

Hubungan *Social Support* dengan *Work Life Balance* pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu di Bukittinggi

Ilham Fitra, Rida Yanna Primanita

Universitas Negeri Padang
Ilhamfa1301@gmail.com

Article History

accepted 1/6/2026

approved 1/7/2026

published 17/7/2026

Abstract

Part-time working students face dual demands as learners and workers, making them prone to role conflict and difficulty in maintaining work-life balance. This study aims to determine the relationship between social support and work-life balance among part-time working students in Bukittinggi. This study used a quantitative correlational approach with 100 respondents selected through accidental sampling, using Likert-scale instruments analyzed with Spearman's rho correlation assisted by SPSS. The results showed a strong and significant positive relationship between social support and work-life balance, with a correlation coefficient of $r = 0.642$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The level of social support was high, while work-life balance was moderate. Therefore, social support is an important factor that helps part-time working students maintain their life balance.

Keywords: *social support, work-life balance, part-time working students*

Abstrak

Beban peran ganda selaku pelajar sekaligus tenaga kerja kerap dipikul oleh mahasiswa yang menjalani kerja paruh waktu, sehingga benturan peran serta kesukaran dalam memelihara *work-life balance*. Adapun kajian ini diarahkan untuk menelaah keterkaitan di antara *social support* dengan *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Bukittinggi. Rancangan korelasional beraliran kuantitatif diterapkan pada kajian ini, dengan responden berjumlah 100 orang yang penentuannya ditempuh lewat prosedur *accidental sampling*. Alat ukur berformat skala Likert dipakai, lalu datanya ditelaah lewat teknik korelasi *Spearman rho* yang dibantu perangkat lunak SPSS. Temuan kajian memperlihatkan adanya kaitan positif yang kokoh serta bermakna di antara *social support* dengan *work-life balance*. Angka koefisien korelasi tercatat $r = 0,642$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Adapun taraf *social support* tergolong tinggi, sedangkan *work-life balance* tergolong sedang. Dengan demikian, *social support*

Kata kunci: *social support, work-life balance, mahasiswa pekerja paruh waktu*



PENDAHULUAN

Di era persaingan global yang semakin kompetitif, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga dituntut memiliki pengalaman kerja dan kemandirian finansial. Kondisi ini mendorong sebagian mahasiswa untuk menjalani pekerjaan paruh waktu sebagai upaya memenuhi kebutuhan ekonomi sekaligus membangun potensi pribadinya. Pada umumnya, sepasang peran sekaligus mesti diemban oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu, yakni selaku pembelajar merangkap tenaga kerja, sehingga kemunculan beban peran berganda (*role overload*) menjadi mungkin terjadi. Sisi keilmuan maupun kejiwaan dapat terpengaruh oleh situasi demikian, misalnya lonjakan tekanan batin, merosotnya fokus dalam belajar, sampai terusiknya kesetimbangan antara ranah pribadi dan ranah kerja atau *work-life balance* (Happsari et al., 2025; Sari & Reviandani, 2026).

Work-life balance dimaknai sebagai keadaan di mana seseorang sanggup menakar secara berimbang antara desakan pekerjaan dan ranah pribadinya, sehingga kedua sisi itu berjalan selaras. Sebagaimana dinyatakan oleh Jeffrey H. Greenhaus, Karen M. Collins, dan Jason D. Shaw (2003), *work-life balance* dipandang sebagai tingkatan kepuasan dan keterlibatan yang setara yang dirasakan seseorang, baik pada peran kerja maupun ranah pribadinya. Bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, *work-life balance* tergolong hal krusial sebab pembagian waktu, tenaga, dan fokus mesti mereka atur di antara urusan perkuliahan, pekerjaan, dan pergaulan. Ketimpangan dalam mengemban peran-peran itu berpeluang memunculkan benturan peran, kelelahan emosi, kemerosotan capaian akademik, hingga ancaman *burnout* (Greenhaus et al., 2003; Schaufeli et al., 2002).

