

SEMINAR DARING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PENGELOLAAN WAKTU MAHASISWA MAGANG

Christover Reynaldy¹, Andhini Sita Dewanti², Raniah Qanita
Khodijah³, Kiky Dwi Hapsari Saraswati⁴

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email : christover.705190297@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email : andhini.705190074@stu.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email : raniah.705190292@stu.untar.ac.id

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email : kikys@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Internship activities in recent years are increasingly in demand by students. PT X Indonesia as one of the best e-commerce companies in Indonesia also participates in providing various internship programs for college students. Students who take part in internships in a company still have their responsibility as students on campus. However, many students are unable to manage their time and find it difficult to prioritize the division of their assignments, resulting in unorganized coursework and messy work at the internship. If the time management between lecture activities and internship is not balanced, students will feel prolonged stress called burnout. To prevent this, the author and PT X discussed holding activities in the form of online seminars that could discuss this phenomenon with students who might be experiencing or interested in the phenomenon of work-life balance and time management. This discussion and sharing of experiences was carried out with college students in Indonesia through a webinar facilitated by one of the student organizations in Indonesia. The source of the presentation material used in this webinar session comes from research journals that discuss student work-life balance and its factors and impacts. The results of this webinar activity were obtained through participant feedback regarding their satisfaction with the material and its presentation. It can be concluded that this webinar helps participants to understand time management between lectures and internships, work-life balance, and burnout.

Keywords: Time management, Burnout, work-life Balance.

ABSTRAK

Kegiatan magang pada beberapa tahun belakangan ini semakin banyak diminati oleh mahasiswa. PT X Indonesia sebagai salah satu perusahaan *e-commerce* terbaik di Indonesia pun ikut berpartisipasi dalam menyediakan berbagai program magang untuk mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan magang di suatu perusahaan tetap harus menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa di kampus. Akan tetapi, banyak mahasiswa yang tidak dapat mengelola waktu dan kesulitan dalam menentukan prioritas pembagian tugasnya sehingga berakibat pada tugas-tugas kuliah yang tidak beres dan pekerjaan di tempat magang menjadi berantakan. Apabila pengelolaan waktu antara kegiatan perkuliahan dengan pekerjaan tidak seimbang maka mahasiswa akan merasakan stres berkepanjangan atau *burnout*. Untuk mencegah hal tersebut, penulis dan pihak PT X berdiskusi untuk mengadakan kegiatan berbentuk seminar daring yang dapat membahas fenomena ini sekaligus menjadi forum diskusi dengan mahasiswa yang mungkin sedang mengalami atau tertarik dengan fenomena *work-life balance* dan pengelolaan waktu. Kegiatan diskusi dan berbagi pengalaman ini dilakukan bersama mahasiswa di Indonesia melalui *webinar* yang difasilitasi oleh salah satu organisasi mahasiswa di Indonesia. Sumber materi presentasi yang digunakan pada sesi *webinar* ini berasal dari jurnal penelitian yang membahas *work-life balance* mahasiswa beserta faktor dan dampaknya. Hasil dari kegiatan webinar ini didapatkan melalui *feedback* peserta mengenai kepuasan mereka terhadap materi dan pembawaannya yang dapat disimpulkan bahwa webinar ini membantu para peserta untuk memahami pengelolaan waktu antara kuliah dan magang, *work-life balance*, dan *burnout*.

Kata Kunci: Pengelolaan waktu, *Burnout*, *Work-life Balance*.

PENDAHULUAN

Pada beberapa tahun belakangan ini, praktik perekrutan mahasiswa magang semakin umum dan banyak dilakukan oleh berbagai perusahaan. Tidak hanya di perusahaan rintisan atau *startup*, banyak pula perusahaan besar atau korporasi yang mulai membuka lowongan untuk karyawan magang (*internship*) khususnya untuk mahasiswa maupun *fresh graduate*. Ditambah lagi saat ini banyak mahasiswa yang mengisi waktu luang mereka dengan melakukan kerja paruh waktu atau magang (*internship*) selain hanya berkuliah. Kegiatan magang adalah kegiatan yang berfungsi untuk menerapkan ilmu dan kompetensi yang telah didapatkan selama studi, serta dapat menjadi jalan mahasiswa untuk melatih diri bekerja secara profesional dengan langsung terjun ke dunia kerja. Gault et al. (2010) mengemukakan bahwa kegiatan magang menawarkan kesempatan emas bagi mahasiswa untuk bekerja di bidang yang mereka minati. Selain itu, mahasiswa juga dapat memanfaatkan *internship* sebagai kesempatan untuk mempelajari kecocokan mereka dengan pekerjaan yang sedang diminati, atau yang disebut sebagai *career fit* (Rothman et al., 2016).

