

**PENGARUH BEBAN KERJA, *TIME MANAGEMENT* DAN *BURNOUT*
TERHADAP *WORK LIFE BALANCE*: STUDI KASUS PADA
MAHASISWA STRATA SATU (S1) DI UNIVERSITAS ALMA ATA YANG
BEKERJA PARUH WAKTU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Alma Ata Untuk
Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1



Disusun oleh :

Latif Wahyu Nurokhman

NIM 212400275

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS ALMA ATA**

2025

**PENGARUH BEBAN KERJA, *TIME MANAGEMENT* DAN *BURNOUT*
TERHADAP *WORK LIFE BALANCE*: STUDI KASUS PADA
MAHASISWA STRATA SATU (S1) DI UNIVERSITAS ALMA ATA YANG
BEKERJA PARUH WAKTU**

ABSTRAK

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Di Universitas Alma Ata Yogyakarta, banyak mahasiswa aktif bekerja paruh waktu di sektor informal seperti kafe dan les privat. Kondisi ini memicu beban kerja tinggi, kelelahan mental (*burnout*), dan gangguan keseimbangan hidup (*work-life balance*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja, *time management*, dan *burnout* terhadap *work-life balance*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survei terhadap 158 responden mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25 dengan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan *burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap *work-life balance*, sedangkan manajemen waktu berpengaruh positif signifikan. Temuan ini menegaskan pentingnya keterampilan manajemen waktu serta pengelolaan beban kerja dan tekanan psikologis agar mahasiswa tetap seimbang menjalankan peran akademik dan pekerjaan.

Kata kunci: Beban Kerja, *Time Management*, *Burnout*, *Work-life balance*, Mahasiswa Pekerja

**THE EFFECT OF WORKLOAD, TIME MANAGEMENT, AND BURNOUT
ON WORK-LIFE BALANCE: A CASE STUDY OF UNDERGRADUATE
STUDENTS AT ALMA ATA UNIVERSITY WHO WORK PART-TIME**

ABSTRACT

Students who study while working face challenges in dividing their time between academic and work responsibilities. At Alma Ata University Yogyakarta, many active students work part-time in the informal sector such as cafes and private tutoring. This condition triggers high workload, burnout, and work-life balance disorders. This study aims to analyze the influence of workload, time management, and burnout on work-life balance. This research uses quantitative methods with survey techniques on 158 student respondents. Data analysis was conducted using SPSS version 25 with multiple linear regression tests. The results showed that workload and burnout had a significant negative effect on work-life balance, while time management had a significant positive effect. The findings emphasize the importance of time management skills as well as the management of workload and psychological stress in order for students to remain balanced in carrying out academic and work roles.

Keywords: *Workload, Time Management, Burnout, Work-life balance, Student Workers*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

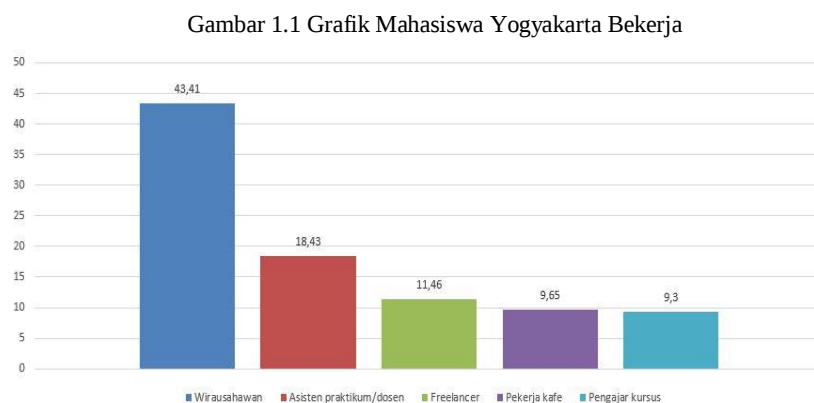
Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berperan dalam memberikan layanan edukatif, khususnya mahasiswa. Mahasiswa sendiri adalah individu yang sedang menempuh proses pembelajaran dan pengembangan diri di institusi pendidikan seperti universitas, politeknik, maupun akademi (Hapsari 2024). Menurut Hartaji (2012) Mahasiswa pada dasarnya memiliki tujuan dimana menuntut ilmu dan mengembangkan pola pikir. Untuk mencapai tujuan tersebut, mahasiswa perlu mengikuti seluruh proses pembelajaran di perguruan tinggi secara optimal. Hal ini bertujuan agar mereka dapat memperoleh indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan studi dengan hasil yang memuaskan (Purwanto 2013). Pada kenyataannya, terdapat mahasiswa yang menempuh pendidikan secara penuh waktu (*Full Time*), namun ada pula yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi ekonomi keluarga yang kurang mencukupi secara finansial, atau keinginan untuk mencari pengalaman serta membangun relasi dalam dunia kerja (Ario 2020).