Fenomena mahasiswa bekerja paruh waktu semakin relevan untuk dikaji, khususnya di Kota Bukittinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Sumatera Barat (2024), Bukittinggi termasuk salah satu daerah dengan tingkat aktivitas kerja masyarakat yang cukup tinggi. Meskipun data tersebut tidak secara khusus memisahkan status mahasiswa, kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam pekerjaan paruh waktu merupakan fenomena yang nyata. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, yang berdampak pada kualitas tidur, konsentrasi, dan prestasi akademik (Happsari et al., 2025; Asri et al., 2025). Gambaran serupa turut dipertegas oleh sejumlah kajian di Indonesia, yang memperlihatkan bahwa benturan peran serta kesukaran memelihara keselarasan antara perkuliahan dan pekerjaan kerap dialami mahasiswa yang bekerja paruh waktu (Astuti & Nurwidawati, 2022; Hamra & Widiasih, 2024; Anita et al., 2024).

Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai *work-life balance* adalah *social support*. *Social support* dipahami sebagai wujud bantuan yang diperoleh seseorang dari lingkup sosialnya, entah keluarga, sahabat, pasangan, ataupun teman sejawat, yang bisa hadir dalam rupa dukungan emosi, informasi, tindakan nyata, maupun apresiasi. Sebagaimana dikemukakan Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2010), dukungan sosial menghadirkan kenyamanan, perhatian, penghargaan, serta pertolongan konkret yang menopang seseorang tatkala menghadapi himpitan hidup. Dukungan sosial pun kerap dimaknai sebagai pandangan seseorang bahwa dirinya dipedulikan, diapresiasi, serta tercakup dalam suatu jaringan sosial yang saling menopang, sehingga membawa pengaruh baik bagi kesejahteraan jiwanya (Taylor, 2011). Pengelolaan desakan akademik dan pekerjaan secara berimbang cenderung lebih mudah dilakukan oleh mahasiswa yang menerima dukungan sosial memadai (Sarafino & Smith, 2010; Lakey & Cohen, 2000).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan positif dengan *work-life balance*. Studi yang digarap Andyansyah Al Hafidh dan Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto (2023) memperlihatkan sumbangan bermakna dari dukungan sosial terhadap kesanggupan mahasiswa dalam merawat keselarasan antara ranah akademik

dan pekerjaan. Di samping itu, kajian I Dewa Ayu Komang Triwijayanti dan Dewi Puri Astiti (2019) turut mengungkap bahwa dukungan sosial keluarga membawa andil positif atas taraf *work-life balance* pada mahasiswa yang menjalani pekerjaan. Fakta itu mengisyaratkan bahwa kian besar dukungan sosial yang diterima seorang mahasiswa, kian baik pula kesanggupannya meraih *work-life balance*.

METODE

Rancangan korelasional bercorak kuantitatif dipakai dalam kajian ini untuk mengetahui hubungan antara social support dengan work-life balance pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi (Sugiyono, 2019). Alasan pemilihan corak kuantitatif ialah tujuan kajian untuk menguji dugaan lewat penelaahan data berupa angka yang dihimpun melalui sebaran kuesioner. Sementara itu, rancangan korelasional dipakai guna mengamati arah sekaligus derajat kaitan antara peubah bebas dan peubah terikat tanpa adanya perlakuan apa pun terhadap peubah yang dikaji (Sugiyono, 2019).