PT X Indonesia mulai hadir di Indonesia pada tahun 2015. Perusahaan ini bergerak di industri *e-commerce*. PT X ini tidak hanya ada di Indonesia, melainkan memiliki jangkauan yang luas seperti di beberapa negara seperti, Malaysia, Thailand, Vietnam, Filipina, Taiwan, China, hingga Brazil. Hingga pada tahun 2021, PT X Indonesia berada di posisi pertama dalam hal jumlah total unduhan aplikasi dan total pengguna aktif bulanan dengan total 392,13 juta kunjungan, yakni dari 244,34 juta pengunjung aplikasi dan 147,79 juta orang pengunjung *website* (dilansir dari Republika.co.id). Angka ini bisa menjadi penanda bahwa jumlah pengguna di *marketplace* ini terus bertambah setiap harinya. Perkembangan tersebut membuktikan bahwa PT X Indonesia merupakan perusahaan besar dan memiliki pencapaian tinggi di Indonesia.

Bekerja di salah satu perusahaan *e-commerce* sebesar PT X Indonesia merupakan mimpi bagi sebagian besar anak muda saat ini. Untuk mendukung mahasiswa agar dapat merasakan dunia kerja di perusahaan *e-commerce* ini, PT X Indonesia menyediakan *Apprentice Program* yaitu program magang tiga bulan yang diadakan khusus untuk mempersiapkan mahasiswa yang antusias dan berambisi tinggi untuk menjadi pemimpin muda di Indonesia. Program ini diadakan satu *batch* per tahun dengan pendaftaran dibuka pada bulan Desember. Selain itu, perusahaan ini juga bekerjasama dengan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) terkait program Magang dan Studi Independen Bersertifikat (MSIB) yang pada angkatan dua ini berhasil menarik 20 mahasiswa dari ribuan pendaftar untuk melaksanakan kegiatan MSIB di perusahaan ini.

Hal tersebut menggambarkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak ingin ketinggalan untuk melaksanakan kegiatan magang atau praktik kerja langsung di perusahaan bersamaan dengan waktu perkuliahan sehingga dapat dikatakan bahwa meskipun mahasiswa yang magang di suatu perusahaan, tetap harus menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa di kampus. Dengan berjalannya kedua kegiatan tersebut, mahasiswa perlu menyeimbangkan perannya sebagai mahasiswa dengan perannya sebagai mahasiswa magang. Untuk dapat memberikan

hasil yang maksimal di setiap perannya, mahasiswa harus memiliki pengelolaan waktu yang baik dan dapat menyusun prioritas atas pekerjaannya. Namun permasalahan yang sering muncul adalah, banyak mahasiswa yang tidak dapat mengelola waktu dengan baik dan salah menentukan prioritas sehingga berakibat pada tugas-tugas kuliah yang tidak beres dan pekerjaan di tempat magang menjadi berantakan. Dalam mendukung padatnya aktivitas tersebut, mahasiswa harus memiliki pengelolaan yang baik agar kegiatan perkuliahan serta kegiatan *internship* bisa seimbang. Karena perlu diingat, magang di sebuah perusahaan biasanya membutuhkan kemampuan *multitasking* yang tinggi. Mahasiswa harus menyelesaikan pekerjaan dan juga harus mengerjakan waktu kuliah dengan sebaik mungkin. pengelolaan waktu adalah tindakan pembuatan jadwal agar bisa lebih sesuai, hingga lebih efisien dan dapat meningkatkan produktivitas (Forsyth, 2013). Sementara menurut Taylor (1911), pengelolaan waktu merupakan tindakan menyampingkan kegiatan yang kurang memiliki manfaat agar dapat mencapai sebuah tujuan utama. Dampak dari pengelolaan waktu yang baik adalah meningkatkan produktivitas dan meningkatkan kepuasan kerja, selain itu dampak buruk dari pengelolaan waktu yang berantakan adalah hasil kerja tidak maksimal dan akan menyebabkan *burnout*.