Bekerja sambil menjalani perkuliahan merupakan suatu konsekuensi yang harus dihadapi oleh mahasiswa, seperti tantangan dalam menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan, membagi waktu, energi, serta perhatian terhadap kesehatan diri, hingga kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda (Lubis 2015). Hasil survei dari Hamadi

(2018) memperlihatkan bahwa kuliah sambil bekerja mempunyai tingkat rendah dalam keseriusan maupun kesanggupan dalam menjalankan kuliah ataupun bekerja, menyebabkan kuliah dan bekerjanya dilakukan secara tidak maksimal. Penelitian yang dilakukan oleh Felix (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan dalam membagi waktu, menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan secara bersamaan, serta menurunnya konsentrasi baik saat kuliah maupun saat bekerja. Dan dilanjut dalam penelitian Mardelina & Muhson (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas belajarnya. Mahasiswa yang bekerja memperlihatkan aktivitasnya dalam belajar yang menunjukkan kurangnya fokus saat belajar dibanding dengan mahasiswa yang tidak belajar mereka lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Menurut Andari (2016) mahasiswa yang bekerja paruh waktu tetap harus bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Tanggung jawab tersebut mencakup upaya untuk menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan secara optimal guna mempertahankan kualitas kinerja di tempat kerja. Namun, hal ini bukanlah sesuatu yang mudah, mengingat mereka menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan. Mahasiswa yang sambil bekerja mudah terjadinya konflik peran ganda dalam melaksanakan tuntutan pada kuliah maupun bekerja yang biasanya tidak dapat ditoleransi, antara kuliah maupun pekerjaannya (Yahya & Yulianto 2018). Lalu dikuatkan oleh Arlinkasari & Akmal (2017) mahasiswa yang

tidak dapat mengatasi permasalahannya dengan baik di dalam perkuliahannya maupun di tempat bekerjanya akan menyebabkan dampak yang tidak baik juga. Fenomena kuliah sambil bekerja merupakan hal yang lumrah terjadi, baik di luar negeri maupun di Indonesia (Boatman & Long 2016). Menurut Ardito Bhiandi, ketua Pusat Studi Ekonomi Keuangan dan Industri Digital (PSEKUIIN) UPN Veteran Yogyakarta, jumlah mahasiswa di Yogyakarta yang menjalani kuliah sambil bekerja terbilang cukup tinggi. Dalam laporannya, ia menyebutkan bahwa dari 25% responden mahasiswa tercatat bekerja sambil kuliah. Adapun jenis pekerjaan yang dijalani meliputi wirusahawan (43,41%), asisten praktikum atau dosen (18,43%), *freelancer* (11,46%), pekerja kafe (9,65%), dan pengajar kursus (9,30%) (Bhinadi, 2024).



