

## HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Lin Siu Chian<sup>1</sup> & Rostiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: lin.705200021@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: rostiana@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 22-11-2023, revisi: 26-12-2023, diterima untuk diterbitkan : 25-04-2024

### ABSTRACT

*On campus, it is not uncommon to see students who study and work. Carrying out the role of a student is not easy. Students must be able to balance college, work and personal life or what is called work-life balance. However, based on a survey, working students have a low work-life balance. In implementing work-life balance, students need to have good time management skills. The participants in this study were active students aged 18-22 years old and had jobs as freelance / part time / internship. This study used Time Management Questionnaire to test time management and used work-life balance scale to test work-life balance. There were 235 participants in this research and using the Pearson correlation test and getting an R value of .483 and a P value of .000 < 0.05, it was stated that the two variables had a moderate and positive correlation relationship.*

**Keywords:** time management, work-life balance, working students

### ABSTRAK

Di kampus tak jarang kita melihat ada mahasiswa yang kuliah dan bekerja. Menjalankan peran sebagai mahasiswa sangatlah tidak mudah. Mahasiswa harus bisa menyeimbangkan kehidupan perkuliahan, pekerjaan dan pribadi atau yang disebut dengan keseimbangan kehidupan-kerja. Namun berdasarkan survei, mahasiswa yang bekerja memiliki keseimbangan kehidupan-kerja yang rendah. Dalam menerapkan keseimbangan kehidupan-kerja, mahasiswa perlu memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berusia 18-22 tahun dan memiliki pekerjaan sebagai *freelance/ part time/ magang*. Penelitian ini menggunakan *Time Management Questionnaire* untuk menguji manajemen waktu dan menggunakan *work-life balance scale* untuk menguji keseimbangan kehidupan-kerja. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 235 orang dan menggunakan uji korelasi *pearson* dan mendapatkan nilai R sebesar .483 dan nilai P sebesar .000 < 0.05 sehingga dinyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan korelasi sedang dan positif.

**Kata Kunci:** manajemen waktu, keseimbangan kehidupan-kerja, mahasiswa bekerja

### 1. PENDAHULUAN

Menjalankan peran sebagai mahasiswa yang bekerja sangatlah tidak mudah. Mahasiswa harus bisa menyeimbangkan kehidupan perkuliahan, pekerjaan dan pribadi. Mahasiswa yang bekerja membutuhkan keseimbangan antara kehidupan kuliah, kerja dan pribadi supaya bisa melaksanakan pekerjaannya dengan baik (Astuti & Nurwidawati, 2022). Dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan, perkuliahan dan pribadi, mahasiswa perlu memiliki kemampuan Keseimbangan Kehidupan-Kerja (*Work-Life Balance*). Keseimbangan Kehidupan-kerja adalah sebuah kemampuan seseorang yang mana dapat mengatur waktu dengan baik untuk bisa menyeimbangkan antara pekerjaannya, kebutuhan pribadi serta keluarganya (Lumunon et al, 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Astuti dan Nurwidawati. (2022) menunjukkan sebesar 75% responden menyatakan bahwa mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan perkuliahannya. pada penelitian Astuti dan Nurwidawati (2022) juga melakukan wawancara dan menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami *work-life balance* yang tidak stabil karena merasakan gangguan di kedua peran yang ia jalankan. Mahasiswa ketika sedang

mendapatkan banyak pekerjaan di tempat kerjanya itu akan mengganggu aktivitas perkuliahannya sehingga membuat mereka kurang konsentrasi untuk menyelesaikan tugas di perkuliahan nya. Begitu pula sebaliknya ketika mahasiswa sedang dilanda banyaknya tugas di perkuliahan itu akan mengganggu aktivitasnya di tempat kerja. Maka dari itu mahasiswa harus pandai menyeimbangkan pekerjaan dan perkuliahan yang mereka jalani. Ketika mahasiswa yang bekerja mampu mengelola keseimbangan kehidupan-kerja dengan baik maka akan mengurangi rasa stres dan konflik lainnya (Astuti & Nurwidawati, 2022).