Yang menjadi populasi pada kajian ini ialah segenap mahasiswa berstatus pekerja paruh waktu di Kota Bukittinggi. Penjarangan sampel ditempuh lewat non-probability sampling melalui metode accidental sampling, yakni penetapan sampel atas dasar siapa pun yang kebetulan dijumpai pengkaji serta memenuhi persyaratan kajian (Sugiyono, 2019). Persyaratan subjek yang ditetapkan mencakup: (1) tercatat selaku mahasiswa aktif, (2) tengah menjalani kerja paruh waktu, serta (3) bertempat tinggal di Kota Bukittinggi. Banyaknya sampel yang terlibat berjumlah 100 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu *social support* sebagai variabel bebas (X) dan *work-life balance* sebagai variabel terikat (Y). *Work-life balance* dibatasi maknanya sebagai kesanggupan seseorang menyelaraskan desakan pekerjaan dengan ranah pribadi, yang mencakup keselarasan waktu, keselarasan keterlibatan, serta keselarasan kepuasan sebagaimana gagasan Paula McDonald dan Lisa M. Bradley (2005). Adapun *social support* dibatasi maknanya sebagai wujud bantuan yang diperoleh seseorang dari lingkup sekitarnya berupa perhatian, pertolongan, apresiasi, dan kepedulian, yang mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, serta *companionship support* berdasarkan teori Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2010).

Penghimpunan data ditempuh lewat skala Likert yang menyediakan empat opsi jawaban, yakni sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), serta sangat sesuai (SS) (Sugiyono, 2019). Skala social support memuat 20 butir yang dirangkai atas dasar aspek dukungan emosional, instrumental, informasional, dan companionship support. Di sisi lain, skala work-life balance memuat 16 butir yang dirangkai atas dasar aspek keselarasan waktu, keterlibatan, serta kepuasan. Kedua skala tersebut sama-sama memuat butir favorable maupun unfavorable dengan pola pemberian skor yang telah diselaraskan.

Sebelum diterapkan pada kajian, kesahihan serta keterandalan alat ukur lebih dulu ditelaah. Penelaahan kesahihan ditempuh lewat korelasi Spearman's rho Correlation guna menakar seberapa jauh butir sanggup mengukur konstruk yang dituju (Ghozali, 2018). Adapun penelaahan keterandalan memanfaatkan Cronbach's Alpha untuk mengenali keajegan internal alat ukur. Suatu alat ukur dinyatakan andal manakala angka koefisien alpha melampaui 0,70 (Nunnally & Bernstein, 1994).

Penelaahan data ditempuh melalui teknik korelasi *Spearman's rho Correlation* yang dibantu program SPSS. Pemilihan teknik korelasi Spearman's rho didasari kedudukannya selaku uji nonparametrik yang cocok diterapkan tatkala sebaran data tidak normal serta peubah ditakar memakai skala ordinal (Ghozali, 2018; Sugiyono, 2019). Penelaahan ini diarahkan untuk mengenali ada tidaknya keterkaitan antara social support dan work-life balance pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi. Manakala angka signifikansi berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$), dugaan kajian dinyatakan diterima, yang bermakna terdapat kaitan bermakna di antara kedua peubah yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasikan hubungan antara *Social Support* dan *Work-life balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi. Kajian ini pun berupaya menampilkan potret taraf *Work-life balance* maupun *Social Support* beserta keterkaitan antara kedua peubah pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi. Rincian temuan kajian tersaji pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Rerata hipotetik dan Rerata Empirik *Work-life balance* dan *Social support*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Social Support</i>	20	80	50	10	40	79	63.7	8,89
<i>Work Life Balance</i>	16	64	40	8	16	64	42,71	10,96

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa rerata hipotetik pada skala *Work-life balance* 48 melampaui rerata empirik 42,71, yang mengandung arti bahwa taraf *Work-life balance* yang dijalani responden ternyata di bawah dugaan semula. Berkebalikan dengan itu, pada skala *Social support*, rerata empirik 63,7 mengungguli rerata hipotetik 50, sehingga menyiratkan bahwa *Social support* yang dihayati responden melebihi perkiraan semula. Berpijak pada uraian itu, angka hipotetik dijadikan landasan untuk memilah skor ke dalam rentang tertentu, yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 2 Kategorisasi *Social Support*

Rumus	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \leq M - 1SD$	$< X \leq 32,00$	Rendah	3	3%
$M - 1SD < X \leq M + 1SD$	$32,00 < X \leq 48,00$	Sedang	13	13%
$M + 1SD < X$	$48,00 \leq X$	Tinggi	84	84%
Total			100	100%

Merujuk pada tabel yang tersaji, data responden memperlihatkan taraf *Social Support* yang tergolong Tinggi.