Sumber: UPN Veteran Yogyakarta dan (BI) 2024

Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Maharani (2024) yang menunjukan bahwa seluruh responden pekerja paruh waktu di Angguran Café, Bandar Lampung, adalah mahasiswa aktif. Penelitian ini melibatkan 85 mahasiswa *part-time* dan menemukan bahwa pekerjaan di

sektor informal seperti café sering kali menjadi pilihan utama mahasiswa karena fleksibilitas waktu dan kemudahan akses. Namun demikian, mahasiswa tersebut menghadapi tantangan seperti benturan waktu, kelelahan kerja, dan tekanan akademik yang berdampak langsung pada penurunan kinerja serta ketidakseimbangan hidup. Fakta ini memperkuat bahwa sektor pekerjaan informal, terutama café, kerap memperkerjakan mahasiswa sebagai tenaga utama, dan hal ini menjadi konteks yang relevan dalam membahas beban kerja, *time management*, *burnout* serta *work-life balance* pada mahasiswa.

Kondisi ini mencerminkan situasi di Universitas Alma Ata yang berada di Yogyakarta, yang menjadi salah satu perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa aktif cukup besar dan beragam latar belakang. Banyak mahasiswa dilingkungan Universitas Alma Ata yang menjalani aktivitas akademik sambil menekuni pekerjaan paruh waktu. Oleh karena itu, Universitas Alma Ata dipilih sebagai lokasi penelitian karena merepresentasikan fenomena mahasiswa yang menghadapi tantangan peran ganda. Mereka tidak hanya dituntut menyelesaikan perkuliahan secara optimal, tetapi juga harus bertanggung jawab terhadap pekerjaan yang dijalani. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa di Universitas Alma Ata mengelola beban kerja, waktu dan kondisi psikologis mereka agar tetap bisa menjaga *work-life balance*.

Penelitian ini menggunakan variabel beban kerja, *time management*, dan *burnout*. Tiga variabel ini saling terkait erat dalam menggambarkan

realitas mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Beban kerja menggambarkan intensitas tugas yang harus ditangani dan dapat menjadi sumber tekanan. *Time management* diperlukan agar mahasiswa mampu membagi prioritas antara perkuliahan dan pekerjaan. Sementara *burnout* adalah kondisi kelelahan mental dan emosional yang muncul akibat tekanan berlebih, dan bila tidak dikelola dapat mengganggu kualitas hidup mahasiswa. Selain itu, *work-life balance* bukan semata-mata ditentukan oleh prestasi akademik. Mahasiswa yang tidak berprestasi secara akademik pun bisa memiliki *work-life balance* yang baik, apabila mampu mengelola waktu, beban kerja, dan menjaga kesehatan mentalnya. Maka dari itu pemahaman tentang *work-life balance* harus dilihat secara lebih menyeluruh, tidak hanya dari segi pencapaian, tetapi dari kemampuan untuk hidup seimbang dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah cenderung menghadapi beban kerja yang tinggi, yang berdampak negatif terhadap performa akademik maupun kondisi mereka. Felix (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja akan di hadapi dengan sebuah permasalahan seperti pembagian waktu, menyelesaikan tugas kuliahnya maupun tuntutan dari tempat kerjanya, yang menyebabkan sulitnya berkonsentrasi pada kuliah maupun tempat bekerjanya yang berdampak pada kurang maksimal dalam menjalankan kedua posisi tersebut. Oleh karena itu mengelola waktu

dengan sebaik baiknya menjadi peran utama, seorang mahasiswa harus bisa memanajemen waktu antara kehidupan dalam bekerja atau perkuliahannya.

