

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEIMBANGAN HIDUP KERJA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA KERJA PARUH WAKTU DI JURUSAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SANATA DHARMA ANGKATAN TAHUN 2022

Aloysius Tegar Kristo Sejati
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui hubungan antara Keseimbangan hidup kerja (*work-life balance*) dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa kerja paruh waktu, 2) mengidentifikasi tingkat Keseimbangan Hidup Kerja mahasiswa kerja paruh waktu dalam aspek akademik dan pekerjaan, dan 3) mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa kerja paruh waktu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Angkatan 2022 yang bekerja paruh waktu. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang telah bekerja paruh waktu minimal 3 bulan, diperoleh 54 responden. Pengumpulan data menggunakan Skala Keseimbangan Hidup Kerja (32 item, reliabilitas 0,911) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (35 item, reliabilitas 0,909). Analisis data menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Keseimbangan Hidup Kerja dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,736$; $p = 0,000$; $p < 0,05$), dengan tingkat hubungan yang kuat; 2) Sebagian besar mahasiswa (56%) memiliki tingkat Keseimbangan Hidup Kerja pada kategori sangat tinggi; 3) Sebagian besar mahasiswa (43%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sangat tinggi.

Kata Kunci: Keseimbangan hidup kerja, kesejahteraan psikologis, mahasiswa kerja paruh waktu

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN WORK-LIFE BALANCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG PART-TIME WORKING STUDENTS IN THE DEPARTMENT OF EDUCATION, SANATA DHARMA UNIVERSITY, CLASS OF 2022

Aloysius Tegar Kristo Sejati
Guidance and Counseling
Sanata Dharma University

This research aims to: 1) determine the correlation between work-life balance and psychological well-being among part-time working students, 2) identify the level of work-life balance among part-time working students in academic and work aspects, and 3) identify the level of psychological well-being among part-time working students.

This research is a quantitative correlational study. The population was students of the Department of Education, Sanata Dharma University, Class of 2022, who worked part-time. The sample was taken using purposive sampling technique with the criteria of active students who had worked part-time for at least 3 months, resulting in 54 respondents. Data were collected using the Work-Life Balance Scale (32 items, reliability 0.911) and the Psychological Well-Being Scale (35 items, reliability 0.909). Data analysis used the Pearson Product Moment correlation technique.

The results showed: 1) There is a significant positive correlation between work-life balance and psychological well-being ($r = 0.736$; $p = 0.000$; $p < 0.05$), with a strong correlation level; 2) The majority of students (56%) have a very high level of work-life balance; 3) The majority of students (43%) have a very high level of psychological well-being.

Keywords: *work-life balance, psychological well-being, part-time working students*