

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan era modern ditandai dengan meningkatnya tuntutan peran ganda, khususnya pada mahasiswa. Mahasiswa tidak lagi hanya berfokus pada aktivitas akademik, tetapi juga terlibat dalam dunia kerja dengan beragam alasan yang melatarbelakangi, diantaranya keinginan untuk mendapatkan penghasilan guna membiayai pendidikan serta kebutuhan sehari-hari. Fenomena mahasiswa yang bekerja semakin nyata di kota-kota besar seperti Surabaya, yang memiliki dinamika ekonomi dan peluang kerja yang tinggi. Kondisi ini menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi dalam mengelola waktu, energi, serta peran akademik dan pekerjaan secara sekaligus.

Dilansir dari situs Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur tahun 2024 menunjukkan bahwa Kota Surabaya memiliki 72 perguruan tinggi negeri dan swasta dengan jumlah mahasiswa mencapai 300.031 orang (Badan Pusat Statistik, 2024) menjadikan kota Surabaya sebagai salah satu pusat pendidikan sekaligus pasar tenaga kerja yang signifikan bagi mahasiswa.

Pekerja paruh waktu atau yang biasanya dikenal dengan kerja *part time* merupakan suatu individu yang bekerja setengah dari jam kerja penuh. Tenaga kerja paruh waktu juga dapat bekerja harian dan mendapatkan imbalan sesuai dengan total jam atau hari mereka bekerja, atau bahkan berdasarkan jumlah produk atau layanan yang berhasil diselesaikan (Sholeha & Alifia, 2025). Fenomena *part time*

mengalami peningkatan popularitas di kalangan mahasiswa yang tengah menjalani pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Kondisi ini menciptakan realita dimana mahasiswa harus menjalankan peran ganda secara bersamaan, yakni sebagai pelajar sekaligus pekerja.

Pekerja paruh waktu atau yang biasanya dikenal dengan kerja *part time* merupakan suatu individu yang bekerja setengah dari jam kerja penuh. Tenaga kerja paruh waktu juga dapat bekerja harian dan mendapatkan imbalan sesuai dengan total jam atau hari mereka bekerja, atau bahkan berdasarkan jumlah produk atau layanan yang berhasil diselesaikan (Sholeha & Alifia, 2025). Fenomena *part time* mengalami peningkatan popularitas di kalangan mahasiswa yang tengah menjalani pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Kondisi ini menciptakan realita dimana mahasiswa harus menjalankan peran ganda secara bersamaan, yakni sebagai pelajar sekaligus pekerja.

Menjalani kehidupan sebagai mahasiswa sambil bekerja bukanlah hal yang sederhana. Dalam hal ini diperukan usaha untuk menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kebutuhan pribadi. Menurut Watanabe (2005), mahasiswa yang bekerja sambil kuliah mengalami dampak positif maupun negatif yang khas. Manfaat positif mencakup kesempatan menyalurkan hobi, pengembangan keterampilan di luar lingkungan kelas, pengetahuan tentang beragam jenis pekerjaan, serta pembentukan rasa tanggung jawab. Di sisi lain, dampak negatif yang patut diwaspadai meliputi kesulitan dalam membagi waktu serta menjaga konsentrasi antara kuliah dan pekerjaan, kelelahan fisik, penurunan

capaian akademik, hingga risiko berhenti dari perguruan tinggi karena memprioritaskan pekerjaan dibanding studi.

Beragam tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja, penting untuk mendorong adanya upaya dalam mencapai keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Tantangan tersebut merujuk pada sejauh mana individu dapat selaras antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, termasuk pendidikan, keluarga, dan waktu istirahat (Greenhaus & Allen, 2011). Ketidakseimbangan antara peran kerja dan kehidupan pribadi berpotensi menimbulkan konflik peran yang berdampak pada penurunan kesejahteraan fisik maupun psikologis. Sebagai mahasiswa yang bekerja, konflik ini sering muncul dalam bentuk keterbatasan waktu belajar, kurangnya waktu istirahat, serta berkurangnya kesempatan untuk memenuhi kebutuhan sosial dan pribadi (Lestari & Putri, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja *part time* menghadapi tantangan kompleks dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan profesional mereka, yang dapat berdampak pada menurunnya kualitas akademik, kesejahteraan psikologis, serta produktivitas kerja.