Menurut Megasari (2020), manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur diri untuk memanfaatkan waktu secara efektif melalui perencanaan yang terarah guna mencapai tujuan tertentu. Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, disertai disiplin dan komitmen yang tinggi, manajemen waktu dapat menghasilkan pencapaian yang optimal. Mengelola waktu memiliki proses yang terdiri dari beberapa fungsi manajemen berupa perencanaan, pengendalian dan pengorganisasian, sehingga dalam pengelolaan waktu setiap individu memerlukan perencanaan dan pengorganisasian sebagai bentuk efisiensi dalam pengendaliannya (Hapsari 2024). Disisi lain mahasiswa juga terbebani oleh efek *Burnout* yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi dalam perkuliahan bahkan hingga malas untuk melaksana kuliah ataupun tugas kuliahnya. *Burnout* adalah sindrom psikologi yang mana setiap individu merasakan kelelahan yang luar biasa, perasaan sinis, dan penurunan prestasi di tempat kerja (Harnum 2020). Dan apabila efek *Burnout* yang berkepanjangan dirasakan oleh mahasiswa akan berdampak buruk dalam prestasi akademik. Azeem Mohammad (2010) menjelaskan bahwa sindrom *Burnout* terjadi sebagai respons terhadap stres berkepanjangan di tempat kerja. *Burnout* pada umumnya terjadi ketika individu tidak mampu mengatasi tuntutan dan tekanan yang banyak, waktu yang panjang, serta kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang-orang di

tempat kerjanya. Dengan kata lain, ketidaksesuaian antara Beban Kerja dan kontrol diri, serta ketimpangan antara porsi kerja dan tingkat kesulitan tugas yang diberikan, mencerminkan adanya konflik nilai yang terjadi dilingkungan kerja.

Berdasarkan fenomena tersebut, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam membagi waktu, menjaga fokus, serta bertanggung kawan terhadap komitmen baik di tempat kerja maupun dalam perkuliahan. Kondisi ini mencerminkan adanya potensi ketidakseimbangan antara peran akademik dan profesional yang dijalani secara bersamaan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan performa akademik. Dalam konteks inilah, konsep *work-life balance* menjadi relevan untuk dibahas.

Work-life balance adalah kondisi di mana individu dapat menyeimbangkan peran antara kehidupan pribadi, akademik, dan pekerjaan secara harmonis. Menurut Kalliath & Brough (2008), *work-life balance* merupakan persepsi individu terhadap keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan aktivitas di luar pekerjaan. Mardiani & Widiyanto (2021) *work-life balance* adalah keseimbangan antara kehidupan kerja, keluarga, dan tanggung jawab lainnya yang mengharuskan seseorang mampu mengatur waktu secara efektif untuk menghindari konflik peran.

Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja tentu menghadapi tantangan tersendiri dalam mencapai keseimbangan tersebut. Beban kerja yang tinggi dapat menimbulkan tekanan dan menurunkan kualitas hidup.

Sementara itu, *burnout* sebagai dampak psikologis dari tekanan berlebih, dapat mengurangi motivasi belajar. Di sisi lain, ketrampilan manajemen waktu dapat menjadi kunci untuk menciptakan *work-life balance* yang sehat. Oleh karena itu, pemahaman terhadap ketiga variabel ini penting untuk menjelaskan sejauh mana mahasiswa mampu menjaga keseimbangan hidupnya dalam situasi peran ganda.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa yang masih aktif kuliah sekaligus menjalani pekerjaan paruh waktu menghadapi tantangan besar dalam mencapai keseimbangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam upaya mereka mencapai *Work-life Balance* sesuai dengan situasi dan kondisi yang mereka hadapi.

1. Penelitian mengenai *Work-life Balance* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, khususnya di Universitas Alma Ata Yogyakarta, masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, referensi yang secara spesifik menggambarkan realitas keseimbangan hidup mereka belum banyak tersedia.
2. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu terus menghadapi tuntutan untuk meningkatkan kinerja, yang dapat berujung pada *Burnout* berkepanjangan. Kondisi ini sering kali menjadi beban tersendiri, menyebabkan stres, kelelahan fisik yang berlebihan, serta mengganggu keseimbangan hidup mereka.

