

PERAN MODAL PSIKOLOGIS TERHADAP KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA PADA MAHASISWA PEKERJA

Lawrencia Audrey Lazuardi¹ & Rostiana²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: lawrencia.705200009@stu.untar.ac.id

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

Masuk : 27-11-2023, revisi: 18-04-2024, diterima untuk diterbitkan : 27-04-2024

ABSTRACT

The phenomenon of working students is familiar and widely found. This happens because students have entered early adulthood where individuals already have a sense of responsibility and tend to want to be independent. However, there are other factors that influence students in making the decision to work. For working students, the main focus of students is studying and gaining knowledge at university is divided so now students have two big responsibilities that is studying and working. This is a consequence that must be faced, where working students are required to be able to carry out both responsibilities simultaneously. Therefore, working students must be able to balance their lives well so as not to cause negative impacts such as decreased academic grades, stress, and other negative psychological conditions. One of the individual characteristics that is thought to play a role in determining work-life balance is psychological capital. Therefore, this research aims to examine the role of psychological capital on work-life balance in working students. Data was collected from 254 working students by distributing questionnaires containing the Psychological Capital Questionnaire (PCQ) and Work Life Balance Scale measuring instruments. The research results show that psychological capital has a significant positive influence on work-life balance ($R^2 = 0.047$, $p < 0.05$). This shows that psychological capital has a role in working students' work-life balance.

Keywords: *psychological capital, work-life balance, working students*

ABSTRAK

Fenomena mahasiswa bekerja sudah tidak asing dan banyak ditemukan. Hal ini terjadi karena mahasiswa sudah memasuki masa dewasa awal di mana individu sudah memiliki rasa tanggung jawab dan cenderung ingin mandiri. Namun, ada faktor-faktor lain yang memengaruhi mahasiswa dalam mengambil keputusan untuk bekerja. Pada mahasiswa bekerja, fokus utama mahasiswa yaitu belajar dan menimba ilmu di universitas menjadi terbagi sehingga mahasiswa memiliki dua tanggung jawab besar yaitu berkuliah dan bekerja. Hal ini merupakan konsekuensi yang harus dihadapi, dimana mahasiswa yang bekerja dituntut untuk dapat melakukan kedua tanggung jawab tersebut secara bersamaan. Oleh karena itu, mahasiswa bekerja harus dapat menyeimbangkan hidupnya dengan baik agar tidak menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya nilai akademik, stress, dan kondisi-kondisi psikologis negatif lainnya. Salah satu karakteristik individu yang diduga turut berperan dalam menentukan keseimbangan kehidupan-kerja adalah modal psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat peran modal psikologis terhadap keseimbangan kehidupan-kerja pada mahasiswa bekerja. Data dikumpulkan dari 254 mahasiswa bekerja dengan cara menyebarkan kuesioner yang berisikan alat ukur *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ) dan *Work Life Balance Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modal psikologis memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap keseimbangan kehidupan-kerja ($R^2 = 0.047$, $p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa modal psikologis memiliki peran terhadap keseimbangan kehidupan-kerja mahasiswa bekerja.

Kata Kunci: modal psikologis, keseimbangan kehidupan-kerja, mahasiswa bekerja

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa sudah memasuki fase dewasa awal di mana individu sudah mulai memiliki rasa tanggung jawab, individu cenderung ingin mandiri dengan tidak membebani orang lain. Salah satu caranya dengan melakukan pekerjaan tetapi tetap melakukan tanggung jawab sebagai mahasiswa (Rahmah & Khoirunnisa, 2022). Tentu saja tidak semua mahasiswa memilih untuk bekerja namun keputusan yang diambil mahasiswa untuk bekerja tentunya bukan tanpa alasan.

Ada beberapa faktor yang menjadi dasar mahasiswa untuk memutuskan bekerja seperti faktor ekonomi atau membantu orang tuanya dalam membiayai uang kuliahnya (Ferdiawan et al., 2020). Selain itu, ada juga mahasiswa yang bekerja karena ingin belajar untuk hidup mandiri secara finansial, atau sekedar memenuhi waktu luang dan ingin mendapat uang tambahan (Ferdiawan et al., 2020). Tidak sedikit mahasiswa yang bekerja untuk mencari pengalaman dan menambah wawasan sebelum benar-benar terjun ke dunia kerja yang sesungguhnya. Tentu saja mahasiswa yang bekerja memperoleh dampak positif seperti mendapatkan pengalaman dan wawasan untuk mengembangkan diri agar menjadi lebih baik serta mendapatkan penghasilan (Ferdiawan et al., 2020).

Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja harus dapat membagi waktu dan konsentrasinya terhadap perkuliahan dan pekerjaan. Mereka memiliki dua tanggung jawab secara bersamaan, sehingga kemungkinan dampak negatif dapat muncul. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indriyani dan Handayani (2019), mahasiswa yang bekerja mengalami stres karena banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan dan besarnya tekanan dari pekerjaan dan perkuliahan. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami penurunan akademik karena seringkali mahasiswa sudah merasa lelah dan pada akhirnya berdampak pada nilai di perkuliahannya. Tidak hanya dampak negatif bagi perkuliahan tetapi berdampak juga bagi pekerjaan. Mahasiswa yang tidak menyelesaikan tanggung jawab pekerjaannya dengan baik, akan merugikan perusahaan atau organisasi tempat mahasiswa bekerja (Ferdiawan et al., 2020). Bagi mahasiswa yang bekerja tugas kuliah dan pekerjaan harus diselesaikan secara bersamaan, jika pekerjaan tidak diselesaikan maka akan merugikan perusahaan tempat bekerja.

Hal inilah yang banyak membuat mahasiswa bekerja merasakan tekanan atau beban besar dalam menjalankan kedua tanggung jawab tersebut (Astuti & Nurwidawati, 2022). Mahasiswa bekerja juga memiliki tuntutan harus dapat melakukan tanggung jawabnya dan dapat menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan perkuliahan agar dapat dijalankan secara bersamaan (Orpina & Prahara, 2019). Jika tuntutannya tidak dapat diselesaikan dan waktu tidak diseimbangkan dengan baik, maka akan menimbulkan konflik pada kedua lingkup tersebut (Amelasasih et al., 2019). Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang bekerja merasa sangat terbebani dan kesulitan dalam menyeimbangkan waktunya terutama saat terjadi bentrok dalam kedua aktivitas tersebut (Ferdiawan et al., 2020).

Keadaan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Nurwidawati (2022) bahwa sebanyak 80% mahasiswa dari 16 responden mengatakan mereka kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan perkuliahannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyadi dan Prastyani (2020) pada mahasiswa bekerja di Jakarta, sebanyak 19 orang dari 20 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan, perkuliahan, dan kehidupan pribadi. Dengan itu, bekerja sambil kuliah merupakan hal yang sulit untuk dilakukan karena mahasiswa harus dapat mengatur waktu antara pekerjaan, perkuliahan, dan waktu untuk keluarga atau kehidupan pribadinya tanpa menimbulkan permasalahan diantaranya. Hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya konflik adalah dengan membagi waktu dan menyeimbangkan kehidupannya. Keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan pribadi seringkali disebut sebagai *work life balance* (keseimbangan kehidupan-kerja). Fisher et al. (2009) menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja adalah upaya individu untuk menyeimbangkan dua atau lebih peran yang mereka lakukan.