Guna mengidentifikasi permasalahan awal, peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa yang bekerja *part time* di Surabaya pada tanggal 6 sampai 12 Oktober 2025 hasil wawancara tersebut mengungkapkan berbagai tantangan nyata yang dialami para mahasiswa, sebagaimana tercermin dalam kutipan berikut:

“Tidak bisa mengatur jam istirahat, yang pasti istirahatnya kurang. Stres sampai sulit tidur, pikiran udah buyar dan lebih sering untuk menarik diri kalau uda stress. Sering juga buat menunda tugas soalnya kecapean, terus fokusnya juga kepecah antara kerja sama kuliah.” (D, Perempuan, 24 Tahun)

“Kalau udah ngerasa capek, aku lebih sering skip kuliahku. Kadang aku masuk kelas itu langsung ngeblank. Sering banget stres soalnya motivasi tiba-tiba ilang mbak sama males buat kerjain tugas. Pas mulai kerja itu IPK-nya turun terus stuck di nilai segitu aja, aku juga pernah joki soalnya kecapean kerja dan deadline tugas udah mepet mbak.” (T, Perempuan, 22 Tahun)

“Paling susah itu ngatur jadwal sih kalo aku, sering bentrok antara shift kerja sama jadwal kuliah, akhirnya sering telat atau nggak masuk kelas. Emosi juga sering naik turun, gampang kesel sama hal kecil karena kecapean. Begadang kayaknya udah jadi rutinitas, kadang sampai jam 2 pagi buat ngerjain tugas. Dari keluarga juga kurang support, bahkan sering dibandingin sama nilai IPK nya adek. Nilaiku turun dari semester 4 sampai sekarang, tapi gimana lagi kerja juga penting biar bisa biayain kuliah tanpa minta ke orang tua.” (R, Pria, 23 Tahun)

“Lebih sering ngerasa capek atau stress gara-gara bagi waktu, nggak bisa bagi waktu gitu. Terus nilai kuliah juga menurun dikit, tugas kuliah numpuk. Terus juga sering begadang ya karena kerja sama kuliah tu, sering banget ngerjain tugas molor.” (A, Perempuan, 22 Tahun)

“Susah banget ngatur waktu antara kuliah sama kerja, kadang aku bingung dewe harus prioritasin yang mana. Hampir setiap hari begadang buat ngerjain tugas karena siang harus kuliah terus pulang kuliah langsung kerja sampek malem, jadi tidur cuma tiga sampek empat jam tok.” (G, Pria, 22 Tahun)

“Selalu stress apalagi kalau tugas numpuk, dikerjakan ada masalah, itu baru capek banget. Nilai kuliah semakin turun dan waktu nilai turun itu agak mikir lagi buat ngelanjutin kuliah sambil kerja atau gak ya, gitu. Tantangan terbesarku sih ke manajemen waktu sama cara ngelola stress sih.” (A, Perempuan, 22 Tahun)

Berdasarkan hasil dari wawancara tersebut ditemukan bahwa mahasiswa yang bekerja *part time* mengalami berbagai permasalahan signifikan, yang ditandai dengan penurunan nilai akademik, kelelahan fisik dan mental secara berlebihan, gangguan tidur, kesulitan manajemen waktu, hingga munculnya keinginan untuk berhenti kuliah atau bekerja. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda mengalami ketidakseimbangan atau rendahnya *work-life balance* dalam lingkup pendidikan dan pekerjaan.

Hasil data wawancara di atas diperkuat oleh hasil kuisioner dengan skala *Likert* yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa yang bekerja di Kota Surabaya

pada tanggal 31 Desember 2025 sampai dengan 18 Januari 2026 dengan perolehan 106 responden. Kuesioner tersebut menggunakan aspek dari teori Fisher dkk. (2009) yang menjelaskan tentang adanya hubungan timbal balik antara pekerjaan dan aspek kehidupan pribadi, yang mencakup konflik maupun peningkatan. Fisher juga menekankan bahwa *work-life balance* bukan sekedar tentang mengurangi konflik, tetapi juga tentang memanfaatkan potensi saling mendukung antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hasil penyebaran kuesioner peneliti menemukan bahwa secara konsisten mencerminkan ciri-ciri *work-life balance* yang buruk. Hasil data awal yang diperoleh disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. 1 Data Awal Responden

Kategorisasi Data Awal		
Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	0	0,00%
Tinggi	9	8,49%
Sedang	40	37,74%
Rendah	43	40,57%
Sangat Rendah	14	13,21%

Hasil data awal menunjukkan bahwa terdapat 43 responden (40,57%) berada pada kategori *work-life balance* rendah. Sebanyak 40 responden (37,74%) tergolong dalam kategori sedang, 14 responden (13,21%) berada pada kategori sangat rendah dan 9 responden (8,49%) tergolong dalam kategori *work-life balance* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pelajar dan pekerja mengalami indikasi *work-life balance* pada tingkat sedang hingga sangat rendah.