3. Tekanan dalam menjalani perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *Burnout*, yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, penurunan motivasi, serta gangguan kesehatan akibat akumulasi stres yang tidak tertangani.
4. Tuntutan dan tekanan yang dihadapi, ditambah dengan minimnya waktu luang, membuat mahasiswa kesulitan mencapai *Work-life Balance*. Yang dimaksud dengan *Work-life Balance* di sini adalah keseimbangan antara aktivitas perkuliahan, pekerjaan, dan waktu untuk diri sendiri.
5. Mahasiswa yang menempuh pendidikan sambil bekerja kerap menghadapi tantangan dalam pengelolaan waktu yang efektif. Kesulitan dalam membagi waktu antara penyelesaian tugas akademik dan tanggung jawab pekerjaan sering kali berdampak pada menurunnya konsentrasi, baik dilingkungan perkuliahan maupun di tempat kerja. Hal ini berdampak pada tidak optimalnya pencapaian di kedua peran tersebut. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu menjadi hal yang krusial agar mahasiswa dapat menjalani keduanya secara seimbang dan efektif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, sejak dahulu hingga saat ini banyak mahasiswa aktif yang menjalani pekerjaan paruh waktu dengan berbagai alasan. Namun, penelitian sebelumnya yang

membahas topik ini masih terbatas, terutama yang secara khusus meneliti pengaruh manajemen waktu, Beban Kerja, dan *Burnout* terhadap *Work-life Balance* mahasiswa strata satu (S1) Universitas Alma Ata yang bekerja paruh waktu di Daerah Istimewa Yogyakarta. Melihat adanya keterbatasan tersebut, diperlukan pengembangan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

1. Apakah Beban Kerja Berpengaruh Negatif Signifikan Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu?
2. Apakah *Time Management* Berpengaruh Positif Signifikan Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu?
3. Apakah *Burnout* Berpengaruh Negatif Signifikan Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu?
4. Apakah Beban Kerja, *Time Management*, dan *Burnout* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Work-life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Pengaruh Beban Kerja Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.

2. Untuk Mengetahui Pengaruh *Time Management* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.
3. Untuk Mengetahui Pengaruh *Burnout* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.
4. Untuk Mengetahui Secara Simultan Pengaruh Beban Kerja, *Time Management*, dan *Burnout* Secara Simultan Terhadap *Work-Life Balance* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

1. Untuk Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu selama masa studi, sehingga mereka mampu mengatur waktu secara efektif, mengelola stres kerja dengan baik, serta mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik, tanpa mengganggu kinerja belajar maupun pencapaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

2. Untuk Pelaku Usaha

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi pelaku usaha yang mempekerjakan mahasiswa aktif, agar dapat menyesuaikan jam kerja secara bijak sehingga kinerja tetap optimal tanpa mengganggu kegiatan perkuliahan mahasiswa.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait *Work-life Balance* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Mengingat masih terbatasnya kajian sebelumnya, penelitian ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya sebagai tambahan informasi dan bahan pertimbangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aamodt, M. G. (2010). *Introduction To Psychology: An Applied Approach*.
- Al Fadjar Ansory, M. I. (2018). Manajemen Sumber Daya Manusia. In *Indomedia Pustaka*.
- Andani, E. W., Handayani, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa Kelas X Sma Kartika Iii-1 Banyubiru. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 14(2), 8–19. <https://doi.org/10.33084/Pedagogik.V14i2.1030>
- Andari, N. D., Nugraheni, R., & Manajemen, J. (2016). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Motivasi Kuliah, Dan Aktualisasi Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang). *Diponegoro Journal Of Management*, 5(2), 1–10. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/Management>
- Ario, T. S. (2020). Problematika Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu “Part Time.” *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 3.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/Humanitas.V1i2.418>
- Aryanti, D. (2024). *Work-Life Balance*. 151–169.
- Bernard, L. & S. (2006). Division Technique Training Tool For Problem Solving Methods Of Ipr. *Creative Education*, 03(08), 1404–1408. <https://doi.org/10.4236/Ce.2012.38205>
- Bhinadi, A. (2024). Mahasiswa Jogja Banyak Yang Kuliah Sambil Kerja: 43 Persen Jadi Wirausahawan. *Fahri Zulfikar - Detikedu*. https://www.detik.com/edu/ Perguruan-Tinggi/D-7488439/Mahasiswa-Jogja-Banyak-Yang-Kuliah-Sambil-Kerja-43-Persen-Jadi-Wirausahawan?utm_source=Chatgpt.Com
- Boatman, A., & Long, B. T. (2016). Does Financial Aid Impact College Student Engagement?: Evidence From The Gates Millennium Scholars Program. *Research In Higher Education*, 57(6), 653–681. <https://doi.org/10.1007/S11162-015-9402-Y>
- Darmawan, A., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan Burnout Dengan Work-Life Balance. *Jurnal Mediapsi*, 1, 28–39.
- Dayanti, N. (2022). *Pengaruh Burnout, Stres Kerja, Dan Mental Health Terhadap Work Life Balance*.
- Dhini Rama Dhanian. (2010). Pengaruh Stres Kerja , Beban Kerja Terhadap Kepuasan(Studi Pada Medical Representatif Di Kota Kudus). *Jurnal*