Keseimbangan kehidupan-kerja dipengaruhi tiga faktor utama yaitu faktor kehidupan, faktor organisasi, dan faktor individual (Wulansari, 2023). Faktor kehidupan meliputi dukungan dari keluarga, pasangan, dan teman serta kondisi ekonomi. Faktor organisasi meliputi hal yang didapatkan dari luar seperti beban kerja, jam kerja, fleksibilitas, kebijakan organisasi, fasilitas yang diberikan, dan gaji. Sedangkan faktor individual meliputi sikap dan karakteristik individu terkait persepsinya tentang keseimbangan kehidupan-kerja. Salah satu karakteristik individu yang diduga turut berperan dalam menentukan keseimbangan kehidupan-kerja adalah modal psikologis (*psychological capital*) seperti *hope* (harapan), *self efficacy* (efikasi diri), *resilience* (resiliensi), dan *optimism* (optimis). Modal psikologis dapat memberikan kontribusi positif dan merupakan karakteristik yang harus ditingkatkan (Bakri et al., 2022). Selain itu, untuk mencapai keseimbangan kehidupan-kerja dibutuhkan juga kondisi psikologis yang positif agar dapat berupaya lebih saat menghadapi tantangan. Kondisi psikologis positif tersebut dapat dipengaruhi dengan adanya modal psikologis (Irawan & Hidayat, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Prestiana dan Setiawan (2021) ditemukan adanya korelasi positif antara efikasi diri dan keseimbangan kehidupan-kerja dengan korelasi sebesar 0,631 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Salim (2021) diperoleh nilai beta sebesar 0,278 dan $p = 0,014$. Salim (2021) menyaran kepada peneliti berikutnya untuk meneliti pada subjek yang berbeda. Dari kedua penelitian ini, maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi modal psikologis, semakin tinggi juga keseimbangan kehidupan-kerja. Berbeda dengan kedua penelitian di atas, Irawan & Hidayat (2021) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara modal psikologis terhadap keseimbangan kehidupan-kerja pada mahasiswa aktivis. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini berupa $p = 0,141$ yang $p > 0,05$ sehingga tidak ada pengaruh secara signifikan. Sedangkan, Bakri et al. (2022) yang meneliti pada polisi perempuan yang sudah menikah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara modal psikologis dan keseimbangan kehidupan-kerja dengan korelasi sebesar 0,316 dan $p = 0,000$. Namun, pada penelitian ini dikatakan hanya dimensi efikasi diri dan optimisme yang secara signifikan berpengaruh sedangkan pada dimensi harapan dan resiliensi dinyatakan tidak signifikan karena $p > 0,05$.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian peran modal psikologis terhadap keseimbangan kehidupan-kerja pada mahasiswa yang sambil bekerja. Untuk melengkapi penelitian yang sudah ada, peneliti akan menggunakan subjek penelitian yang lain yaitu mahasiswa yang bekerja dan menambah jumlah subjek penelitian.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 254 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang bekerja dan berusia 19-25 tahun. Gambaran partisipan penelitian ini adalah sebagai berikut: berdasarkan jenis kelamin, terdapat sebanyak 160 partisipan (63%) berjenis kelamin perempuan dan 94 partisipan (37%) merupakan laki-laki. Berdasarkan usia, terdapat 19 partisipan (7.5%) yang berusia 19 tahun, 63 partisipan (24.8%) yang berusia 20 tahun, 116 partisipan (45.7%) yang berusia 21 tahun, 48 partisipan (18.9%) yang berusia 22 tahun, 5 partisipan (2.0%) yang berusia 23 tahun, 1 partisipan (0.4%) yang berusia 24 tahun, dan 2 partisipan (0.8%) yang berusia 25 tahun. Berdasarkan universitas, terdapat sebanyak 239 partisipan (94.1%) berasal dari Universitas Swasta dan 15 partisipan (5.9%) berasal dari Universitas Negeri di Indonesia. Berdasarkan waktu kerja, sebanyak 40 partisipan (15.7%) bekerja selama kurang dari 4 jam per hari, 58 partisipan (22.8%) bekerja selama 4-6 jam per hari, 114 partisipan (44.9%) bekerja selama 6-8 jam per hari, dan 42 partisipan (15.5%) bekerja selama lebih dari 8 jam per harinya. Berdasarkan domisili, terdapat 193 partisipan (75%) berdomisili di Jabodetabek dan 61 partisipan (24%) berdomisili di luar Jabodetabek. Berdasarkan jenis pekerjaan, didapatkan 65 partisipan bekerja *part-time*, 121

partisipan magang, dan 68 partisipan bekerja sebagai *freelance*. Berdasarkan tingkatan semester, sebanyak 22 partisipan merupakan mahasiswa semester 1-4 dan 232 partisipan merupakan mahasiswa semester 5-9.

Peneliti menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau kaitan antara kedua variabel (Azwar, 2011 dalam Rohmawati & Izzati, 2021). Data diambil dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *Google Form* pada para mahasiswa yang bekerja. Penyebaran *link* kuesioner dilakukan melalui sosial media seperti WhatsApp, Line, Instagram, dan LinkedIn dalam bentuk *chat* personal. Selain itu, peneliti meminta bantuan melalui relasi dalam memperoleh partisipan. Pengolahan data menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.

Variabel independen yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah modal psikologis. Variabel modal psikologis diukur menggunakan alat ukur *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ) dari Luthans et al. (2007) yang telah diadaptasi dan dikembangkan oleh Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Alat ukur PCQ memiliki 12 butir positif yang terdiri dari 4 dimensi modal psikologis. Pada dimensi efikasi diri diperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.849, dimensi harapan sebesar 0.863, dimensi resiliensi sebesar 0.761, dan dimensi optimisme sebesar 0.764. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan dimensi modal psikologis reliabel ($p > 0.6$) sehingga alat ukur ini dapat dikatakan reliabel.

