menjadi awal adanya tekanan waktu yang signifikan bagi mahasiswa yang bekerja, karena mereka tetap harus memenuhi kewajiban akademik. Di sisi lain, menurut (Adelia et al., 2025) tuntutan akademik yang tinggi di perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa mempertahankan capaian akademik sesuai standar yang ditetapkan. Hal ini menempatkan mahasiswa yang bekerja paruh waktu berada dalam kondisi peran ganda yang kompleks yang kerap memicu konflik peran, stres akademik, kelelahan fisik, serta penurunan motivasi belajar.

Gambar 1.3 Distribusi Jam Kerja Mahasiswa yang Bekerja di Coffee Shop Surabaya (Pra-Survei, n=30)



Sumber: Data pra-survei diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil survei pada gambar 1.3 dapat disimpulkan bahwa jam kerja mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* Surabaya tergolong relatif tinggi. Jika dikaitkan dengan ketentuan waktu kerja normal, kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa berpotensi menjalani jam kerja yang melampaui batas 40 jam kerja per minggu sebagaimana diatur dalam Pasal 77 Undang-Undang Nomor 13

Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan (Kemnaker, 2003). Temuan tersebut selaras dengan gambaran karakteristik pekerjaan pada sektor penyediaan akomodasi dan makan-minum BPS Surabaya periode 2023-2025 yang cenderung menerapkan sistem shift dan intensitas kerja tinggi, sehingga akumulasi jam kerja dapat meningkat dan memunculkan tekanan waktu bagi pekerja.

Situasi ini berhubungan langsung dengan fenomena *work life balance* yakni keseimbangan kerja dan hidup merupakan kondisi seimbang antara dua tuntutan utama, tuntutan pekerjaan dan tuntutan kehidupan pribadi individu (Ramadhania & Sukarno, 2023). Menurut (Wahyuni et al., 2025) menjelaskan bahwa tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa paruh waktu antara lain adalah manajemen waktu yang tidak optimal, keterbatasan waktu belajar, konflik antara jadwal kerja dan kuliah, serta meningkatnya risiko kelelahan fisik dan emosional. Hal ini sejalan dengan (Hapsari & Indriyaningrum, 2024) ketika jam kerja panjang dan tuntutan layanan meningkat, mahasiswa berisiko mengalami keterbatasan waktu istirahat, berkurangnya ruang sosial dan pribadi, serta kesulitan mengatur prioritas rangkaian, kondisi tersebut menunjukkan potensi terganggunya *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Fenomena ini didukung dengan hasil pra survey yang dilakukan peneliti kepada 30 mahasiswa yang bekerja di coffee shop Surabaya pada tabel berikut.

Tabel 1.2 Hasil Pra-Survei *Work life balance* Mahasiswa yang Bekerja di Coffee Shop Surabaya

No	Pertanyaan	Jawaban		Persentase
		Ya	Tidak	
1	Pekerjaan sering mengurangi waktu belajar atau istirahat saya	86.7%	13.3%	100%
2	Saya sering merasa tidak maksimal baik sebagai mahasiswa maupun sebagai pekerja	70%	30%	100%
3	Saya sering merasa lelah secara fisik dan mental akibat menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja sekaligus	90%	10%	100%

Sumber : Data pra-survei diolah peneliti (2026)

Keseimbangan kehidupan kerja *work life balance* yang dialami mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja masih belum tercapai secara optimal. Tuntutan akademik yang meningkat, terutama pada periode akhir semester, beriringan dengan jadwal kerja yang padat dan kurang fleksibel, sehingga menyebabkan keterbatasan waktu untuk istirahat dan aktivitas pribadi. Kondisi tersebut berdampak pada ketidakmampuan mahasiswa untuk menjalankan kedua peran secara maksimal. Kelelahan fisik dan mental akibat beban kerja dan akademik yang bersamaan mengganggu fokus belajar, sekaligus menurunkan performa kerja (Ardiningrum et al., 2025). Mahasiswa yang bekerja juga mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas, di mana ketika fokus pada satu peran, peran lainnya cenderung terabaikan. Situasi ini menimbulkan rasa tidak puas terhadap pencapaian baik di bidang akademik maupun pekerjaan, serta memicu tekanan psikologis.

Menurut (Megayani et al., 2023) menyatakan bahwa *work life balance* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menekan dan mengurangi tingkat

stres kerja yang dialami individu. Untuk mencapai *work life balance*, individu perlu memahami tingkat stres yang dialaminya agar dapat menentukan langkah penyesuaian yang tepat dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Alni, 2024). Stres kerja merupakan reaksi negatif individu ketika tuntutan pekerjaan melampaui kapasitas maupun sumber daya yang tersedia melalui gejala fisik, emosional, dan perilaku. Tingkat stres kerja yang tinggi tidak hanya merugikan kesehatan, tetapi juga menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Kamarullah & Fitriana, 2025). Menurut (Nurasyikin et al., 2025) tekanan yang muncul akibat tanggung jawab ganda dapat meningkatkan risiko stres, khususnya ketika lingkungan kerja kurang suportif atau pengaturan waktu kerja tidak fleksibel. Kondisi ini berpotensi menyebabkan mahasiswa yang bekerja mengalami kelelahan karena beban tugas yang diberikan dosen dan beban pekerjaan di tempat kerja yang masih belum terselesaikan (Ramadhani et al., 2025).