Psikologi Universitas Muria Kudus, I(1), 15–23.

Farentino Razak, R., Suwarsi, S., & Firdaus, S. (2022). Business And Management Pengaruh Beban Kerja Dan Work Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja. *Bandung Conference Series: Business And Management*, 2(1), 201–205.

Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/Persona.V8i1.2377>

Firdausi, N. I. (2020). Work-Life Balance. *Kaos Gl Dergisi*, 8(75), 147–154.

Ghazali, I. (2014). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 21 Update Pls Regresi*.

Ghozali. (2014). *Aplikasi Analisis Spss*.

Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Jurnal Nursing News*, 3(1), 1–10.

Harnum, D. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial, Kelelahan Kerja Dan Spiritualitas Di Tempat Kerja Terhadap Work-Life Balance Pada Wanita Bekerja*.

Hartaji, R. D. A. (2012). Jurusan Pilihan Orang Tua R . Damar Adi Hartaji , S . Psi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Menurut Woolfolk Pengertian Motivasi Berprestasi Sebagai Suatu Keinginan Untuk Berhasil , Berusaha Keras Dan Mengungguli Orang Lain Berdasarkan Suatu Standa. R. Damar Adi Hartaji, 5.

Hasan, N. H. (2023). *Pengaruh Islamic Emotional Intelligence Dan Work-Life Balance Terhadap Organizational Commitment Dimediasi Oleh Burnout (Studi Pada Karyawan Wanita Kantor Kementerian Agama Pekanbaru , Riau)*. 1–171.

Hipjillah, A., & Badriyah, N. (2015). Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu Di Uno Board Game Cafe). *Jurnal Ilmiah*, 88.

Intan. (2020). Strategi Sumber Daya Manusia Di Masa Pandemi Dan New Normal Melalui Remote Working, Employee Productivity, Dan Upskilling For Digital. *Jpm: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), Hal 22-24. <http://www.djournals.com/jpm/article/view/6>

John M. Ivancevich, R. K. & M. T. M. (2006). *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*.