Tabel 3 Kategorisasi *Work Life Balance*

Rumus	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \leq M - 1SD$	$X \leq 40,00$	Rendah	28	28%
$M - 1SD < X \leq M + 1SD$	$40,00 < X \leq 50,00$	Sedang	27	27%
$M + 1SD \leq X$	$50,00 \leq X$	Tinggi	45	45%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel yang telah di sajikan, data responden mengalami tingkat *Work-life balance* yang tergolong Sedang.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Unstandardized Residual	
N	100
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c	<.001 ^d

Berdasarkan output uji normalitas data maka dapat diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) dari uji *Kolmogorov-smirnov* tercatat 0,01 dengan angka signifikan 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat ditarik simpulan bahwa data yang dipakai tidak mengikuti sebaran normal.

Tabel 5 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			
		F	Sig.
Work-life balance * Social support	(Combined)	5.194	<,001
	Linearity	88.831	<,001
	Deviation from Linearity	1.871	.021

Dari hasil pengujian linieritas, diperoleh angka signifikansi pada linearity $< 0,05$ serta deviation from linearity $> 0,05$, sehingga dapat dimaknai bahwa antara peubah bebas dan peubah terikat terjalin hubungan yang linier.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Social Support	Work-life balance
Social Support	correlation coefficient	1.000	.642**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	100	100
Work-life balance	correlation coefficient	.642**	1.000
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	100	100

Berpijak pada Tabel 6, angka signifikansi (2-tailed) yang dihasilkan menunjukkan adanya keterkaitan bermakna antara *Social Support* dengan *Work-life Balance*. Hasil uji hipotesis menggunakan *Spearman's rho Correlation* menunjukkan angka koefisien korelasi (r) senilai 0,642 disertai taraf signifikansi (p) senilai $0,000 < 0,05$. Kondisi

tersebut memperlihatkan bahwa dugaan kajian diterima, yakni terjalin kaitan positif yang kokoh antara *Social Support* dengan *Work-life Balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi.

Pembahasan

Kajian ini diarahkan guna menelaah keterkaitan di antara *social support* dengan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi. Telaah data mengungkap terjalinnya kaitan positif yang amat kokoh sekaligus bermakna antara *social support* dan *work-life balance*, dengan angka koefisien korelasi Spearman's rho senilai $r = 0,642$ serta taraf signifikansi $p < 0,001$. Temuan itu memperlihatkan bahwa kian tinggi *social support* yang diperoleh mahasiswa pekerja paruh waktu, kian tinggi pula taraf *work-life balance* yang dimilikinya. Berkebalikan dengan itu, kian rendah *social support* yang diperoleh, kian susut pula kesanggupan mahasiswa dalam meraih *work-life balance*.

Hasil ini menyokong dugaan kajian yang menyebutkan adanya keterkaitan antara *social support* dan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi. Temuan tersebut selaras dengan gagasan Sarafino dan Smith (2010) yang menegaskan bahwa *social support* merupakan wujud pertolongan yang diperoleh seseorang dari lingkup sosialnya, berupa dukungan emosi, instrumental, informasi, apresiasi, ataupun kebersamaan, yang mampu menopang seseorang saat menghadapi beragam himpitan hidup. Bantuan semacam itu menghadirkan rasa tenang, aman, sekaligus keyakinan bahwa persoalan tidak dihadapi seorang diri (Sarafino & Smith, 2010).