Pada penelitian ini dilakukan pra survey melalui kuesioner kepada 30 mahasiswa yang bekerja tentang stres kerja yang dialami dengan peran ganda, untuk mengetahui fenomena mahasiswa yang bekerja dari sisi stres kerja yang benar-benar terjadi dan peneliti memberikan pernyataan kepada mahasiswa yang bekerja pada tabel 1.3.

Tabel 1.3 Hasil Pra-Survei Stres Kerja Mahasiswa yang Bekerja di Coffee Shop Surabaya

No	Pertanyaan	Jawaban		Persentase
		Ya	Tidak	
1	Beban pekerjaan saya di tempat kerja sering terasa berat dan melelahkan	73.3%	26.7%	100%
2	Atasan kurang memahami kondisi saya sebagai mahasiswa yang masih kuliah	46.7%	53.3%	100%
3	Jam kerja yang panjang membuat saya kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah	66.7%	33.3%	100%
4	Saya sering mengalami konflik antara jadwal kerja dan jadwal kuliah	53.3%	46.7%	100%
5	Komunikasi antara saya dan atasan terkait penyesuaian jadwal kerja masih kurang baik	50%	50%	100%
6	Saya memiliki keterbatasan wewenang untuk mengatur jam kerja sesuai kebutuhan akademik	66.7%	33.3%	100%

Sumber : Data pra-survei diolah peneliti (2026)

Pengaturan waktu, tingkat kelelahan, dan tekanan peran menjadi faktor utama yang menyebabkan ketidakseimbangan *work life balance*. Supaya peran dalam pekerjaan, kehidupan akademik, kehidupan pribadi, keluarga, maupun kebutuhan rekreasi dapat dijalankan secara efektif, diperlukan adanya keseimbangan kehidupan kerja *work life balance*. *Work life balance* memungkinkan individu meraih kebahagiaan yang lebih besar yang kemudian berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kreativitas. Kondisi ini mendukung pelaksanaan tugas dan tanggung jawab secara optimal sekaligus mengurangi risiko stres yang timbul akibat beban peran yang tidak seimbang (Kurnia & Khairunnisa, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres kerja memiliki keterkaitan yang signifikan dengan *work life balance*, khususnya pada individu yang menjalani peran ganda. Penelitian yang dilakukan oleh (Megayani et al., 2023)

dan (Dayanti, 2024) menemukan bahwa stres kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja, dimana meningkatnya tekanan kerja cenderung menurunkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Kamarullah & Fitriana, 2025) yang menyatakan bahwa stres kerja yang tinggi menyebabkan kelelahan fisik dan emosional sehingga mengganggu pengelolaan waktu dan energi mahasiswa. Namun, hasil berbeda ditunjukkan oleh (Harahap et al., 2025) yang menemukan bahwa stres kerja dapat berdampak positif terhadap *work life balance* apabila dikelola secara adaptif, karena tekanan kerja mendorong individu untuk lebih efisien dalam mengatur peran dan prioritas. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun stres kerja cenderung menekan *work life balance*, dampaknya dapat bervariasi tergantung pada tingkat stres, karakteristik individu, serta konteks pekerjaan yang dijalani, sehingga stres kerja tetap menjadi variabel penting untuk dikaji dalam memahami dinamika *work life balance* mahasiswa yang bekerja.

Selain itu, (Wijaya, 2020) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang secara konsisten terbukti memiliki keterkaitan kuat dengan motivasi kerja adalah *work life balance*. Menurut (Ena & Djami, 2020) motivasi dapat dipahami sebagai dorongan internal yang bersifat emosional dalam diri individu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas serta menyelesaikannya. Ketika individu memiliki motivasi, muncul semangat dan kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, sehingga mendorong tercapainya hasil yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan (Joni, 2024) bahwa motivasi sebagai suatu

proses yang menggambarkan tingkat kekuatan dorongan, arah tindakan, serta ketekunan individu dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut (Salsabila & Susilawati, 2024) berbagai bentuk motivasi yang mendasari keputusan

mahasiswa untuk menjalani kuliah sambil bekerja, diantaranya kebutuhan finansial untuk membiayai pendidikan dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari serta membantu meringankan beban keluarga, pemanfaatan waktu luang di sela aktivitas perkuliahan, keinginan untuk hidup mandiri tanpa bergantung pada orang tua, upaya memperoleh pengalaman di luar kegiatan akademik, dan menyalurkan minat atau hobi.

