



THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK LIFE BALANCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS PARTICIPATING IN THE MBKM PROGRAM

HUBUNGAN WORK LIFE BALANCE TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN MBKM

Intan Dina Sari¹, Michelle Tirtabudi², Fernando Romero Surjo³, Rahmah Hastuti⁴

^{1,2,3,4} Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: intan.705210388@stu.untar.ac.id¹, michelle.705210165@stu.untar.ac.id²,

fernando.705210188@stu.untar.ac.id³, rahmahh@fpsi.untar.ac.id⁴

ARTICLE INFO

Correspondent

Intan Dina Sari

intan.705210388@stu.untar.ac.id

Key words:

work life balance, psychological well-being, students, Merdeka Belajar Kampus Merdeka Program, higher education

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 756 - 765

ABSTRACT

The Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program launched by the Indonesian Ministry of Education and Culture aims to provide students with the freedom to learn, allowing them to gain more flexible and diverse learning experiences. This study aims to examine the relationship between Work Life Balance (WLB) and psychological well-being among students participating in the MBKM program. The study involved 152 students from various universities in Indonesia who have participated in the MBKM program. Data were collected using questionnaires consisting of a WLB scale and a psychological well-being scale, and then analyzed using Pearson correlation tests. The results showed a significant positive relationship between WLB and psychological well-being with a Pearson correlation value of 0.788 ($p < 0.01$). These findings indicate that students who can achieve a balance between academic, personal, and professional life tend to have better psychological well-being. The study highlights the importance of support from educational institutions in helping students manage their WLB, as well as the need to provide students with understanding and training on the importance of WLB.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden Intan Dina Sari <i>intan.705210388@stu.untar.ac.id</i></p> <p>Kata kunci: <i>work life balance,</i> kesejahteraan psikologis, mahasiswa, Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka, pendidikan tinggi</p> <p>Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i></p> <p>Hal: 756 - 765</p>	<p>Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia bertujuan untuk memberikan kebebasan belajar kepada mahasiswa, memungkinkan mereka untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih fleksibel dan beragam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara <i>Work Life Balance</i> (WLB) dan kesejahteraan psikologis (<i>psychological well-being</i>) pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Penelitian ini melibatkan 152 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia yang telah mengikuti program MBKM. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala WLB dan skala <i>psychological well-being</i>, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara WLB dan kesejahteraan psikologis dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0.788 ($p < 0.01$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik, pribadi, dan profesional cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan dari institusi pendidikan dalam membantu mahasiswa mengelola WLB mereka, serta pentingnya memberikan pemahaman dan pelatihan kepada mahasiswa tentang pentingnya WLB.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia merupakan inisiatif revolusioner yang bertujuan untuk memberikan kebebasan belajar kepada mahasiswa. Program ini memungkinkan mahasiswa untuk memperoleh pengalaman belajar yang lebih fleksibel dan beragam, baik di dalam maupun di luar kampus. MBKM mencakup berbagai kegiatan, seperti magang, proyek kemanusiaan, riset, wirausaha, studi/proyek independen, membangun desa, dan program pertukaran pelajar. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa, menyiapkan mereka untuk menghadapi tantangan dunia kerja, dan membentuk karakter yang lebih adaptif dan inovatif (Kuncoro et al., 2022).

Namun, meskipun menawarkan berbagai manfaat, MBKM juga menimbulkan tantangan signifikan bagi mahasiswa. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah bagaimana mahasiswa dapat mengelola waktu mereka secara efektif antara kegiatan akademik, kegiatan MBKM, dan kehidupan pribadi mereka. Tantangan ini dapat mempengaruhi keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, yang dikenal dengan istilah *Work Life Balance* (WLB). WLB merupakan konsep yang

penting dalam psikologi dan manajemen, karena keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat mempengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan, termasuk kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