Sepasang tanggung jawab dipikul oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu, yakni menjalani peran selaku mahasiswa merangkap tenaga kerja. Keadaan itu menuntut kepiawaian menata waktu, tenaga, serta komitmen supaya kedua peran berjalan seimbang. Dalam keadaan demikian, hadirnya *social support* berperan sebagai bekal kejiwaan yang berarti. Bantuan yang datang dari keluarga, sahabat, pasangan, maupun teman sejawat dapat menolong mahasiswa meredam tekanan akibat desakan akademik dan pekerjaan, sehingga mereka lebih sanggup meraih keselarasan hidup (Sarafino & Smith, 2010; Greenhaus et al., 2003).

Temuan kajian pun mengungkap bahwa mayoritas responden mempunyai taraf *social support* yang tergolong tinggi, yakni sebesar 84% responden menempati kategori tinggi. Keadaan ini menyiratkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi memperoleh dukungan sosial yang layak dari lingkungan sekelilingnya. Bantuan tersebut bisa berbentuk perhatian, dorongan semangat, uluran tangan dalam mengurai persoalan, penyampaian informasi, ataupun pertolongan konkret saat kesulitan melanda. Besarnya dukungan sosial yang diterima responden memungkinkan mereka memiliki kesanggupan lebih baik dalam menghadapi aneka desakan yang bersumber dari pekerjaan maupun perkuliahan. Hal ini sejalan dengan pandangan Sarafino dan Smith (2010) yang menegaskan bahwa dukungan sosial meliputi dukungan emosi, apresiasi, instrumental, informasi, serta dukungan jejaring sosial yang mampu menolong seseorang meredam stres sekaligus mempertajam daya penyesuaian atas beragam desakan kehidupan (Sarafino & Smith, 2010).

Sementara itu, *work-life balance* responden menempati kategori tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa kendati mahasiswa pekerja paruh waktu sudah cukup piawai menyelaraskan ranah akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi, mereka tetap berhadapan dengan aneka hambatan dalam menata waktu serta tenaga. Situasi itu bisa berpangkal pada rapatnya jadwal kuliah, desakan pekerjaan, tugas kuliah, serta keharusan menjaga tali silaturahmi dengan keluarga dan sahabat. Imbasnya, kelelahan jasmani maupun kejiwaan yang berpeluang mengusik keselarasan hidup masih mungkin dialami mahasiswa. Hal ini selaras dengan pandangan Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) yang menyatakan bahwa *work-life balance* merupakan kondisi ketika individu

mampu mencapai keseimbangan keterlibatan dan kepuasan dalam berbagai peran kehidupan yang dijalani. Namun, tingginya tuntutan pada setiap peran dapat menimbulkan konflik peran dan mengganggu keseimbangan tersebut (Greenhaus et al., 2003).

Temuan kajian ini pun menyokong studi terdahulu garapan Soleh Amini dan Devi Aprilia (2024) yang mengungkapkan bahwa *social support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Kian besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, kian baik pula kepiawaian mereka menata keselarasan antara ranah akademik dan pekerjaan. Di samping itu, kajian Andyansyah dan Meiyanto (2023) turut memperlihatkan bahwa *social support* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *work-life balance* mahasiswa pekerja paruh waktu. Temuan itu memperlihatkan bahwa dukungan sosial tergolong faktor krusial yang menolong mahasiswa menghadapi desakan peran berganda selaku mahasiswa merangkap pekerja, sehingga keselarasan hidup yang lebih baik dapat diraih (Amini & Aprilia, 2024; Andyansyah & Meiyanto, 2023). Hal senada juga disampaikan Kurtuluş et al. (2023) yang mendapati bahwa dukungan sosial membawa pengaruh baik terhadap *work-life balance* lewat perantara kesejahteraan kejiwaan, sehingga mempertegas kedudukan dukungan sosial selaku bekal penting dalam memelihara keselarasan hidup seseorang (Kurtuluş et al., 2023).