Tugas individu dalam menerapkan keseimbangan kehidupan-kerja meliputi kemampuan dalam mengelola waktu (Nurhabiba, 2020). Mahasiswa yang menjalankan kuliah dan bekerja kerap kali menghadapi kesulitan dalam membagi waktu antara tugas kuliah dan pekerjaannya, sehingga sulit untuk berkonsentrasi pada saat kuliah maupun bekerja (Felix et al, 2019). Hamadi et al (2020) mengatakan bahwa mahasiswa akan merasakan tekanan jika mereka tidak mampu mengatur waktu perkuliahan dan juga pekerjaannya. Menurut survei yang telah dilakukan oleh Astuti dan Nurwidawati (2022), Hasil dari survei tersebut adalah sebesar 62,5% menyatakan bahwa kesulitan dalam membagi waktu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki masalah yang dihadapi yaitu pembagian waktu antara perkuliahan dengan pekerjaan.

Berdasarkan fenomena tersebut, mahasiswa harus mengatasi permasalahan tersebut dengan berbagai cara, diantaranya adalah bijak dalam membagi waktu antara perkuliahan dengan pekerjaan (Silfiasari, 2023). Karena bagaimanapun juga mahasiswa memiliki tanggung jawab dan harus komit dengan pendidikan dan juga pekerjaannya yang ia jalani. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik supaya tidak kewalahan dalam membagi waktu. Manajemen waktu (*Time Management*) adalah sebuah usaha untuk mengatur waktu termasuk penilaian waktu, menetapkan tujuan, rencana, prioritas dan pemantauan untuk bisa berjalan dengan efektif (James, Horne & John. 2005). Menurut Agustin et al (2023) manajemen waktu memiliki prinsip yaitu bisa membagi waktu dengan segala kegiatan yang ada secara efektif. Tujuan utama dibalik manajemen waktu adalah menghemat waktu yang diperlukan untuk melakukan tugas atau pekerjaan (Abi & Saadah, 2018). Melakukan manajemen waktu bukan berarti melakukan semua pekerjaan sekaligus secara bersama. Melainkan mengerjakan pekerjaan secara satu persatu sambil menentukan pekerjaan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Melakukan manajemen waktu dengan benar maka akan terhindar dari tekanan tekanan yang ada dan dapat menghindari stress (Abi & Saadah, 2018).

Agustin et al. (2023). melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja Pada Pasangan Suami Istri yang tidak Memiliki Asisten Rumah Tangga (ART)”. Hasil penelitian tersebut menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada ART. Pada penelitian Saba Shaikh, Imamuddin Khoso dan Nizamuddin Channa pada tahun 2023 yang berjudul “*The Nexus Between Time Management Behaviors and Work-Life Balance of Employee*”, menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *time management behavior* dengan *work-life balance*.

Pada penelitian terdahulu, terdapat perbedaan hasil. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti kembali mengenai Hubungan Manajemen Waktu dan Keseimbangan-Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa yang Bekerja. Tujuan dari penelitian ini untuk membuktikan apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan-kerja pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta wawasan baru bagi mahasiswa yang bekerja mengenai manajemen waktu dan keseimbangan kehidupan-kerja.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel penelitian ini adalah manajemen waktu dan keseimbangan-kehidupan kerja. Manajemen waktu adalah sebuah proses untuk merencanakan penggunaan waktu yang digunakan untuk sebuah kegiatan terutama untuk produktivitas, efektif dan efisien (Qonita et al, 2022). Keseimbangan kehidupan-kerja adalah tentang bagaimana cara kita menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada agar dapat memenuhi komitmen dan tujuan individu (Shaikh et al, 2023).

