

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE*, STRESS KERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA PEKERJA DI FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNTAG SURABAYA

Ananda Allysia ¹, Ida Aju Brahma Ratih ²

Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Anandaallysia294@gmail.com¹ , brahmaratih@untag-sby.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of Work Life Balance, Work Stress, and Workload on Academic Burnout among working students at the Faculty of Economics and Business, University of 17 August 1945 Surabaya. This research employs a quantitative approach with a causal design. The population consists of working students, and the sample was selected using purposive sampling. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression.

The results show that Work Life Balance has no significant effect on Academic Burnout. Work Stress has a significant influence and is the most dominant factor contributing to Academic Burnout among working students. Meanwhile, Workload does not have a significant effect on Academic Burnout. Simultaneously, Work Life Balance, Work Stress, and Workload have a significant effect on Academic Burnout, indicating that these variables collectively contribute to explaining academic burnout levels.

This study concludes that psychological pressure arising from work is the primary trigger of academic burnout, whereas life balance and workload are not standalone determinants when examined partially.

Keywords: *Work Life Balance, Work Stress, Workload, Academic Burnout, Working Students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja, dan Beban Kerja terhadap Burnout Akademik di kalangan mahasiswa yang bekerja di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Populasi terdiri dari mahasiswa yang bekerja, dan sampel dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keseimbangan Kehidupan Kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik. Stres Kerja berpengaruh signifikan dan merupakan faktor paling dominan yang berkontribusi terhadap Burnout Akademik di kalangan mahasiswa yang bekerja. Sementara itu, Beban Kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik. Secara bersamaan, Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja, dan Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik, menunjukkan bahwa variabel-variabel ini

Article history

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism checker no 80

Prefix DOI :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)

Copyright : author

Publish by : musytari



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

secara kolektif berkontribusi dalam menjelaskan tingkat burnout akademik.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tekanan psikologis yang timbul dari pekerjaan merupakan pemicu utama burnout akademik, sedangkan keseimbangan kehidupan dan beban kerja bukanlah penentu yang berdiri sendiri jika diteliti secara parsial.

Kata kunci: Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja, Beban Kerja, Kelelahan Akademik, Mahasiswa Bekerja.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa pendidikan tinggi dituntut untuk mampu memenuhi kewajiban akademik secara optimal. Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tidak hanya berperan sebagai pembelajar, tetapi juga sebagai pekerja guna memenuhi kebutuhan finansial atau memperoleh pengalaman profesional. Kondisi ini menempatkan mahasiswa pada situasi peran ganda yang menuntut kemampuan tinggi dalam mengelola waktu, energi, dan tanggung jawab. Ketidakseimbangan dalam menjalankan peran tersebut sering kali memicu tekanan berlebih yang berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam bentuk kelelahan akademik atau *Academic Burnout*.

Academic Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), serta menurunnya rasa kompetensi atau efektivitas diri (*reduced professional efficacy*). Pada mahasiswa pekerja, tekanan akademik semakin kompleks karena harus disertai dengan tuntutan pekerjaan, sehingga risiko terjadinya burnout menjadi lebih tinggi dibandingkan mahasiswa nonpekerja.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja merupakan kelompok yang rentan mengalami Academic Burnout. Studi Alfajri et al. (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menjalani peran ganda cenderung mengalami burnout lebih tinggi, terutama ketika efikasi diri dan dukungan sosial berada pada tingkat rendah. Temuan lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori burnout sedang, dengan aspek kelelahan emosional dan sinisme sebagai dimensi yang paling dominan. Hal ini menegaskan bahwa Academic Burnout merupakan fenomena nyata yang memerlukan perhatian serius dalam konteks pendidikan tinggi.

Fenomena serupa juga ditemukan pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian Marchella et al. (2023) melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala burnout pada tingkat sedang hingga tinggi, yang tercermin dari kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa pekerja di lingkungan kampus ini menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan yang cukup signifikan.