Burnout adalah kelelahan fisik, emosional, atau mental, disertai dengan penurunan motivasi, penurunan kinerja dan sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Ciri-ciri dari *burnout* adalah mudah merasa lelah, tidak merasa puas dalam pekerjaan, dan jadwal makan serta tidur yang berantakan. Cara menangani *burnout* adalah melatih pernapasan, menyibukan diri dengan kegiatan positif, dan mengatur pengelolaan waktu dengan baik. Salah satu cara mengatur waktu adalah membuat skala prioritas dari kegiatan, fokus, dan mengabaikan gangguan. Apabila pengelolaan waktu baik maka mahasiswa bisa mencapai *work-life balance*. *Work-life balance* sendiri berarti mahasiswa dapat bertanggung jawab baik dalam aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan maupun aktivitas di luar pekerjaan (Parkes et al., 2008).

Berdasarkan paparan fenomena *work-life balance* tersebut, penulis berdiskusi dengan pihak PT X Indonesia terkait *work-life balance* dan pengelolaan waktu khususnya yang dialami para mahasiswa magang PT X Indonesia. Oleh karena itu agar mahasiswa dapat mengelola dan menyeimbangkan waktunya antara perkuliahan dan magang dengan baik, penulis dan pihak PT X bersepakat untuk mengadakan kegiatan berbentuk seminar daring yang dapat membahas fenomena ini sekaligus menjadi forum diskusi dengan mahasiswa yang mungkin sedang mengalami atau tertarik dengan fenomena *work-life balance* dan pengelolaan waktu.

KAJIAN LITERATUR

Topik pertama yang dibahas dalam *webinar* ini adalah *work-life balance* atau keseimbangan kehidupan kerja. Kirchmeyer (dalam Brough et al., 2020) mendefinisikan *work-life balance* sebagai pencapaian pengalaman yang memuaskan di setiap domain kehidupan individu dan untuk mencapainya diperlukan keseimbangan porsi *personal resources* seperti energi, waktu, dan komitmen di seluruh domainnya. Menyeimbangkan domain kehidupan pribadi, perkuliahan, dan magang sangat penting untuk mahasiswa perhatikan agar dapat mencegah

kejenuhan dalam bekerja sehingga dapat mempertahankan produktivitas yang berkesinambungan.

Kehidupan antara berkuliah dan magang yang tidak seimbang akan berdampak buruk pada mahasiswa itu sendiri. Salah satu dampak yang paling sering terjadi dan juga dibahas dalam *webinar* ini adalah *burnout*. *Burnout* adalah sindrom kelelahan emosional yang berkepanjangan, merasa kehilangan makna dengan apa yang sedang dikerjakannya (Maslach et al., 1996, dalam Shanafelt et al., 2015). Maka dari itu, dengan dibuatnya *webinar* ini, penulis memperkenalkan topik yang mudah diterapkan tetapi efektif dan telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi stres sekaligus mengurangi risiko kelelahan bekerja (Sabelis, 2001; Aeon dan Aguinis, 2017).

Manajemen atau pengelolaan waktu adalah aspek yang paling sering disebutkan dalam mendefinisikan *work-life balance* (Cho & Chew, 2021). Definisi pengelolaan waktu menurut Forsyth (2013) merupakan tindakan pembuatan jadwal agar bisa lebih sesuai, hingga lebih efisien dan dapat meningkatkan produktivitas. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, waktu merupakan salah satu *personal resources* dari *work-life balance*. Dengan diadakannya kegiatan *webinar* ini, diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menyeimbangkan domain perkuliahan dan magangnya yaitu dengan keterampilan mengelola waktu.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk seminar daring atau *webinar* dimana penulis juga berkesempatan untuk menjadi salah satu narasumber dengan target peserta mahasiswa serta masyarakat umum di Indonesia. Penulis memilih metode seminar daring ini agar dapat berdiskusi langsung dengan peserta webinar sekaligus berbagi pengalaman terkait pembagian waktu mereka selama berkuliah dan magang. Salah satu fenomena yang paling sering terjadi saat ini adalah mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu antara perkuliahan dan kegiatan magang atau *internship*, sehingga penulis memutuskan tema "*How to Improve Your Time Management (Internship & Academic)*" agar mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan sekaligus magang dapat mengatur waktunya agar lebih efektif.