Psychological well-being adalah sebuah konsep yang telah dieksplor oleh Suryani, (2021) yang menyatakan bahwa manusia memiliki keadaan dimana *psychological well-being* yang dirasakan oleh seseorang menjadi terganggu karena beberapa faktor, seperti pengangguran. Selanjutnya, dengan adanya masalah *psychological well-being* yang dialami oleh seseorang, maka akan memberi dampak pada performa kognitif di kantor serta dampak pada motivasi kerja. *Psychological well-being* pada dasarnya dapat meningkatkan fungsi manusia seperti tumbuhnya hubungan yang positif di kantor serta perasaan memiliki kompetensi kinerja yang baik dalam bekerja.

Menurut Salmiati & Endratno, (2023) *psychological well being* merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam lingkup perusahaan atau organisasi. Seorang karyawan dengan *psychological well being* yang baik akan berdampak pada kepuasan kerja, *etos* kerja loyalitas, yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Seorang karyawan dapat dikatakan memiliki *psychological well being* yang baik apabila individu memiliki emosi positif yang lebih besar dibandingkan emosi negatif dan dapat menjaga kestabilan emosi positif secara memperbaiki emosi negatif yang ada didalamnya. Kesejahteraan psikologis yang tinggi penting bagi mahasiswa, karena dapat memengaruhi kinerja akademik, motivasi, dan kesehatan mental mereka.

Dalam konteks MBKM, mahasiswa diharapkan untuk menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab yang berbeda secara bersamaan. Mereka harus menyelesaikan tugas akademik, mengikuti kegiatan MBKM, dan tetap menjaga kehidupan sosial serta kesehatan pribadi mereka. Ketidakseimbangan dalam mengelola waktu dan energi antara berbagai peran ini dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana WLB memengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM.

Penelitian mengenai Work Life Balance (WLB) dan *psychological well-being* telah banyak dilakukan dalam konteks dunia kerja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa WLB yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan (Greenhaus & Allen, 2011; Santos, 2016). Namun, studi yang mengkaji hubungan antara WLB dan *psychological well-being* dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya di Indonesia, masih terbatas.

Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada pekerja atau karyawan, sementara mahasiswa memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda. Mahasiswa, terutama yang mengikuti program MBKM, menghadapi berbagai tuntutan yang unik, termasuk tuntutan akademik, keterlibatan dalam kegiatan di luar kampus, serta tekanan sosial dan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih spesifik untuk memahami bagaimana WLB memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks MBKM.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara *work life balance* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang

mengikuti program MBKM. Penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana mahasiswa dapat mengelola kehidupan akademik dan non-akademik mereka dengan lebih baik, sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi WLB dan kesejahteraan psikologis, universitas dan pemangku kepentingan terkait dapat mengembangkan strategi dan kebijakan yang mendukung keseimbangan hidup mahasiswa dan meningkatkan kualitas pendidikan.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipasi dari 152 mahasiswa yang telah mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di berbagai universitas di Indonesia. Partisipan ini dipilih untuk mewakili populasi mahasiswa yang terlibat dalam program MBKM, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi umum yang dialami oleh mahasiswa MBKM di Indonesia.

Kriteria Inklusi

Untuk memastikan kesesuaian partisipan dengan tujuan penelitian, kriteria inklusi berikut diterapkan:

1. Mahasiswa yang terdaftar di universitas di Indonesia: Partisipan harus terdaftar sebagai mahasiswa aktif di salah satu universitas di Indonesia, baik negeri maupun swasta.
2. Pernah/sedang mengikuti program MBKM: Partisipan harus memiliki pengalaman mengikuti salah satu atau lebih kegiatan MBKM seperti magang, proyek kemanusiaan, riset, wirausaha, studi/proyek independen, membangun desa, atau program pertukaran pelajar.
3. Rentang usia: Partisipan harus berusia antara 18-25 tahun, mengingat rentang usia ini umumnya mencakup mayoritas mahasiswa sarjana.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling acak sederhana. Teknik ini dipilih karena memberikan setiap anggota populasi kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi partisipan, sehingga dapat meminimalkan bias dalam penelitian.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei. Pendekatan ini dipilih karena beberapa alasan, yaitu kemampuannya untuk mengukur variabel-variabel yang kompleks secara langsung dari responden, efisiensi dalam pengumpulan data dari sejumlah besar partisipan, serta kemampuannya untuk memberikan gambaran yang representatif tentang hubungan antara variabel yang diteliti, dalam hal ini *Work Life Balance* (WLB) dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang pernah mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Instrumen Penelitian