Dalam kajian empiris, *work life balance*, stres kerja, dan beban kerja sering dikaitkan dengan munculnya Academic Burnout pada mahasiswa pekerja. *Work life balance* berperan dalam membantu individu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga berpotensi menurunkan risiko kelelahan psikologis. Sebaliknya, stres kerja dan beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan tekanan emosional serta menguras sumber daya pribadi mahasiswa. Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu menunjukkan temuan yang beragam dan belum sepenuhnya konsisten mengenai pengaruh ketiga variabel tersebut terhadap burnout.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *work life balance*, stres kerja, beban kerja, dan Academic Burnout tidak selalu bersifat linier. Beberapa studi menemukan bahwa stres atau beban kerja tidak secara langsung menyebabkan burnout karena dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan karakteristik individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang menguji ketiga variabel tersebut secara simultan pada konteks mahasiswa pekerja untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan teori *Job Demands-Resources* (JD-R) sebagai landasan konseptual untuk menjelaskan Academic Burnout pada mahasiswa pekerja. Dalam teori ini, work life balance dipandang sebagai sumber daya yang dapat mengurangi risiko burnout, sedangkan stres kerja dan beban kerja dikategorikan sebagai tuntutan yang berpotensi meningkatkan kelelahan akademik. Dengan menjadikan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebagai objek penelitian, studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis serta performa akademik mahasiswa yang menjalani peran ganda.

II. KAJIAN PUSTAKA

A. *Job Demands-Resources* (JD-R)

Teori *Job Demands-Resources* (JD-R) yang dikembangkan oleh Bakker dan Demerouti (2001; 2007) menjelaskan bahwa kesejahteraan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki. *Job demands* mencakup aspek pekerjaan yang menuntut upaya fisik, mental, dan emosional tinggi, seperti beban kerja dan stres, yang dapat memicu kelelahan dan burnout jika berlangsung terus-menerus. Sebaliknya, *job resources* seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan *work-life balance* berperan dalam membantu individu mengelola tuntutan tersebut, meningkatkan motivasi, serta menjaga kesehatan psikologis.

B. *Academic Burnout*

Academic Burnout adalah keadaan kelelahan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berlangsung secara intens, yang ditandai oleh kelelahan emosional, munculnya sikap apatis terhadap aktivitas perkuliahan, serta menurunnya motivasi dan pencapaian diri (Diyanto, 2021). Menurut Rajfalni Amarsa et al. (2023), Academic Burnout memiliki tiga indikator utama, yaitu: *Exhaustion* (Kelelahan Emosional dan Fisik), *Cynicism* (Sikap Sinis terhadap Aktivitas Akademik), dan *Reduced Academic Efficacy* (Penurunan Efikasi Akademik)

C. *Work-Life Balance*

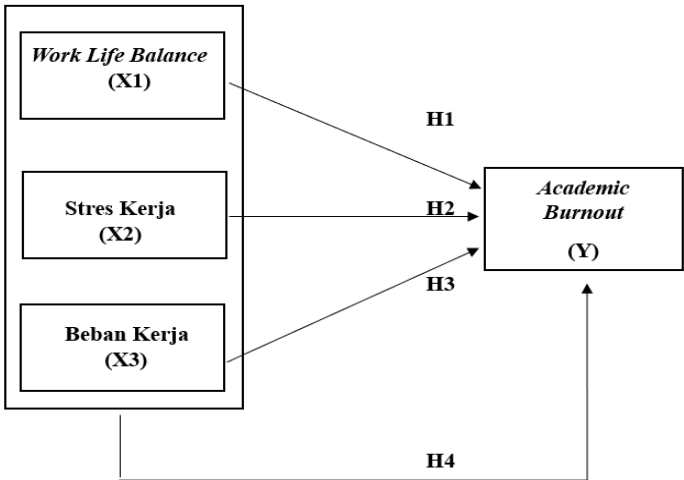
Menurut Jones, Burke, dan Westman (2013), *Work-Life Balance* merujuk pada kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara selaras, sehingga kedua aspek tersebut dapat berjalan berdampingan tanpa menimbulkan konflik. Menurut (Faunillan et al., 2024) Indikator *Work Life Balance*, terdiri dari : *Time Management* (Manajemen Waktu), *Support System* (Sistem Dukungan), *Health and Well-Being* (Kesehatan dan Kesejahteraan)