Temuan dari data primer tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian Virgie (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang

bekerja berada pada kategori sangat rendah (41,5%) dan rendah (21,7%) dalam aspek *work-life balance* yang menggambarkan kesulitan nyata dalam menyeimbangkan tuntutan perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan. Sejalan dengan itu, penelitian Wijayanti (2024) juga menemukan bahwa *work-life balance* mahasiswa yang bekerja berada dalam kategori rendah sebesar 37%, yang berarti sepertiga mahasiswa yang bekerja tidak memiliki keseimbangan yang baik antara kuliah, kerja dan kehidupan pribadinya. Temuan ini memperkuat perlunya kajian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *work-life balance* pada kelompok mahasiswa yang bekerja.

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju kedewasaan penuh yang ditandai dengan tuntutan kemandirian, pembentukan identitas diri, serta kesiapan menghadapi dunia kerja. Menurut Oemarjati (dalam Novera dkk., 2024), mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Secara ideal, mahasiswa berfokus pada proses pembelajaran dan pengembangan pola pikir, tanpa terganggu oleh tuntutan peran lain di luar aktivitas akademik.

Mengacu pada berbagai fakta di lapangan yang telah dipaparkan, idelanya mahasiswa yang bekerja mampu bersikap bijak dalam mengatur dan mengimbangi waktu antara pekerjaan dan aktivitas belajar. Menurut Grund dkk. (2014), mahasiswa tidak hanya harus sukses dalam hal akademis, namun juga harus memegang kendali atas waktu luangnya di luar kehidupan perkuliahan. Dengan kata

lain, *work-life balance* bukan hanya tentang manajemen waktu semata, melainkan juga berkaitan dengan kemampuan emosional dan kondisi fisik individu.

Kesenjangan antara kondisi ideal tersebut dengan kenyataan yang dihadapi mahasiswa yang bekerja *part time* di Kota Surabaya menunjukkan adanya persoalan *work-life balance* yang perlu dikaji lebih dalam beserta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Keseimbangan hidup dan kerja yang dijalani oleh mahasiswa yang bekerja merupakan kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan secara harmonis, khususnya antara tiga elemen utama yaitu aktivitas akademik, pekerjaan dan kehidupan pribadi. Konsep ini mencakup pembagian waktu dan energi secara proporsional antara menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas akademik, melaksanakan tanggung jawab pekerjaan, serta memiliki waktu untuk diri sendiri, keluarga, dan relasi sosial tanpa mengalami kelelahan fisik maupun mental. Sirgy & Lee (2023) memandang *work-life balance* sebagai kondisi ketika individu mampu terlibat dalam berbagai domain kehidupan, baik pekerjaan maupun nonpekerjaan, secara seimbang dengan konflik peran yang minimal. Keseimbangan tidak berarti pembagian waktu yang sama, tetapi keterlibatan yang sesuai dengan kebutuhan berbagai domain kehidupan serta kemampuan individu mencapai keberfungsian secara optimal. Dalam penelitian ini, *work-life balance* tersebut dioperasionalkan melalui empat dimensi Fisher dkk. (2009), yaitu : gangguan kerja terhadap kehidupan pribadi (*work interference with personal life*), gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (*personal life interference with*

work), peningkatan dari kerja ke kehidupan pribadi (*work enhancement of personal life*), dan peningkatan dari kehidupan pribadi ke pekerjaan (*personal life enhancement of work*).

Pemahaman mengenai aspek-aspek *work-life balance* menurut Fisher dkk. (2009) tersebut perlu diperkaya dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhinya. Menurut McDonald dan Bradley (2005), terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi *work-life balance*, yaitu waktu, rencana kegiatan, dan *burnout*. Faktor waktu mengungkapkan seberapa banyak waktu yang dihabiskan untuk kehidupan di tempat kerja maupun untuk kehidupan pribadi. Faktor rencana kegiatan dapat mengganggu *work-life balance* apabila kegiatan-kegiatan individu lebih banyak didominasi oleh kehidupan pekerjaan dibandingkan dengan waktu pribadi. Adapun faktor *burnout* menjadi kondisi penentu yang dapat diartikan sebagai penurunan kapasitas individu untuk bekerja dan mengalami penurunan efisiensi serta produktivitas kerja. Selain faktor-faktor tersebut, Poulouse dan Sudarsan (2014) menyebutkan terdapat empat faktor yang memengaruhi *work-life balance*, yaitu faktor individu yang berkaitan dengan kondisi internal individu seperti kepribadian dan kecerdasan emosional; faktor organisasi yang berkaitan dengan dukungan dari organisasi, iklim kerja, pengaturan kerja, dan konflik peran; faktor lingkungan yang mencakup perawatan anak, dukungan keluarga, dukungan pasangan, dukungan orang tua, serta permintaan pribadi dan keluarga; serta faktor sosial lainnya seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, tipe pekerjaan, status orang tua, tingkat karyawan, pengalaman, penghasilan, dan tipe keluarga. Sejalan dengan hal tersebut, dapat dipahami bahwa *work-life balance* dipengaruhi oleh