Dari sudut teori, temuan kajian ini dapat diterangkan lewat Conservation of Resources Theory (COR) yang menyebutkan bahwa seseorang senantiasa berikhtiar meraih, menjaga, serta melindungi bekal yang dipunyainya guna menghadapi aneka desakan hidup. *Social support* tergolong bekal penting yang sanggup menolong seseorang meredam stres serta menjaga kesejahteraan jiwanya. Tatkala mahasiswa mendapat sokongan memadai dari lingkup sosialnya, mereka memegang bekal ekstra untuk mengurai benturan antara desakan pekerjaan dan ranah pribadi, sehingga *work-life balance* dapat tercapai dengan lebih baik (Hobfoll, 1989).

Di samping itu, ditilik dari sudut Job Demands-Resources Theory (JD-R), *social support* berperan selaku bekal yang sanggup meredam imbas buruk desakan pekerjaan dan akademik yang ditanggung mahasiswa pekerja paruh waktu. Bekal itu mampu mempertajam kesanggupan seseorang menghadapi tekanan, memangkas keletihan, serta menyokong terwujudnya keselarasan di antara beragam peran yang diemban (Demerouti et al., 2001; Bakker & Demerouti, 2007).

Bertumpu pada segenap temuan kajian, dapat ditarik simpulan bahwa *social support* memegang peran krusial dalam menolong mahasiswa pekerja paruh waktu meraih *work-life balance*. Sokongan yang bersumber dari keluarga, sahabat, pasangan, maupun lingkup kerja sanggup menghadirkan bantuan emosi, informasi, apresiasi, serta pertolongan konkret yang menopang mahasiswa saat menghadapi desakan peran berganda yang diembannya. Hal ini selaras dengan pandangan Sarafino dan Smith (2010) yang menegaskan bahwa dukungan sosial meliputi dukungan emosi, apresiasi, instrumental, informasi, serta dukungan jejaring sosial yang berperan menolong seseorang meredam beragam himpitan kehidupan. Di samping itu, keselarasan di antara aneka peran hidup dapat terwujud manakala seseorang mengantongi bekal memadai untuk menghadapi desakan yang ada (Sarafino & Smith, 2010; Greenhaus et al., 2003). Oleh sebab itu, penguatan *social support* merupakan salah satu faktor yang patut dicermati dalam ikhtiar mendongkrak *work-life balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi.

Apabila ditelaah lebih jauh perihal dinamika keterkaitan antarpeubah, *social support* terbukti menjadi bantalan psikologis (*buffering effect*) yang meredakan rumitnya tekanan yang ditanggung mahasiswa pekerja paruh waktu. Mahasiswa yang menjalani kerja paruh waktu tak jarang terperangkap dalam beban peran berganda (*role overload*) dan kesempitan waktu. Pada dinamika semacam ini, dukungan instrumental (*instrumental support*) yang kasat mata dari lingkungan sekitar mengemban peran amat

penting. Uluran tangan konkret semisal keluwesan jadwal atau kelonggaran izin dari pihak tempat kerja kala pekan ujian, ditambah pertolongan teman kuliah dalam bertukar catatan perkuliahan, secara langsung menolong mahasiswa merancang jadwal hidup yang lebih tertata. Dukungan instrumental semacam ini secara jitu memangkas ketegangan akibat desakan pengaturan waktu yang ketat, sehingga mahasiswa sanggup merampungkan beban kerja tanpa mesti menomorduakan kewajiban akademiknya. Temuan ini seiring dengan Buffering Hypothesis yang dilontarkan Cohen dan Wills (1985), yang menerangkan bahwa dukungan sosial dapat menaungi seseorang dari imbas buruk stres dengan menyodorkan bekal yang menolongnya menghadapi keadaan penuh tekanan. Di samping itu, Sarafino dan Smith (2010) menyatakan bahwa dukungan instrumental tergolong salah satu wujud dukungan sosial yang diberikan berupa pertolongan konkret untuk membantu seseorang mengurai persoalan yang dihadapinya (Cohen & Wills, 1985; Sarafino & Smith, 2010).