Tabel 1.4 Hasil Pra-Survei Motivasi Mahasiswa yang Bekerja di Coffee Shop Surabaya

No	Pertanyaan	Jawaban		Persentase
		Ya	Tidak	
1	Dukungan keluarga mendorong saya untuk tetap bekerja sambil kuliah	73.3%	26.7%	100%
2	Penghasilan dari pekerjaan sangat membantu biaya kuliah dan kebutuhan pribadi saya	90%	10%	100%
3	Saya tetap bekerja meskipun merasa lelah karena tekanan kebutuhan ekonomi	70%	30%	100%

Sumber : Data pra-survei diolah peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pra-survei, motivasi mahasiswa yang bekerja di coffee shop di Surabaya dipengaruhi secara kuat oleh dukungan keluarga dan kebutuhan ekonomi. Menurut (Andini, 2025) dukungan keluarga tidak hanya berbentuk bantuan finansial, tetapi juga dorongan moral dan emosional yang memperkuat ketahanan mahasiswa dalam menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Di

sisi lain, faktor ekonomi menjadi pendorong utama mahasiswa untuk tetap bekerja, karena penghasilan membantu memenuhi biaya pendidikan dan kebutuhan pribadi. Motivasi yang bersifat instrumental ini bahkan membuat mahasiswa tetap bertahan meskipun mengalami kelelahan, terutama ketika tanggung jawab finansial cukup besar. Hal ini sejalan dengan (Sholeha & Alifia, 2025) bahwa kebutuhan finansial merupakan alasan dominan mahasiswa mengambil pekerjaan paruh waktu dan berkaitan dengan tingkat stres kerja yang lebih tinggi.

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh (Megayani et al., 2023) menemukan bahwa motivasi kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja yang menunjukkan bahwa dorongan internal maupun eksternal mampu membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih seimbang. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Harahap et al., 2025) yang menyatakan bahwa motivasi berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan kerja dan akademik, sehingga keseimbangan kehidupan kerja dapat terjaga. Namun, hasil yang berbeda ditunjukkan oleh (Mutsaqqof & Suyoto, 2026) yang menemukan bahwa motivasi tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* pada konteks karyawan perbankan, mengindikasikan bahwa efektivitas motivasi dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan lingkungan kerja. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun motivasi cenderung mendukung terciptanya *work life balance*, pengaruhnya pada mahasiswa yang bekerja khususnya di sektor jasa dengan karakteristik jam kerja panjang dan sistem shift seperti coffee shop masih perlu dikaji lebih lanjut secara empiris.

Berdasarkan research gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, masih ditemukan perbedaan temuan mengenai pengaruh stres kerja dan motivasi terhadap *work life balance*, khususnya pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh negatif terhadap *work life balance*, sementara motivasi berpengaruh positif dalam membantu individu mengelola tuntutan kerja dan kehidupan pribadi. Namun, penelitian lain menemukan bahwa motivasi kerja tidak selalu mampu mengimbangi dampak negatif stres kerja, terutama pada pekerjaan di sektor jasa dengan jam kerja panjang dan sistem kerja shift. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada konteks objek penelitian, yaitu mahasiswa yang bekerja di coffee shop di Kota Surabaya yang memiliki karakteristik pekerjaan dengan intensitas pelayanan tinggi serta fleksibilitas waktu yang relatif dinamis.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran stres kerja dan motivasi kerja dalam memengaruhi *work life balance* mahasiswa yang bekerja di sektor jasa. Mahasiswa sebagai kelompok usia muda yang aktif secara fisik dan mental serta memiliki tuntutan akademik yang tinggi berpotensi mengalami konflik peran apabila tidak mampu mengelola tekanan kerja secara optimal. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam perumusan strategi pengelolaan kerja dan akademik yang lebih seimbang, sehingga mahasiswa mampu menjaga kesejahteraan diri serta kinerja akademik secara berkelanjutan. Dengan demikian, peneliti memandang penting untuk mengkaji **“Pengaruh Stres Kerja**

dan Motivasi terhadap *Work life balance* Mahasiswa yang Bekerja di Coffee Shop Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah stres kerja berpengaruh terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di coffee shop Surabaya?
2. Apakah motivasi berpengaruh terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di coffee shop Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain:

1. Menganalisis pengaruh stres kerja terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di coffee shop Surabaya.
2. Menganalisis pengaruh motivasi terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di coffee shop Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Bagi Peneliti

- a. Menambah wawasan dan pemahaman mengenai pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap *work life balance* mahasiswa yang bekerja di *coffee shop* di Kota Surabaya.

- b. Memberikan gambaran empiris terkait kondisi keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi pada mahasiswa pekerja di sektor jasa.
- c. Menjadi sarana bagi peneliti untuk memahami fenomena peran ganda mahasiswa sebagai pelajar sekaligus pekerja, khususnya pada sektor jasa.

2) Bagi UPN “Veteran” Jawa Timur

- a. Menjadi bahan referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam pembahasan mengenai stres kerja, motivasi kerja, dan *work life balance*.
- b. Menambah kajian ilmiah bagi civitas akademika, terutama yang berkaitan dengan mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.

3) Bagi Mahasiswa yang Bekerja di *Coffee Shop* Surabaya

- a. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengelola stres kerja dan menjaga motivasi agar mampu mencapai *work life balance* yang lebih baik.
- b. Menjadi dasar dalam perumusan strategi pengelolaan kerja dan akademik yang lebih seimbang, sehingga mahasiswa mampu menjaga kesejahteraan diri serta kinerja akademik secara berkelanjutan.