Penulis melakukan sesi diskusi dengan dosen pembimbing, supervisor dari PT X, serta fasilitator penyelenggara *webinar* ini yang merupakan salah satu organisasi mahasiswa di Indonesia. Setelah perizinan dan tema dari *webinar* ini disetujui oleh dosen pembimbing dan supervisor PT X, penulis mempersiapkan materi mengenai pengelolaan waktu, *work-life balance*, dan *burnout*. Selama proses pembuatan materi *webinar*, penulis berdiskusi dan di bawah pengawasan dosen pembimbing serta supervisor penulis di PT X. Materi dibuat menggunakan *Microsoft Power Point* (PPT) dan ditampilkan secara langsung pada acara *webinar*. Materi tersebut berisikan delapan *slides* yang terdiri dari: (a) pengertian *work-life balance*; (b) dampak *work-life balance* pada kehidupan; (c) *burnout*; (d) dampak *burnout*; (e) pengertian pengelolaan waktu; (f) dampak dari pengelolaan waktu yang baik dan buruk; dan (g) tips untuk mengelola waktu yang baik. Bahasa yang digunakan pada *slides* adalah Bahasa

Inggris dan Bahasa Indonesia yang mudah dipahami partisipan.

Webinar ini digelar pada hari Minggu tanggal 17 April 2022 pukul 13.00 sampai dengan selesai. Untuk mengumpulkan peserta kegiatan *webinar* ini, PT X dan organisasi mahasiswa yang memfasilitasi webinar ini membagikan poster kegiatan melalui akun sosial media mereka agar dapat menarik para peserta. Berikutnya pada hari *webinar* dilaksanakan, organisasi mahasiswa selaku pihak penyelenggara *webinar* ini terlebih dahulu membuka sesi *webinar* dengan menyampaikan maksud dan tujuan diadakannya *webinar* ini. Setelah pembukaan tersebut, terdapat penyampaian materi oleh tim *employer branding* PT. X, yang kemudian dilanjutkan oleh materi yang dibawakan oleh penulis. Selama *webinar* berlangsung, penulis tidak hanya menyampaikan materi yang telah dipaparkan di atas namun juga juga mengajak peserta *webinar* untuk berdiskusi agar terciptanya *engagement* dengan peserta. Pada akhir *webinar* diadakan pula sesi tanya jawab mengenai pengelolaan waktu penulis di saat berkuliah sekaligus sedang melaksanakan kegiatan magang. Partisipan yang hadir pada kegiatan ini sekitar 60 mahasiswa yang berasal dari universitas yang berbeda-beda di seluruh Indonesia. Terdapat pula sesi foto bersama peserta di akhir kegiatan. Kemudian setelah kegiatan berakhir, pihak PT X memberikan *link* untuk *feedback* peserta sebagai bentuk evaluasi keseluruhan kegiatan *webinar*.

Gambar 1

Poster promosi kegiatan webinar.



Tabel 1

Detail Susunan Kegiatan Webinar

Waktu	Nama Sesi	Target Perilaku	Perlengkapan	PIC
12.45-13.00	Peserta bergabung Zoom Meeting	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting	Anggota organisasi mahasiswa X selaku panitia <i>webinar</i>
13.00-13.10	Sambutan oleh Ketua Organisasi Mahasiswa x	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting	MC
13.10-13.15	Pengenalan Narasumber oleh MC	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting	MC
13.15-14.00	Pemaparan materi Narasumber 1 : “ <i>How to be One Step in Professional Competitive Warfare</i> ”	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting	Narasumber 1
14.00-14.30	Pemaparan materi Narasumber 2 (penulis) : “ <i>How to Improve Your Time Management (Internship & Academic)</i> ”	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting, Google Slide, dan <i>gadget</i>	Narasumber 2 (Penulis)
14.30-15.00	Sesi tanya jawab narasumber dengan peserta	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting, dan <i>gadget</i>	MC
15.00-15.15	Penutup dan sesi foto bersama	Peserta <i>webinar</i>	Aplikasi Zoom Meeting	MC