Berikutnya, desakan berganda selaku pembelajar sekaligus pekerja paruh waktu amat gampang menyulut benturan peran (*role conflict*), tatkala garis pemisah antara kewajiban profesional dan akademik menjadi samar. Ketika benturan peran ini mengemuka serta memicu kelelahan emosi, dukungan emosional (*emotional support*) dari keluarga dan pasangan tampil selaku sumber daya tahan. Penerimaan, empati, serta ruang aman untuk berbagi cerita yang disuguhkan orang-orang terdekat sanggup menekan taraf stres kejiwaan sekaligus menghadirkan kedamaian batin. Lebih lanjut, hadirnya jejaring sosial yang menopang ini berperan mencegah munculnya kelelahan sosial (*social exhaustion*) atau rasa kesepian (*loneliness*). Mahasiswa pekerja sering kali kehilangan waktu luang untuk bersosialisasi, yang berisiko membuat mereka merasa terisolasi dari lingkungan sebayanya. Melalui *companionship support* (dukungan persahabatan), rasa menjadi bagian dari komunitas tetap terpelihara, sehingga hasrat berafiliasi secara sosial pun tetap terpenuhi dengan baik. Keadaan ini seiring dengan Buffering Hypothesis yang menerangkan bahwa dukungan sosial dapat memangkas imbas buruk stres lewat pemberian sokongan emosi serta rasa memiliki atas kelompok sosial (Cohen & Wills, 1985). Di samping itu, Sarafino dan Smith (2010) menerangkan bahwa dukungan emosi dan dukungan jejaring sosial merupakan wujud sokongan yang menolong seseorang merasa dikasihi, dihargai, diterima, serta menjadi bagian dari suatu kelompok sosial, sehingga mampu mengangkat kesejahteraan jiwanya (Sarafino & Smith, 2010).

Pada akhirnya, dinamika ini kian mantap berkat berpadunya sisi dukungan informasional (*informational support*) dengan dukungan finansial. Dukungan informasional yang berupa nasihat, siasat *coping*, ataupun sumbang saran dari senior maupun rekan sejawat yang lebih kenyang pengalaman memberi arahan praktis bagi mahasiswa dalam menyasiasi beban kerja secara efisien. Pada sisi lain, tak dapat disangkal bahwa pendorong utama sebagian besar mahasiswa memilih kerja paruh waktu ialah demi menggapai kemandirian ekonomi atau meringankan tanggungan biaya kuliah. Manakala keluarga tetap mengusahakan sokongan finansial betapapun kecilnya, hal itu sanggup meredam kegelisahan ekonomi yang dirasakan mahasiswa. Walhasil, beban pikiran finansial yang terlampau berat tak perlu ditanggung mahasiswa seorang diri. Perpaduan selaras antara bantuan emosi, informasi, tindakan konkret, serta dukungan finansial ini secara kumulatif memperkuat daya kejiwaan mahasiswa dalam menghadapi beragam desakan peran. Keadaan itu seiring dengan teori Conservation of Resources (COR) yang menerangkan bahwa seseorang berikhtiar meraih dan menjaga bekal bernilai demi memangkas stres serta mengangkat kesejahteraan. Dukungan sosial, termasuk dukungan informasional dan material, tergolong bekal penting yang menolong seseorang menghadapi himpitan hidup secara lebih jitu (Hobfoll, 1989). Selain itu, Sarafino dan Smith (2010) menerangkan bahwa dukungan informasional serta instrumental berperan menolong seseorang mengurai persoalan, mengambil keputusan, sekaligus menajamkan daya penyesuaian atas beragam desakan hidup. Dengan begitu,

hadirnya aneka wujud dukungan sosial itu secara bersamaan dapat mendongkrak keterlibatan, kepuasan, serta keselarasan seseorang dalam menjalani beragam peran hidup atau *work-life balance* (Sarafino & Smith, 2010; Greenhaus et al., 2003).