Variabel dependen yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keseimbangan kehidupan-kerja. Pengukuran variabel keseimbangan kehidupan-kerja menggunakan alat ukur *work life balance scale* dari Fisher et al. (2009) yang telah di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh lembaga bahasa bersertifikasi dan telah dilakukan *expert validity* terhadap 3 orang ahli (Gunawan, 2019). Kuesioner ini terdiri dari 17 item pernyataan dari 4 dimensi. Pada dimensi *Work Interference with Personal Life* diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.806, pada dimensi *Personal Life Interference with Work* diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.853, pada dimensi *Work Enhancement of Personal Work* sebesar 0.795, dan pada dimensi *Personal Life Enhancement of Work* sebesar 0.916. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh dimensi dari keseimbangan kehidupan-kerja reliabel ($p > 0.6$) sehingga alat ukur ini dapat dikatakan reliabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dan linearitas menemukan bahwa seluruh variabel penelitian ini terdistribusi normal dan linear. Uji hipotesis yaitu menggunakan korelasi Pearson yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Berdasarkan hasil olah data pada tabel 1, diketahui bahwa variabel modal psikologis memiliki korelasi positif dengan keseimbangan kehidupan-kerja ($r = 0.216$, $p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel modal psikologis memiliki hubungan positif signifikan terhadap variabel keseimbangan kehidupan-kerja.

Tabel 1

Analisis Uji Korelasi

	Keseimbangan Kerja - Kehidupan	Interpretasi
Modal Psikologis	$r = 0.216$ $P < 0.01$	Modal Psikologis memiliki hubungan positif signifikan dengan Keseimbangan Kehidupan-Kerja

Selanjutnya dilakukan uji regresi menggunakan anova untuk menguji hipotesis (tabel 2). Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai F hitung = 12.302 dengan tingkat signifikansi

sebesar 0.001, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi partisipasi variabel atau dengan kata lain ada pengaruh pada variabel modal psikologis terhadap variabel keseimbangan kehidupan-kerja. Kemudian di peroleh R square sebesar 0.047 yang dapat diartikan bahwa modal psikologis memberikan pengaruh sebesar 4.7% kepada keseimbangan kehidupan-kerja.

Pengaruh yang diberikan oleh modal psikologis terhadap keseimbangan kehidupan-kerja tergolong cukup rendah. Hal ini diakibatkan adanya faktor lain yang lebih dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan-kerja seperti tuntutan pekerjaan dari perusahaan, antara lain waktu kerja, banyaknya pekerjaan, kebijakan serta peraturan dari perusahaan untuk mahasiswa bekerja (Wijaya et al., 2022). Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2018) yang menyatakan bahwa modal psikologis tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan kehidupan-kerja. Hal ini dapat terjadi karena keadaan psikologis positif mahasiswa tidak cukup untuk dapat menyeimbangkan kehidupan mahasiswa bekerja karena banyaknya faktor lain yang mempengaruhi (Irawan, 2018). Faktor-faktor dimaksud, antara lain; fleksibilitas yang diberikan oleh perusahaan untuk mahasiswa bekerja, perkuliahan yang dapat dilakukan secara daring, dan beban kerja dari perusahaan yang tidak terlalu berat.

Tabel 2

Hasil Uji Regresi Modal Psikologis terhadap Keseimbangan Kehidupan-Kerja

R	R Square	Beta	F	Sig.
0.216	0.047	0.120	12.302	0.001

Berdasarkan uji per dimensi dari variabel modal psikologis ditemukan, bahwa dimensi resiliensi memiliki pengaruh yang paling besar (25.6%) terhadap keseimbangan kehidupan-kerja. Individu dengan resiliensi tinggi dapat beradaptasi dengan cepat terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar (Prestiana & Setiawan, 2021). Ketika terjadi masalah, individu dengan resiliensi tinggi dapat beradaptasi dan mengendalikan hal tersebut dengan baik sehingga permasalahan pun dapat teratasi (Hakim & Rizky, 2021). Oleh karena itu, jika mahasiswa bekerja dengan resiliensi menghadapi permasalahan dalam pembagian waktu, mereka akan cepat dapat beradaptasi dengan waktu yang padat dan dapat memikirkan cara untuk menyelesaikan semua tanggung jawabnya dengan baik.