Jw Błaszczyk. (2023). Role Of Phosphate Dysmetabolism In The Pathogenesis Of Chronic Fatigue Syndrome. *Open Journal Of Clinical And Medical Case Reports*, 9(1), 1–3. <https://doi.org/10.52768/2379-1039/1963>

- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Achieving Work-Life Balance. *Journal Of Management And Organization*, 14(3), 224–226. <https://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.224>
- Karima, U. (Universitas I. N. K. H. A. S. J. (2022). Hubungan Burnout Dengan Work Life Balance Pada Dosen Wanita Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psikospiritual: Jurnal Tren Penelitian Psikologi Islam*, 2(1), 41–53. <https://doi.org/10.35719/p>
- Keith Davis, J. W. N. (2003). *Perilaku Dalam Organisasi*. <https://opac.perpusnas.go.id/detailopac.aspx?id=312951>
- Koesomowidjojo, S. (2017). Panduan Praktis Menyusun Analisis Beban Kerja. *Jakarta: Raih Asa Sukses*.
- Kundu, S. C., Gahlawat, N., & Kundu, S. C. (2016). *Journal Of Management & Organization*. 14(3), 267–284. <https://doi.org/10.1017/jmo.2016.22>
- Lefton, L. A. (1997). Psychology Sixty Edition. *America: Allyn & Bacon*.
- Lewis, J. L., & Sheppard, S. R. J. (2006). Culture And Communication: Can Landscape Visualization Improve Forest Management Consultation With Indigenous Communities? *Landscape And Urban Planning*, 77(3), 291–313. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2005.04.004>
- Lubis, R., Hapizsyah Irma, N., Wulandari, R., Siregar, K., Annisa Tanjung, N., Agustina Wati, T., Puspita, M. N., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Diversita Desember*, 1(2), 48–57.
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Bandar Lampung. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 15(2), 176–185. <https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Mardiani, I. N., & Widiyanto, A. (2021). Pengaruh Work-Life Balance, Lingkungan Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pt Gunanusa Eramandiri. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, 4(2), 985–993. <https://doi.org/10.36778/jesya.v4i2.456>
- Maryam Nurul Aini. (2014). *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Sampoerna Printpack, Cakung, Jakarta Timur*. 9–15.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors Of Job Burnout And Engagement. *Journal Of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Mcdonald, B. (2005). *This Is Author Version Of Article Published As: Mcdonald*,

- Paula K. And Brown, Kerry And Bradley, Lisa M. (2005) *Explanations For The Provision-Utilisation Gap In Work-Life Policy*. 20, 37–55.
- Megasari, E. (2020). Analisis Manajemen Waktu Aparatur Sipil Negara Di Beberapa Instansi Pemerintah Provinsi Riau. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 4(1), 49–55.
- Mohammad Azeem, S. (2010). Personality Hardiness, Job Involvement And Job Burnout Among Teachers. *International Journal Of Vocational And Technical Education*, 2(3), 36–40.
- Munandar, M. 2001. (2001). *Budgeting: Perencanaan Kerja, Pengkoordinasian Kerja, Pengawasan Kerja*. Uri: <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20145237>
- Mustika Dwi Mulyani. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Nasution. (2012). *Didaktik Asas-Asas Mengajar*. 2012.
- Ngafwa. (2019). Mekanisme Corporate Governance Kinerja Keuangan Pada Perusahaan Manufaktur Sektor Industri Barang Dan Konsumsi Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2014s.D 2016. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nio, E. T., Banda, F. L., & Ismail, N. (2022). Persepsi Mahasiswa Akuntansi Mengenai Etika Penyusunan Laporan Keuangan. *Jurnal Riset Ilmu Akuntansi*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.37478/jria.v2i1.2147>
- Nurhabiba, M., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2020). *Cognicia Social Support Terhadap Work-Life Balance Pada Karyawan Cognicia*. 8(2), 277–295.
- O'donnell, R. D. (1986). Workload Assessment Methodology. *Cognitive Processes And Performance*.
- Omar, M. K., Mohd, I. H., & Ariffin, M. S. (2015). Workload, Role Conflict And Work-Life Balance Among Employees Of An Enforcement Agency In Malaysia. *International Journal Of Business, Economics And Law*, 8(2), 52–57.
- Populix (2021, 28 Mei). (N.D.). *Populix (2021, 28 Mei). Apa Itu Work Life Balance? Ini Pentingnya Dan Cara Meraihnya*.
- Pragiwani, M., & Pragiwani, M. (2025). *Pengaruh Beban Kerja , Employee Engagement Dan Lingkungan Kerja Terhadap Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Stie Indonesia Jakarta* . 3(2).
- Pranatawijaya. (2019). Penerapan Skala Likert Dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Akuntansi*, 51(1), 1–15.
- Prof. Dr.Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian.Pdf* (Pp. 1–370).