SIMPULAN

Bertumpu pada temuan kajian, dapat ditarik simpulan bahwa terjalin kaitan positif yang amat kokoh serta bermakna di antara *social support* dengan *work-life balance* pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Bukittinggi. Hasil pengujian *Spearman's rho Correlation* memperlihatkan angka koefisien korelasi senilai $r = 0,642$ disertai taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang bermakna kian tinggi *social support* yang diperoleh mahasiswa, kian tinggi pula *work-life balance* yang dimiliki.

Tingkat *social support* pada responden menempati kategori tinggi, sementara *work-life balance* menempati kategori sedang sampai tinggi. Kenyataan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu pada umumnya sudah menerima dukungan sosial yang layak dari lingkungan sekitar, kendati masih berhadapan dengan tantangan dalam menyelaraskan ranah akademik, pekerjaan, serta kehidupan pribadi.

Penelitian ini menegaskan bahwa *social support* tergolong faktor penting dalam menolong mahasiswa meredam benturan peran, menata stres, sekaligus menajamkan daya penyesuaian atas desakan berganda selaku mahasiswa merangkap pekerja. Sokongan dari keluarga, sahabat, pasangan, rekan sejawat, serta lembaga pendidikan mengemban peran besar dalam mengangkat mutu *work-life balance* mahasiswa.

Maka dari itu, penguatan *social support* sepatutnya dicermati oleh beragam kalangan, entah keluarga, perguruan tinggi, maupun lingkup kerja. Kajian mendatang dianjurkan menelaah faktor lain yang turut memengaruhi *work-life balance*, seperti *self-efficacy* (Bandura, 1997), *time management*, *job stress*, dan *academic burnout*, supaya tersaji potret yang lebih menyeluruh perihal keselarasan hidup pada mahasiswa pekerja paruh waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafidh, A., & Meiyanto, I. J. K. S. (2023). *Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap work life balance pada mahasiswa kuliah kerja paruh waktu* (Skripsi, Universitas Gadjah Mada). Diakses dari <https://etd.repository.uqm.ac.id/penelitian/detail/227082>
- Amini, S., & Aprilia, D. (2024). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap work-life balance pada mahasiswa pekerja paruh waktu*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan Diri*, 3(1), 45–56.
- Andyansyah, A. A. H., & Meiyanto, I. J. K. S. (2023). *Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap work life balance pada mahasiswa kuliah kerja paruh waktu* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada).
- Anita, Santosa, B., & Syam, H. (2024). Upaya mengatasi konflik peran pada mahasiswa kerja paruh waktu di Prodi BK tahun ajaran 2022/2023. *Jurnal Edu Research (IICLS)*, 15(1), 37–48.
- Asri, Y. N., Zulva, E. B. M., Qottrunada, R., Rukmana, D. A., & Grahani, F. O. (2025). *Hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa bekerja pada mahasiswa UWP*. Seminar Nasional dan Call For Paper 2025. <https://doi.org/10.38156/gesi.v12i1.437>
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan work-life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 122–144.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hamra, N. El, & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran work-life balance mahasiswa yang bekerja di sektor FnB. *WACANA: Jurnal Psikologi*. Universitas Sebelas Maret.
- Happsari, A. A., Zikrinawati, K., & Ikrom. (2025). *Pengalaman mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menghadapi stres akademik selama kuliah*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(2). <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27694>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kurtuluş, E., Yıldırım Kurtuluş, H., Birel, S., & Batmaz, H. (2023). The effect of social support on work-life balance: The role of psychological well-being. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(1), 239–249. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1152323>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. Dalam S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (hlm. 29–52). Oxford University Press.
- McDonald, P., & Bradley, L. M. (2005). *The case for work/life balance: Closing the gap between policy and practice*. Hudson Global Resources.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, D. P., & Reviandani, W. (2026). *The work life balance in the conflict of roles of students and workers*. Innovation Research Journal. <https://journal.umg.ac.id/index.php/innovation/article/view/11524>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (hlm. 189–214). Oxford University Press.
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap tingkat *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 320–327. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p11>