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif sarjana yang sedang bekerja sebagai magang/ *freelance/ part-time* dengan rentang umur 18 sampai 22 tahun. Penelitian ini menggunakan *convenience sampling* dan mendapatkan 235 partisipan yang terdiri dari 154 perempuan dan 81 laki-laki. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *Time Management Questionnaire* yang dibuat oleh Britton dan pada tahun 1991 yang terdiri dari 18 butir dan 4 butir diantaranya adalah butir negatif dan *Work-Life Balance Scale* yang dibuat oleh Fisher et al pada tahun 2009 terdiri dari 17 butir dan 11 butir diantaranya adalah butir negatif. Pengolahan data dilakukan dengan melakukan uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Di dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *Time Management Questionnaire* yang dibuat oleh Britton dan Tesser pada tahun 1991 dan *Work-Life Balance Scale* yang dibuat oleh Fisher et al pada tahun 2009. Alat ukur *time management questionnaire* memiliki 18 butir pertanyaan dengan tiga dimensi. Dimensi pertama, perencanaan jangka pendek mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.917 > 0.6$ , dimensi kedua, sikap terhadap waktu mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.709 > 0.6$  dan yang terakhir dimensi ketiga, perencanaan jangka Panjang mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.734 > 0.6$ . Semua dimensi dari alat ukur *time management questionnaire* ini dapat dinyatakan konsisten atau reliabel. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**

*Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Manajemen Waktu*

Dimensi	Sig. (p)	Jumlah Butir
Perencanaan Jangka Pendek	0.917	7
Sikap Terhadap Waktu	0.709	6
Perencanaan Jangka Panjang	0.734	5

Pada alat ukur *Work-Life Balance Scale* memiliki 17 butir pertanyaan dengan 4 dimensi. Dimensi yang pertama, *Work Interference with Personal Life* mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.800 > 0.6$ , dimensi kedua, *Personal Life Interference with Work* mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.845 > 0.6$ , dimensi ketiga, *Work Enhancement of Personal Work* mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.792 > 0.6$ , dan dimensi keempat, *Personal Life Enhancement of Work* mendapatkan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar  $0.917 > 0.6$ . Dapat diartikan dimensi dari alat ukur *time management questionnaire* konsisten atau reliabel. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2**

*Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Keseimbang Kehidupan Kerja*

Dimensi	Sig. (p)	Jumlah Butir
---------	----------	--------------

<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>	0.800	5
<i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i>	0.845	6
<i>Work Enhancement of Personal Work (WEPL)</i>	0.792	3
<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>	0.917	3

Setelah melakukan uji reliabilitas, peneliti melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan *non parametric one sample Kolmogorov-smirnov test* dengan *unstandardized residual* dan mendapatkan nilai sebesar  $0.200 > 0.05$  sehingga dapat artikan bahwa kedua variabel memiliki data yang terdistribusi dengan normal. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3**  
*Hasil Uji Normalis*

Variabel	Sig. (p)
Manajemen Waktu dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja	0.200

Peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel manajemen waktu dan keseimbangan kehidupan-kerja memiliki hubungan garis yang linear atau tidak. Hasil uji linearitas menyatakan  $P = 0.316 > 0.05$ , sehingga dapat dibuktikan bahwa variabel manajemen waktu dan keseimbangan kehidupan-kerja memiliki hubungan yang linear. Penjelasan dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4**  
*Hasil Uji Linearitas*

Variabel	Sig. (P)
Manajemen Waktu dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja	0.316

Kemudian peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson* untuk mencari hubungan antara manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan-kerja. Peneliti memperoleh hasil bahwa manajemen waktu dan keseimbangan kehidupan-kerja memiliki hubungan yang positif dengan signifikan sebesar  $.000 < 0.05$  dengan nilai  $R = .483$ , yang artinya memiliki korelasi yang sedang dan positif. Sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Hasil uji korelasi *pearson* dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5**  
*Hasil Uji Korelasi Pearson*