D. *Stress Kerja*

Menurut Dayanti dan Suhermin (2025), stres kerja merupakan kondisi tekanan fisik maupun psikologis yang dialami mahasiswa pekerja ketika tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang dihadapi melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut (Dayanti & Suhermin, 2025) Indikator dari Stres kerja, sebagai berikut: Masalah Fisik (*Physical Problems*), Perubahan Perilaku (*Behavioral Changes*), Perubahan Kognitif (*Cognitive Changes*), Emosional (*Emotional Reactions*)

E. *Beban Kerja*

Menurut Bandaso dan Pundissing (2024), beban kerja merujuk pada kemampuan fisik dan mental individu dalam menghadapi serta menyelesaikan tugas yang diberikan, di mana beban kerja tidak hanya ditentukan oleh banyaknya tugas, tetapi juga oleh persepsi individu dan kapasitasnya dalam mengelola tuntutan tersebut. Menurut (Bandaso & Pundissing, 2024) Indikator Beban kerja, yaitu: Waktu Menyelesaikan Pekerjaan, Waktu Beristirahat, Tingkat Kesulitan Pekerjaan, Tingkat Tanggung Jawab Pekerjaan, Tingkat Berat Pekerjaan, dan Tingkat Aktivitas Fisik Pekerjaan



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka untuk menjawab masalah yang dikemukakan oleh penulis. Maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

- 1. H1: *Work Life Balance* berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa FEB UNTAG Surabaya
- 2. H2: Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa FEB UNTAG Surabaya
- 3. H3: Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa FEB UNTAG Surabaya
- 4. H4: *Work Life Balance*, Stres Kerja, dan Beban Kerja berpengaruh terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa FEB UNTAG Surabaya

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas dan eksplanatori untuk menganalisis pengaruh *Work Life Balance* (X₁), Stres Kerja (X₂), dan Beban Kerja (X₃) terhadap *Academic Burnout* (Y) pada mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan landasan teori *Job Demands-Resources* (JD-R). Data dikumpulkan pada Oktober-Desember melalui kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form sebagai data primer, serta didukung data sekunder dari jurnal dan penelitian terdahulu. Populasi penelitian adalah mahasiswa pekerja dengan jumlah tidak diketahui, sehingga penentuan sampel menggunakan rumus Lemeshow agar memperoleh ukuran sampel yang representatif. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan kausal antarvariabel secara statistik.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	r hitung	r tabel (5%)	Keterangan
Work Life Balance (X1)	X1.1	0.718	0.1986	Valid
	X1.2	0.520	0.1986	Valid
	X1.3	0.635	0.1986	Valid
	X1.4	0.629	0.1986	Valid
	X1.5	0.532	0.1986	Valid
	X1.6	0.729	0.1986	Valid
	X1.7	0.774	0.1986	Valid
	X1.8	0.772	0.1986	Valid
	X1.9	0.705	0.1986	Valid
Stres Kerja (X2)	X2.1	0.724	0.1986	Valid
	X2.2	0.828	0.1986	Valid
	X2.3	0.819	0.1986	Valid
	X2.4	0.815	0.1986	Valid
	X2.5	0.876	0.1986	Valid
	X2.6	0.861	0.1986	Valid
	X2.7	0.891	0.1986	Valid
	X2.8	0.844	0.1986	Valid