berbagai faktor yang kompleks, baik yang bersumber dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal sekitarnya.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pencapaian *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja adalah *emotional intelligence*. Bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda, *emotional intelligence* menjadi keterampilan vital yang memungkinkan individu tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dalam menjalani berbagai tuntutan peran, dengan tetap menjaga kesehatan mental dan mencapai keberhasilan baik di bidang akademik maupun professional. Menurut Salovey dan Mayer (1990) *emotional intelligence* merupakan kemampuan untuk mengawasi perasaan dan emosi diri sendiri serta orang lain, mengenali perbedaan di antara keduanya, dan memanfaatkan informasi ini untuk mengarahkan pikiran dan tindakan individu. *Emotional intelligence* tidak hanya bawaan dari lahir, namun juga terbentuk dan dapat dikembangkan melalui pengalaman hidup, pendidikan, lingkungan dan latihan (Mukhlisa dkk., 2024).

Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola stress, mengendalikan emosi negatif, serta menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara adaptif. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emotional yang rendah berisiko mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan berbagai peran (Nindyati, 2020). Salovey dan Mayer (1990) mengemukakan bahwa *emotional intelligence* memiliki tiga aspek utama yaitu : *Appraisal and expression of emotion* (penilaian dan ekspresi emosi), *Regulation of*

emotion (regulasi emosi), dan *Utilization of emotion* (pemanfaatan emosi) yaitu untuk memotivasi, merencanakan dan mencapai tujuan hidup. Goleman (2026) menambahkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya *emotional intelligence* adalah lingkungan keluarga dan lingkungan non-keluarga, termasuk masyarakat tempat tinggal, di mana kecerdasan emosi berkembang seiring dengan perkembangan fisik dan mental individu. Lebih dari sekadar kecerdasan emosional, konsep *emotional spiritual intelligence* memperluas dimensi tersebut dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagai landasan pengelolaan emosi, sehingga individu tidak hanya mampu mengelola perasaan secara psikologis tetapi juga memperoleh ketenangan batin yang bersumber dari keyakinan dan praktik keagamaan. Dalam konteks pendidikan Islam memandang manusia secara utuh, yakni sebagai makhluk yang memiliki komponen material dan spiritual yang tidak dapat dipisahkan, di mana aspek mendalam (ruhani) memungkinkan individu membangun dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup (Tualeka dkk., 2021).

Selain *emotional intelligence*, faktor lain yang turut memengaruhi *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja adalah kelelahan, khususnya kelelahan mental yang dalam literatur psikologi dikenal dengan istilah *burnout*. Mcdonald dan Bradley (2005) mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi menurunnya kapasitas dan efisiensi produktivitas kerja individu akibat tuntutan yang berlebihan. Lebih lanjut, dalam konteks mahasiswa yang menjalani peran ganda, kelelahan yang paling relevan untuk dikaji adalah kelelahan berdimensi psikologis atau kelelahan mental, yang secara konseptual merujuk pada kondisi *burnout*. Maslach dan

Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang kerap dialami oleh individu yang bergelut dengan pekerjaan yang melibatkan interaksi intensif dengan orang lain. Kondisi ini tidak sekadar menggambarkan kelelahan fisik semata, melainkan mencerminkan keadaan kelelahan psikologis yang mendalam akibat akumulasi tekanan peran yang berkepanjangan. Aspek-aspek yang mendasari seseorang mengalami *burnout* menurut Maslach (dalam Lee & Ashforth, 1990) meliputi : *emotional exhaustion*, yakni habisnya sumber daya emosional akibat tuntutan pekerjaan; *depersonalization* (depersonalisasi), yaitu sikap tidak peduli atau sinis terhadap orang lain sebagai mekanisme pertahanan diri; serta *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian pribadi), ialah perasaan tidak kompeten dan tidak berhasil dalam pekerjaan.