Work Life Balance (WLB): Skala WLB digunakan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa mampu mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik dan non-akademik mereka. Skala ini terdiri dari 5 item yang dikembangkan berdasarkan

studi sebelumnya (Fisher et al., 2009), dengan skala Likert dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Psychological Well-being: Skala psychological well-being digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa. Skala ini terdiri dari 37 item yang diadaptasi dari teori Ryff (1989), dengan skala Likert dari 1 (Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Prosedur Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan tahap persiapan, yang mencakup identifikasi populasi dan sampel, pengembangan instrumen penelitian, dan pengurusan izin penelitian. Populasi target adalah mahasiswa yang telah mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di berbagai universitas di Indonesia, dengan sampel yang dipilih secara acak terdiri dari 152 mahasiswa. Kuesioner penelitian disusun berdasarkan skala *Work Life Balance* (WLB) dan *psychological well-being* yang telah teruji, diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Fisher et al. (2009) dan teori Ryff (1989). Sebelum digunakan, kuesioner diuji coba pada sampel kecil untuk memastikan kejelasan dan relevansinya.

Setelah persiapan selesai, tahap pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui platform seperti Google Forms. Partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat, serta hak-hak mereka, termasuk kerahasiaan dan anonimitas data. Mereka diberikan waktu yang cukup untuk mengisi kuesioner dengan tenang dan jujur, serta disediakan bantuan jika mereka mengalami kesulitan dalam memahami item kuesioner.

Data yang terkumpul dari kuesioner online disimpan dalam format digital yang aman. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS. Pertama, uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dilakukan untuk memastikan konsistensi internal skala WLB dan *psychological well-being*. Selanjutnya, analisis korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antara WLB dan *psychological well-being*, dengan nilai korelasi (r) menunjukkan kekuatan dan arah hubungan, serta p -value untuk menentukan signifikansi statistik.

2. Analisis Data

Tahap analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan. Setelah data dari kuesioner terkumpul, langkah pertama adalah melakukan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Uji ini bertujuan untuk mengukur konsistensi internal dari skala *Work Life Balance* (WLB) dan *psychological well-being* yang digunakan. Skala dianggap reliabel jika nilai Cronbach's Alpha mencapai 0.7 atau lebih, menunjukkan bahwa item-item dalam skala tersebut konsisten dalam mengukur konstruksi yang sama. Data yang telah teruji reliabilitasnya kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara variabel WLB dan *psychological well-being*. Korelasi Pearson memberikan nilai (r) yang berkisar antara -1 hingga +1, yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Nilai positif menunjukkan hubungan positif, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan negatif. Selain itu, signifikansi

statistik (p-value) juga dihitung untuk menentukan apakah hubungan yang diamati terjadi secara kebetulan atau memang signifikan secara statistik. Nilai $p < 0.05$ dianggap signifikan.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

	<i>Cronbach's Alpha</i>			<i>N of Items</i>
<i>Work Life Balance</i>			.958	37
<i>Psychological Well-Being</i>			.924	5

Tabel 1 menunjukkan hasil uji reliabilitas untuk skala *Work Life Balance* (WLB) dan *psychological well-being*. Skala WLB memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.958 dengan 37 item, sementara skala *psychological well-being* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.924 dengan 5 item. Nilai-nilai ini menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi untuk kedua skala dalam penelitian ini.