		Time Management	Work-Life Balance
Time Management	Pearson Correlation	1	,483**
	Sig. (2-tailed)		,000
Work-Life Balance	Pearson Correlation	,483**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, variabel manajemen waktu memiliki hubungan yang berkorelasi positif dengan variabel keseimbangan kehidupan-kerja. Menurut teori Pouluse dan Sudarsan (2015) yang digunakan oleh Pratiwi dan Silvianita (2020) salah satu faktor yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan-kerja adalah faktor organisasional dalam

komponen pengaturan waktu. Dalam komponen ini dikatakan bahwa pengaturan waktu dapat mempermudah individu untuk melakukan penyesuaian waktu pada kegiatan yang akan dilakukan. Hal ini selaras yang dikatakan oleh Nurhabiba (2020), bahwa dalam menerapkan keseimbangan kehidupan-kerja diperlukan adanya kemampuan dalam mengelola waktu. Penelitian ini mendukung hasil pengolahan data, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Saran yang dapat peneliti berikan adalah untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti pengaruh atau peran dari kedua variabel ini supaya dapat diteliti lebih lanjut lagi. Kemudian peneliti selanjutnya dapat meneliti kembali dengan keterbaruan domisili, umur, universitas maupun jumlah sampel. Hal ini bertujuan untuk memberikan keterbaruan penelitian serta dapat menghasilkan data yang lebih beragam, mengingat masih sedikit penelitian yang membahas variabel manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan-kerja. Peneliti juga menyarankan agar dapat mencari variabel baru yang berkaitan untuk dijadikan mediator atau moderator dalam penelitian ini.

#### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada partisipan penelitian yang turut ikut serta dalam penelitian ini, dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penelitian ini

#### **REFERENSI**

- Abi, A. C. J., & Saadah, K. (2018). Peran time management terhadap perilaku dan persepsi mahasiswa dalam organisasi. *Competence: Journal of Management Studies*, 12(2). <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4953>.
- Agustin, D., Carlene, F., Merieta, H. S., Febrina, N., & Jessica, J. (2023). Hubungan time management dengan work life balance pada pasangan suami istri bekerja yang tidak memiliki asisten rumah tangga. *Psikologi Konseling*, 14(1), 53-63.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3).
- 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>.
- Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. *Nursing News*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.797>.
- James, C., Horne, V., & John, M. V. (2005). Prinsip-prinsip manajemen keuangan edisi kedua belas. Jakarta: Salemba Empat.
- Lumunon, R. R., Sendow, G. M., & Uhing, Y. (2019). Pengaruh work life balance, kesehatan kerja dan beban kerja terhadap kepuasan kerja karyawan PT. tirta investama (Danone) AQUA airmadidi. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 7(4). <https://doi.org/10.35794/emba.7.4.2019.25410>.
- Nurhabiba, M. (2020). Social support terhadap work-life balance pada karyawan. *Cognicia*, 8 (2), 277–295. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.13532>.
- Pratiwi, D. P., & Silvianita, A. (2020). Analisis faktor-faktor work-life balance pada pegawai PT. industri telekomunikasi indonesia (Persero) bandung. *PERFORMANCE: Jurnal Bisnis & Akuntansi*, 10(2), 123-131. <https://doi.org/10.24929/feb.v10i2.1217>.
- Qonita, A., Amalia, I., Asdar, N. A., & M Ahkam Alwi, N. M. J. Psikoedukasi: Manajemen waktu pada siswa kelas X IPA di SMA kota makassar. *KARYA: Journal of Educational Community Service*, 01(01)17-21.

- Shaikh, S., Khoso, I., & Channa, N. (2023). The nexus between time management behaviors and work-life balance of employee. *Etikonomi: Jurnal Ekonomi*, 12(1). <https://doi.org/10.15408/etk.v22i1.22385>.
- Silfiasari. (2023). Kecerdasan Emosional terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i1.1956>.