	X2.9	0.888	0.1986	Valid
	X2.10	0.874	0.1986	Valid
	X2.11	0.824	0.1986	Valid
	X2.12	0.851	0.1986	Valid
Beban Kerja (X3)	X3.1	0.634	0.1986	Valid
	X3.2	0.763	0.1986	Valid
	X3.3	0.701	0.1986	Valid
	X3.4	0.683	0.1986	Valid
	X3.5	0.866	0.1986	Valid
	X3.6	0.880	0.1986	Valid
	X3.7	0.691	0.1986	Valid
	X3.8	0.829	0.1986	Valid
	X3.9	0.805	0.1986	Valid
	X3.10	0.841	0.1986	Valid
	X3.11	0.838	0.1986	Valid
	X3.12	0.852	0.1986	Valid
	X3.13	0.705	0.1986	Valid
	X3.14	0.841	0.1986	Valid
	X3.15	0.804	0.1986	Valid
	X3.16	0.805	0.1986	Valid
	X3.17	0.691	0.1986	Valid
	X3.18	0.763	0.1986	Valid
Academic Burnout (Y)	Y1.1	0.730	0.1986	Valid
	Y1.2	0.791	0.1986	Valid
	Y1.3	0.801	0.1986	Valid
	Y1.4	0.842	0.1986	Valid
	Y1.5	0.823	0.1986	Valid
	Y1.6	0.825	0.1986	Valid
	Y1.7	0.810	0.1986	Valid
	Y1.8	0.823	0.1986	Valid
	Y1.9	0.777	0.1986	Valid

Sumber: Output SPSS 2025

Berdasarkan hasil rekapitulasi uji validitas pada seluruh variabel penelitian, yaitu *Work Life Balance* (X₁), Stres Kerja (X₂), Beban Kerja (X₃), dan *Academic Burnout* (Y), menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung yang lebih besar dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,1986 pada tingkat signifikansi 5%. Nilai r hitung pada masing-masing indikator berada pada rentang yang memadai dan melampaui batas minimal yang ditetapkan, sehingga memenuhi kriteria validitas instrumen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh butir pernyataan dalam kuesioner penelitian ini dinyatakan valid dan mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat, sehingga layak digunakan dalam tahap analisis data selanjutnya.

2. Uji Relibilitas

Tabel 2. Hasil Uji Relibilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Batas Minimum
X1	0,844	0.70
X2	0,962	0.71
X3	0,961	0.72
Y	0,929	0.73

Sumber: Output SPSS 2025

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, seluruh variabel penelitian, yaitu *Work Life Balance* (X₁), Stres Kerja (X₂), Beban Kerja (X₃), dan *Academic Burnout* (Y), menunjukkan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, sehingga seluruh item pernyataan dinyatakan reliabel. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan mampu mengukur variabel secara stabil. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan layak dan dapat dipercaya sebagai alat ukur, serta dapat digunakan tanpa revisi pada tahap analisis data selanjutnya.

3. Uji Multikolinearitas

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
X1	0,711	1.407
X2	0,337	2.969
X3	0,275	3.637

Sumber: Output SPSS 2025

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa penelitian ini terbebas dari multikoloneritas karena memiliki nilai *tolerance* $\geq 0,10$ dan *VIF* ≤ 10 . Maka dapat dikatakan tidak terjadi gejala multikolineritas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Kriteria
X1	0,862	>0,05
X2	0,432	>0,05
X3	0,586	>0,05

Sumber: Output SPSS 2025

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser Test, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *Work Life Balance* (*X*₁) sebesar 0,862, Stres Kerja (*X*₂) sebesar 0,432, dan Beban Kerja (*X*₃) sebesar 0,586, yang seluruhnya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi yang digunakan, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians residual bersifat homogen. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi klasik dan layak digunakan untuk analisis data pada tahap selanjutnya.

5. Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients	t	Sig
	B	Std.Error	Beta		
1 (Constant)	1,504	4,498		0,334	0,739
<i>X</i> ₁	0,097	0,97	0,056	0,908	0,366
<i>X</i> ₂	0,625	0,066	0,857	9,543	<,001
<i>X</i> ₃	-0,005	0,93	-0,005	-0,053	0,957

Sumber: Output SPSS 2025

Berdasarkan hasil hitungan diatas, diperoleh persamaan regresi linier berganda yang signifikan sebaagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$
$$Y = 1.504 + 0,097X_1 + 0,625X_2 + -0,005X_3 + e$$

1. Konstanta ($\alpha = 1.504$) Jika *Work Life Balance* (*X*₁), Stres Kerja (*X*₂), dan Beban Kerja (*X*₃) bernilai nol, maka tingkat burnout akademik berada pada angka 1.504.
2. *Work Life Balance* ($b_1 = 0.097$), memiliki koefisien positif, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik karena nilai signifikansi $0.366 > 0.05$.