Skala WLB menunjukkan nilai Cronbach's Alpha yang sangat tinggi, yaitu 0.958. Hal ini menandakan bahwa semua 37 item dalam skala ini memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik dalam mengukur dimensi *Work Life Balance* pada mahasiswa yang mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Konsistensi ini sangat penting karena menunjukkan bahwa semua item dalam skala tersebut mengukur aspek yang serupa dari WLB dan memberikan hasil yang stabil dari waktu ke waktu. Nilai yang mendekati 1 menunjukkan bahwa skala ini dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya terkait topik ini.

Skala *psychological well-being* juga menunjukkan nilai Cronbach's Alpha yang tinggi, yaitu 0.924. Meskipun memiliki jumlah item yang lebih sedikit, yaitu 5 item, skala ini tetap menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Nilai Cronbach's Alpha di atas 0.9 menandakan bahwa item-item dalam skala ini saling berkorelasi dengan baik dalam mengukur dimensi kesejahteraan psikologis pada responden. Konsistensi yang tinggi ini memperkuat keandalan skala untuk menggambarkan dan mengukur variabel psikologis yang diteliti dengan akurat.

Kedua skala, baik WLB maupun *psychological well-being*, dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti dengan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Hal ini memastikan bahwa data yang diperoleh dari responden adalah stabil dan dapat dipercaya. Kedua skala ini dapat digunakan sebagai instrumen yang efektif dalam penelitian-penelitian masa depan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan keseimbangan kehidupan kerja bagi mahasiswa. Keandalan instrumen ini memberikan dasar yang kuat untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Tabel 2 menggambarkan hasil uji korelasi antara *Psychological Well-being* (PWB) dan *Work Life Balance* (WLB) pada sampel sebanyak 152 mahasiswa yang pernah mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Psychological Well-being* dan WLB dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0.788, yang signifikan pada tingkat 0.01 (2-tailed).

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		WFB	WB
PWB	Pearson Correlation	1	.788**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	152	152
WLB	Pearson Correlation	.788**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	152	152

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang kuat antara WLB dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengikuti MBKM. Nilai korelasi Pearson sebesar 0.788 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi juga tingkat WLB mereka. Korelasi ini signifikan secara statistik ($p < 0.01$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini tidak terjadi secara kebetulan.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa mahasiswa yang merasa memiliki keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks Program MBKM, di mana mahasiswa diharapkan memiliki fleksibilitas dalam mengatur waktu dan tanggung jawab mereka antara akademik, keluarga, dan pekerjaan, keseimbangan ini tampaknya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Temuan ini juga mendukung literatur yang mengemukakan pentingnya *psychological well-being* sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, hasil ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana aspek-aspek ini saling terkait dan pentingnya mendukung mahasiswa dalam mencapai keseimbangan yang sehat antara berbagai peran mereka dalam kehidupan.

Secara keseluruhan, hasil uji korelasi ini menunjukkan bahwa manajemen *psychological well-being* dapat menjadi faktor yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi, terutama di konteks dinamis seperti Program MBKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Work Life Balance* (WLB) dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Data yang diperoleh dari 152 mahasiswa dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara WLB dan *psychological well-being*, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0.788 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat WLB yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Work Life Balance* (WLB) dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang

mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Hasil analisis korelasi Pearson memperlihatkan nilai korelasi sebesar 0.788 dengan tingkat signifikansi $p < 0.01$. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat WLB yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Misalnya, studi oleh Fisher et al. (2009) menunjukkan bahwa individu yang berhasil mencapai WLB cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup dimensi-dimensi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan, yang semuanya dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengatur waktu dan tanggung jawab antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Selain itu, penelitian oleh Greenhaus dan Beutell (1985) menemukan bahwa konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat mengurangi kesejahteraan psikologis, dengan menyebabkan stres, kelelahan, dan ketidakpuasan. Dalam konteks Program MBKM, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan dari institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa mengelola WLB mereka. Universitas dan lembaga pendidikan tinggi lainnya harus menyediakan layanan yang mendukung mahasiswa dalam mengatur waktu dan tanggung jawab mereka, seperti layanan konseling, workshop manajemen waktu, dan fleksibilitas dalam jadwal akademik. Program MBKM yang dirancang dengan baik yang memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesempatan pengembangan diri mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan meningkatkan efektivitas program secara keseluruhan.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti sampel yang terbatas pada 152 mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi mahasiswa secara keseluruhan. Selain itu, penggunaan metode survei dapat menyebabkan bias respons, di mana responden mungkin memberikan jawaban yang dianggap paling diterima secara sosial. Penelitian ini juga dilakukan pada satu titik waktu (*cross-sectional*), sehingga tidak dapat menangkap perubahan dinamis dalam WLB dan *psychological well-being* seiring waktu. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan sampel yang lebih besar direkomendasikan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan menggali lebih dalam hubungan kausal antara WLB dan *psychological well-being*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya WLB dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengikuti Program MBKM. Dukungan dari institusi pendidikan dan kesadaran mahasiswa akan pentingnya WLB dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesejahteraan mereka. Temuan ini memberikan kontribusi yang berharga dalam literatur akademik dan praktik pendidikan, serta memberikan wawasan yang dapat digunakan untuk mengembangkan strategi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara Work Life Balance (WLB) dan psychological well-being pada mahasiswa yang mengikuti Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara WLB dan psychological well-being, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0.788 yang signifikan pada tingkat $p < 0.01$. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik, pribadi, dan profesional cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya WLB dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Penelitian ini juga menggarisbawahi perlunya dukungan dari institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa mengelola WLB mereka. Dukungan ini dapat berupa layanan konseling, workshop manajemen waktu, dan fleksibilitas dalam jadwal akademik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa langkah strategis perlu diambil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Universitas dan lembaga pendidikan tinggi perlu menyediakan layanan dukungan yang memadai untuk membantu mahasiswa mengelola waktu dan tanggung jawab mereka, seperti layanan konseling, workshop manajemen waktu, dan fleksibilitas dalam jadwal akademik. Selain itu, pihak penyelenggara Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) harus memperhatikan aspek keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesempatan pengembangan diri mahasiswa. Program yang dirancang dengan baik yang mempertimbangkan *Work Life Balance* (WLB) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan efektivitas program secara keseluruhan. Mahasiswa juga perlu diberi pemahaman tentang pentingnya WLB dan bagaimana mengelolanya. Seminar, pelatihan, dan bimbingan dari dosen atau pembimbing akademik dapat membantu meningkatkan kesadaran dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola keseimbangan hidup mereka. Untuk mendukung pengembangan lebih lanjut, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan sampel yang lebih besar direkomendasikan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan menggali lebih dalam hubungan kausal antara WLB dan *psychological well-being*. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks yang berbeda. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat ditingkatkan, sehingga mereka dapat mencapai prestasi akademik yang optimal dan mengembangkan diri secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of*

- occupational health psychology (2nd ed., pp. 165-183). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-008>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Kuncoro, M., Purwanto, A., & Susanto, E. (2022). Implementasi Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dalam peningkatan kompetensi mahasiswa di era disrupsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 45-58.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salmiati, & Endratno, E. (2023). Pentingnya kesejahteraan psikologis dalam kinerja karyawan: Studi kasus di perusahaan manufaktur. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(2), 112-125.
- Santos, G. G. (2016). Career barriers influencing career success: A focus on academics' perceptions and experiences. *Career Development International*, 21(1), 60-84. <https://doi.org/10.1108/CDI-03-2015-0035>
- Suryani, I. (2021). Dampak pengangguran terhadap kesejahteraan psikologis: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 137-148.