HASIL / IMPLEMENTASI / PELAKSANAAN

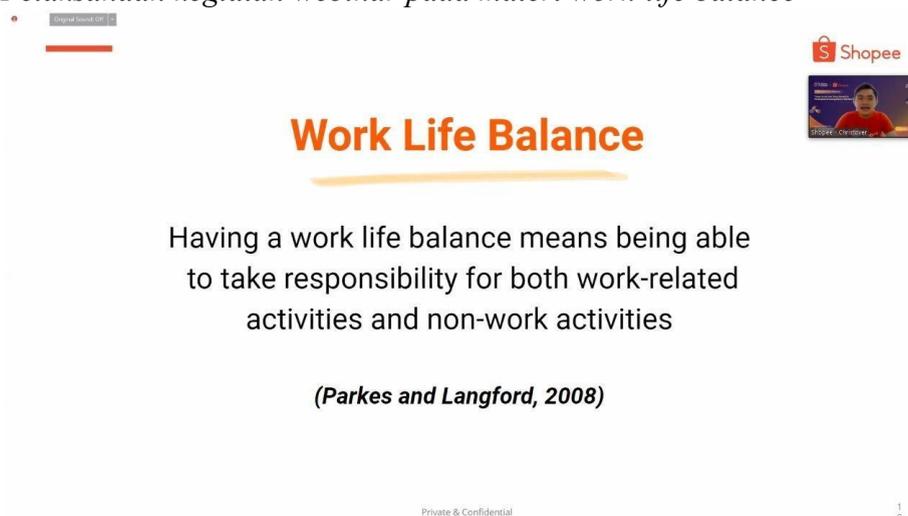
Penulis mulai membawakan materi sekitar pukul 14.00 WIB dan selesai pada pukul 15.00 WIB menggunakan aplikasi Zoom. Hasil dan analisis didapatkan dari *feedback* peserta setelah *webinar* selesai mengenai kepuasan mereka terhadap materi dan pembawaannya. Tautan dan pengelolaan *feedback* disediakan oleh PT X, dan dari sekitar 60 peserta yang

hadir, penulis mendapatkan 11 *feedback* peserta. Saat ditanyakan mengenai kepuasan mereka terhadap topik yang diberikan, 5 dari 11 mengatakan bahwa mereka “Sangat puas”, 5 dari 11 mengatakan bahwa mereka “Puas”, serta 1 dari 11 mengatakan bahwa mereka “Sangat tidak puas.” Peserta yang mengatakan bahwa mereka “Sangat tidak puas” tidak memberikan komentar maupun memberikan *feedback* lebih lanjut mengenai pengalaman dia.

Peserta mengatakan bahwa dari *webinar* tersebut, mereka lebih memahami pentingnya pengelolaan waktu serta *work-life balance* dengan komentar seperti “*We should prepare our self and time management is a key,*” dan “*Do it now not later.*” Selain itu peserta mengatakan bahwa mereka mengetahui mengenai *burnout* lebih lanjut, dengan komentar seperti “*Because of this webinar, I know how to build my CV and how to overcome burnout.*” Dari *feedback* yang diberikan masing-masing peserta tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa webinar ini membantu para peserta untuk memahami pengelolaan waktu antara kuliah dan magang, *work-life balance*, dan *burnout* lebih lanjut, hingga diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan yang mereka dapatkan dari *webinar* ini ke dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 2