Menurut Maslach dan Jackson (dalam Nuraini dkk., 2024) terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan *burnout*, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal. Faktor lingkungan meliputi beban kerja berlebihan, kurangnya kendali, imbalan yang tidak memadai, kurangnya rasa kebersamaan, ketidakadilan dan konflik nilai yang signifikan seperti tekanan moral. Sedangkan faktor personal meliputi demografi seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja dan status pendidikan. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, *burnout* sebagai manifestasi kelelahan mental menjadi isu yang relevan mengingat tingginya beban yang harus mahasiswa tersebut tanggung. Maslach dan Jackson (1981) menegaskan bahwa *burnout* sangat umum dijumpai pada individu yang secara intensif berinteraksi dengan orang lain dalam situasi yang penuh tekanan emosional. Penelitian yang

dilakukan Wijaya, dkk. (2024) menunjukkan 28% mahasiswa yang bekerja dalam kategori rendah dan 20,7% dalam kategori tinggi pada variabel *burnout*, mengindikasikan bahwa sebagian besar subyek mengalami *burnout* dalam berbagai tingkatan. Temuan senada dikemukakan oleh Thorifa'i dan Mulyaningsih (2025) dalam penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa FISIP Universitas Lampung yang bekerja paruh waktu, di mana keterbatasan waktu dan kelelahan mental ditemukan sebagai faktor penghambat adaptasi yang berdampak pada penurunan fokus akademik dan kesehatan jika tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang baik.

Mengacu pada paparan di atas, idealnya mahasiswa yang bekerja mampu bersikap bijak dalam mengatur dan mengimbangi waktu antara pekerjaan dan aktivitas belajar. Menurut Grund dkk. (2014), mahasiswa tidak hanya harus sukses dalam hal akademis, namun juga harus memegang kendali atas waktu luangnya di luar kehidupan perkuliahan. Dengan demikian, *work-life balance* bukan hanya tentang manajemen waktu semata, melainkan juga berkaitan dengan kemampuan emosional dan kondisi fisik individu. Penelitian mengenai hubungan antara *emotional intelligence* dan *burnout* dengan *work-life balance* menjadi sangat relevan, mengingat keterbatasan penelitian sebelumnya yang mengkaji kedua faktor tersebut secara bersamaan dalam konteks mahasiswa yang bekerja di daerah perkotaan. Penelitian Hamra dan Widiasih (2024) juga menegaskan bahwa mahasiswa perlu memiliki strategi khusus agar keseimbangan antara kehidupan perkuliahan dan pekerjaan dapat berjalan dengan baik. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan subyek mahasiswa di Kota Surabaya yang memiliki peran ganda sebagai pekerja *part time*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang, mahasiswa yang bekerja di Kota Surabaya dihadapkan pada tuntutan peran ganda yang berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. Berbagai permasalahan seperti kelelahan fisik dan mental, penurunan prestasi akademik, serta sulitnya mengatur waktu secara efektif menjadi gambaran nyata dari rendahnya *work-life balance* pada kelompok tersebut. Oleh karena itu, rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan antara *emotional intelligence* dan *burnout* dengan *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Kota Surabaya?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional intelligence* dan *burnout* dengan *work-life balance* pada mahasiswa yang bekerja *part time* di Kota Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan memberikan manfaat mencakup aspek teoritis maupun praktis, sebagaimana diuraikan berikut ini.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi industri dan organisasi serta psikologi pendidikan, dengan memperkaya kajian mengenai *work-life balance* pada populasi mahasiswa yang bekerja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan *emotional intelligence* dan *burnout* sebagai faktor yang memengaruhi *work-life balance*, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengaji kesejahteraan mahasiswa pada peran ganda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Penelitian ini diharapkan mampu memperdalam pemahaman mahasiswa tentang pentingnya pengelolaan emosi dan kondisi fisik dalam menjaga *work-life balance*, sehingga mahasiswa mampu mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif dan sehat.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Universitas Muhammadiyah Surabaya, khususnya Fakultas Psikologi, dalam merancang kebijakan dan program pendukung bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar. Institusi dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar pengembangan layanan konseling, pelatihan manajemen emosi, serta program kesejahteraan mahasiswa yang bertujuan mencegah *burnout* dan meningkatkan *work-life balance* mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan dasar pengembangan intervensi psikologis maupun penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *emotional intelligence*, *burnout* dan *work-life balance* pada mahasiswa maupun kelompok pekerja muda lainnya.