3. Stres Kerja ($b_2 = 0.625$) berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout akademik dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, yang berarti peningkatan stres kerja meningkatkan burnout akademik.
4. Beban Kerja ($b_3 = -0.005$), memiliki koefisien negatif, tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik karena nilai signifikansi $0.957 > 0.05$.

6. Uji t (Parsial)

Tabel 6. Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	t hitung	t tabel	keterangan
X1	0,908	1.9855	Tidak signifikan
X2	9,543	1.9855	signifikan
X3	-0,053	1.9855	Tidak signifikan

Sumber: Output SPSS 2025

Variabel X1 memiliki nilai t hitung $0.908 < 1.9855$ dengan nilai signifikansi $0.366 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X1 tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel Y. Variabel X2 memiliki nilai t hitung $9.543 > 1.9855$ dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X2 berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Y. Artinya, semakin tinggi nilai X2 maka nilai burnout akademik semakin meningkat. Variabel X3 memiliki nilai t hitung $-0.053 < 1.9855$ dengan nilai signifikansi $0.957 > 0.05$, sehingga variabel X3 tidak berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik.

7. Uji F (Simultan)

Tabel 7. Hasil Uji F (Simultan)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Refression	6091.262	3	2030.421	92.184	$< .001^b$
Residual	20226.363	92	222.026		
Total	81117.625	95			

Sumber: Output SPSS 2025

8. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-watson
1	$.866^a$	.750	.742	4.693	1.955

Sumber: Output SPSS 2025

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,750, yang berarti 75% variasi Burnout Akademik (Y) dapat dijelaskan oleh variabel Work Life Balance (X_1), Stres Kerja (X_2), dan Beban Kerja (X_3), sedangkan sisanya sebesar 25% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,742 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen, model regresi tetap memiliki kemampuan prediksi yang kuat, sehingga lebih akurat digunakan sebagai acuan dalam menjelaskan hubungan antarvariabel.

V. PENUTUP

Simpulan:

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Work Life Balance (X_1) tidak berpengaruh terhadap Academic Burnout, sehingga hipotesis ditolak.
2. Stres Kerja (X_2) berpengaruh signifikan terhadap Academic Burnout dan menjadi faktor utama pemicu burnout, sehingga hipotesis diterima.
3. Beban Kerja (X_3) tidak berpengaruh signifikan terhadap Academic Burnout, sehingga hipotesis ditolak.
4. Secara simultan, Work Life Balance, Stres Kerja, dan Beban Kerja berpengaruh signifikan terhadap Academic Burnout, sehingga hipotesis simultan diterima.
5. Stres Kerja merupakan faktor dominan penyebab Academic Burnout, sementara Work Life Balance dan Beban Kerja berkontribusi secara bersama-sama tetapi tidak secara parsial.

Saran:

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa pekerja disarankan untuk meningkatkan manajemen stres melalui teknik relaksasi, pengelolaan waktu, serta strategi coping yang adaptif guna menjaga kesehatan fisik dan mental. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Untag Surabaya diharapkan dapat menyediakan layanan konseling akademik dan psikologis, memberikan fleksibilitas kebijakan akademik, serta menyelenggarakan pelatihan manajemen stres dan *work-study balance* untuk mencegah *burnout*. Pihak pemberi kerja mahasiswa juga diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyesuaian jam kerja dan menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara psikologis. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan, menggunakan metode penelitian campuran, serta memperluas objek penelitian agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. (2021). *Kelelahan kerja (burnout): Teori, psikologi, perilaku organisasi, dan aplikasi penelitian*. Global Aksara Press.
- Alfajri, F. A., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Academic burnout pada mahasiswa pekerja: Peran dukungan sosial dan self-efficacy sebagai mediator. *Jurnal Social Library*, 4(2), 324-331.
- Al-Khatib, R. (2022). Work stress and student burnout among working students in higher education. *Journal of Educational Psychology*, 14(3), 112-128.
- Andini, M. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2021). Academic burnout pada mahasiswa pekerja: Peranan efikasi diri dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi*, 1, 167-186.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Bandaso, S., & Pundissing, R. (2024). Pengaruh beban kerja dan konflik peran terhadap burnout pada mahasiswa RPL Fakultas Ekonomi UKI Toraja. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Manajemen Kewirausahaan dan Bisnis*, 1(2), 53-67.
- Buruck, G., Pfarr, A. L., Penz, M., Wekenborg, M., Rothe, N., & Walther, A. (2020). The influence of workload and work flexibility on work-life conflict and the role of emotional exhaustion. *Behavioral Sciences*, 10(11), 1-16. <https://doi.org/10.3390/bs10110174>
- Dayanti, N., & Suhermin. (2025). Pengaruh burnout, stres kerja, dan mental health terhadap work life balance. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen*, 14(1), 1-19.
- Diyanto, B. W. (2021). *Burnout: Penyebab, gejala, dan penanganannya*. Deepublish.
- Faunillan, J., Paglinawan, J. L., Faunillan, J. M., & Paglinawan, J. (2024). Work-life balance and academic challenges on burnout levels of education students. *International Journal of Medical and All Body Health Research*, 6, 1-10.
- Ferdinand, R., & Santos, L. (2025). The relationship between stress and academic burnout in university students. *Frontiers in Psychology*, 16(2), 44-57.
- Hasibuan, M. S. P. (2021). *Manajemen sumber daya manusia*. Bumi Aksara.
- Hidayat, Y. M., Senen, S. H., & Rofaida, R. (2022). Work-life balance dan stres kerja: Tinjauan literatur sistematis. *Strategic: Jurnal Pendidikan Manajemen Bisnis*, 22(1), 59-65.

- Ibrahim, R. (2022). *Mengelola work-life balance dan integritas dalam meningkatkan kinerja dosen*. CV Bumi Aksara.
- Jones, F., Burke, R. J., & Westman, M. (2013). *Work-life balance: A psychological perspective*. Routledge.
- Kartika, Y. D., Suratno, E., & Pasaribu, J. P. K. (2024). Pengaruh keseimbangan kerja, beban kerja, dan stres terhadap kejenuhan kerja. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 4(4), 993-1002. <https://doi.org/10.47065/jtear.v4i4.1370>
- Kim, S., & Lee, J. (2025). Perceived academic workload and burnout among architecture students. *Journal of Student Mental Health*, 9(1), 25-40.
- Lestari, N. D., & Rizkiyah, N. (2021). Workplace stress and its related factors among Indonesian academic staff. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 70-76. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5802>
- Lestari, P. (2023). Pengaruh beban kerja terhadap burnout mahasiswa pekerja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 77-89.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37.
- Mogaji, B., & Oloyede, T. (2024). Work-life balance and burnout among college students. *International Journal of Behavioral Studies*, 12(1), 56-68.
- Rajfalni Amarsa, R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 395-405.
- Rima, N. (2021). Academic burnout pada proses pembelajaran daring. *Health Journal*, 8(2), 116-120.
- Ramirez, E., Cruz, A., & Thompson, V. (2023). Identifying burnout and academic stressors among working college students. *Educational Human Behavior Review*, 18(4), 201-219.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research*, 8(2), 104-119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sartika, D. (2020). *Stres kerja*. Penerbit Andi.
- Sari Dewi, N. U., Alhadar, F. M., & Mustafa, I. M. (2023). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap turnover intention melalui burnout. *Eqien: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 12(3), 294-304. <https://doi.org/10.34308/eqien.v12i03.1485>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Winata, B. L., & Nurhasanah, N. (2022). Pengaruh work life balance, self-efficacy, dan komitmen organisasional terhadap burnout pada mahasiswa pekerja. *Feedforward: Journal of Human Resource*, 2(2), 87. <https://doi.org/10.19166/ff.v2i2.5986>