Pelaksanaan kegiatan webinar pada materi work-life balance



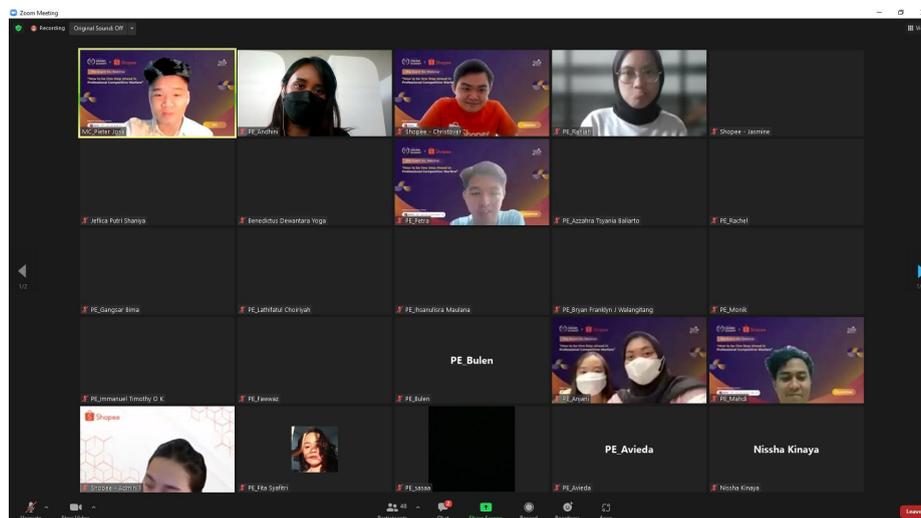
Gambar 3

Pelaksanaan kegiatan webinar pada materi time management



Gambar 4

Sesi foto bersama dengan peserta di akhir kegiatan webinar



DISKUSI / EVALUASI

Kegiatan *webinar* dilaksanakan agar setiap partisipan yang mengikuti acara *webinar* bisa memiliki pengelolaan waktu yang baik agar bisa menyeimbangkan segala kegiatan yang dimiliki dari setiap individu. Pelaksanaan webinar ini memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri. Untuk kelebihannya, metode ini bukanlah seminar yang hanya sekedar menjelaskan solusi dari topik permasalahan yang dibahas, namun juga menyediakan *sharing* dan diskusi sehingga peserta berkesempatan untuk menceritakan pengalamannya dalam membagi waktu perkuliahan dan magangnya. Selama *webinar* berlangsung juga tidak ada kendala yang menghambat jalannya kegiatan sehingga *webinar* berjalan dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil tanya jawab yang dilakukan, ada beberapa partisipan yang bercerita mengenai pengelolaan waktu yang tidak teratur sehingga meminta *tips* dan cara untuk mengatur pengelolaan waktu. Hasil dari evaluasi kegiatan juga terlihat bahwa partisipan merasa sangat terbantu dengan adanya informasi mengenai pengelolaan waktu yang diberikan dari penulis. pengelolaan waktu yang baik bisa memberikan *work-life balance* yang baik juga sehingga mahasiswa terhindar bisa mencegah adanya *burnout*. Akan tetapi *feedback* yang penulis terima hanya berjumlah 11 dari 60 peserta, hal ini dikarenakan pemberitahuan kepada peserta untuk mengisi *link feedback* hanya berada di akhir acara yang mana sudah banyak peserta yang keluar dari *zoom meeting*.

Secara keseluruhan, penulis berharap materi yang disampaikan bisa bermanfaat dan bisa dipakai dalam kehidupan dari partisipan dalam kehidupan sehari-hari sehingga setiap mahasiswa bisa memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga bisa mendapatkan dampak yang baik dari *work-life balance*.

UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada PT X karena telah menjadi wadah dari acara *webinar* ini serta tim dari PT X yang membantu untuk melakukan revisi pada materi yang dibawakan oleh penulis. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara karena telah membantu untuk memberikan masukan pada materi yang penulis bawakan. Ucapan terima kasih juga, penulis sampaikan kepada partisipan yang telah hadir ke *webinar* ini yang ingin mengetahui cara penulis membagi waktu selama kegiatan kuliah dan *internship*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of management perspectives*, 31(4), 309-330.
<https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Brough, P., Timms, C., Chan, X. W., Hawkes, A., & Rasmussen, L. (2020). Work-life balance: Definitions, causes, and consequences. *Handbook of socioeconomic determinants of occupational health: From macro-level to micro-level evidence*, 473-487.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-31438-5_20
- Cho, E., & Chew, I. A. (2021). Work-life balance among self-initiated expatriates in Singapore: Definitions, challenges, and resources. *Current Psychology*, 40(9), 4612-4623.
- Forsyth, P. (2013). *Successful time management: Creating success* (3rd ed.). Kogan Page, Philadelphia.
- Gault, J., Leach, E., & Duey, M. (2010). Effects of business internships on job marketability: the employers' perspective. *Education+ Training*, 52(1), 76-88.
<https://doi.org/10.1108/00400911011017690>
- Parkes, L.P. & Langford, P.H. (2008). Work-life balance or work-life alignment? A test of the importance of work-life balance for employee engagement and intention to stay in organisations. *Journal of Management & Organization*, 14(3), 267-284.
<https://doi.org/10.5172/jmo.837.14.3.267>
- Republika.co.id. (08 Oktober 2021). Hasil riset : Shopee jadi marketplace teratas di Indonesia. Diakses pada 21 Mei 2022, dari
<https://www.republika.co.id/berita/r0ny7a457/hasil-riset-shopee-jadi-marketplace-teratas-di-indonesia>
- Rothman, M. & Sisman, R. (2016). Internship impact on career consideration among business students. *Education + Training*, 58(9). <http://dx.doi.org/10.1108/ET-04-2015-0027>
- Sabelis, I. (2001). Time management. *Time & Society*, 10(2-3), 387-400. <https://doi.org/10.1177%2F0961463X01010002013>
- Shanafelt, T. D., Hasan, O., Dyrbye, L. N., Sinsky, C., Satele, D., Sloan, J., & West, C. P. (2015, December). Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014. In *Mayo clinic proceedings* (Vol. 90, No. 12, pp. 1600-1613). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.023>
- Taylor, F.W. (1911). *The principles of scientific management*. Harper & Brothers, New York and London.