- Purwanto, H., Syah, N., & Rani, I. G. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil Ft-Unp. *Journal Of Civil Engineering And Vocational Education (Cived)*, 1(1), 34–42.
- Rahmah, N. A., & Gustomo, A. (2024). Analysis Of Overtime Work, Time Management, And Job Satisfaction On Employees' Work-Life Balance (Study At Pt. Idripta Aditama Grutty Shoes, Bags & Fashion Bandung). *Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 1813–1828. <https://doi.org/10.37676/ekombis.V12i2.5429>
- Ratna Sari, A., & Sahrah, A. (2023). Keterikatan Kerja Dengan Work Life Balance. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 32–39.
- Riansyah, I. N. (2022). *Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Perusahaan Ninja Express Di Kota Madiun Ikhsan*. 01, 1–23.
- Rondonuwu, F. A., Wehelmina, R., & Asaloei, S. (2018). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Hotel Sintesa Peninsula Manado Fenia. *Women In Management Review*, 2(4), 321–352.
- Ruscitasari, Z., Nurcahyanti, F. W., & Wibisono, D. (2022). Praktik Literasi Keuangan Dalam Pengelolaan Usaha: Studi Pada Pemilik Umkm Di Kabupaten Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Dinamika Akuntansi Dan Bisnis*, 9(1), 107–120. <https://doi.org/10.24815/Jdab.V9i1.23620>
- Soleman, A. (2011). Analisis Beban Kerja Ditinjau Dari Faktor Usia. *Arika*, 5(2), 83–98. <https://www.neliti.com/id/publications/317438/>
- Sunarso. (2010). Pengaruh Kepemimpinan, Kedisiplinan, Beban Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, 4(1), 72–79.
- Taylor, H. L., & Riskomar, D. (1990). *Time Management : Suatu Pedoman Pengelolaan Waktu Yang Efektif Dan Produktif*. Jakarta Bina Aksara. https://balaiyanpus.jogjapro.go.id/opac/detail-opac?id=58132&utm_source=chatgpt.com
- Tumbel, Tinneke M, Pangemanan, F. L. (2017). *Pengaruh Work-Life Balance Dan Burnout Terhadap Kepuasan Kerja*. 1–8.
- Turner, D. P. (2020). Sampling Methods In Research Design. *Headache*, 60(1), 8–12. <https://doi.org/10.1111/Head.13707>
- Wakoli, C. (2013). Effects Of Workload On The Teachers' Performance In Kanduyi Division, Bungoma District. *International Journal Of Science And Research*, 5(10), 2319–7064. <https://doi.org/10.21275/Sub154454>
- Wibowo, A., Syah, T. A., Harahap, R. S., Fatmasari, A., & Nurcholis, A. W. (2024). *Organisasi Terhadap Perilaku Kewargaan Psikologis Sebagai Mediator*. 4(4),

415–429. <https://doi.org/10.53866/Jimi.V4i4.422>

- Widya, Hapsari, I. (2024). Dampak Beban Kerja, Stres Kerja Dan Time Management Terhadap Work Life Balance Mahasiswa Yang Bekerja Pada Kelas Dlc Universitas Stikubank Semarang. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Wijaya. (2020). Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Work Life Balance Mahasiswa Yang Berstatus Karyawan (Studi Kasus Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta). *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta*, 2504, 1–9.
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Studi Determinasi Role Conflict Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar. *Seminar Nasional Hasil Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat (Snp2m)*, 3(1), 267–272.