Tabel 3

Hasil Uji Regresi Dimensi Modal Psikologis terhadap Variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja

Dimensi	R	R Square	Beta	F	Sig.
Efikasi Diri	0.120	0.014	0.120	3.695	0.056
Harapan	0.189	0.036	0.189	9.299	0.003
Resiliensi	0.265	0.070	0.265	19.063	0.000
Optimisme	0.188	0.036	0.188	9.282	0.003

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Modal psikologis mahasiswa yang bekerja berperan terhadap keseimbangan kehidupan-kerja. Ini berarti, bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara modal psikologis dan keseimbangan kehidupan-kerja. Jika mahasiswa yang bekerja memiliki modal psikologis dalam dirinya maka mereka akan dapat menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Saran teoritis dari penelitian ini adalah: (a) Penelitian ini modal psikologis memberikan peran yang tergolong rendah kepada keseimbangan kehidupan-kerja diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti mediator atau moderator ke dalam penelitian untuk melihat pengaruh dengan adanya variabel lain. Selain itu, peneliti juga dapat melihat faktor lain yang

memengaruhi partisipan; (b) Peneliti berikutnya diharapkan lebih dapat mengontrol data terutama dalam proses pengisian data yang diisi oleh partisipan penelitian; (c) Peneliti dapat meneliti peran modal psikologis terhadap keseimbangan kehidupan-kerja kepada golongan partisipan lain seperti ibu yang bekerja; (d) Peneliti berikutnya dapat mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak dan dengan data yang lebih beragam; dan (e) Penelitian selanjutnya adalah dengan menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif agar hasil yang didapat lebih akurat.

Saran untuk mahasiswa bekerja. Sebaiknya mahasiswa bekerja dapat lebih meningkatkan modal psikologis seperti sikap resilien, optimis, efikasi diri, dan harapan dalam dirinya. Dengan memiliki sikap tersebut mahasiswa bekerja dapat lebih mempercayai dirinya sendiri dan memiliki harapan bahwa ia mampu melewati semua ini. Mahasiswa bekerja juga diharapkan memiliki optimisme terhadap dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk menyeimbangkan waktu dan menyelesaikan semua tanggung jawabnya dengan baik. Ketika dihadapkan dengan masalah diharapkan mahasiswa bekerja tidak mudah menyerah dan dapat bangkit serta memikirkan solusi yang terbaik untuk melewati hal tersebut. Mahasiswa yang memiliki keempat sifat tersebut diharapkan dapat semakin memiliki keseimbangan dalam kehidupannya. Dengan demikian, ketika modal psikologis yang dimiliki semakin meningkat maka kehidupan mahasiswa bekerja juga akan lebih seimbang.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah turut berpartisipasi membantu jalannya penelitian.

REFERENSI

- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 161–167.
- 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(03), 122–144.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar Offset.
- Bakri, R., Aras, R. A., & Tandiyuk, S. (2022). The effect of psychological capital to work-life balance for married female police officers. *PINISI Discretion Review*, 6(1), 141–148. <https://doi.org/10.26858/PDR.V6I1.41353>.
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Mengukur work life balance, stres kerja dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomi: Journal of Economic*, 11(02).
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping strategi pada mahasiswa yang bekerja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 199.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009a). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/A0016737>.
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(2), 88–94. <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.05>
- Hakim, G. R. U., & Rizky, D. K. (2021, June). Hubungan resiliensi dengan stres kerja karyawan bagian layanan pelanggan PT. X area jawa timur di masa pandemik covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 201-212).
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.35760/PSI.2018.V11I2.2260>.

- Irawan, F. I., & Hidayat, I. N. (2021). Pengaruh psychological-capital terhadap work-life balance melalui intrinsic motivation pada mahasiswa aktivis. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 6(1), 10–16. <https://doi.org/10.26740/JP.V6N1.P10-16>.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>.
- Prestiana, N. D. I., & Setiawan, R. (2021). Modal psikologis, konflik peran ganda, dukungan keluarga terhadap keseimbangan kehidupan kerja pada pegawai wanita di kantor pemerintah kota bekasi. *Paradigma*, 18(1), 21–32. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2670>.
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Coping stress for students who studying while working. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 18-28.
- Rohmawati, R. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kualitas kehidupan kerja pada guru. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 180-191.
- Salim, V. A. (2021). Pengaruh modal psikologis dan kesadaran penuh terhadap keseimbangan kehidupan-kerja pada tenaga kependidikan wanita. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 548–565.
- Wijaya, W., Mu'taz Nugroho, L., Fidyarani, T. P., Ninno, I. E., Lie, D., Roland, D., & Pribadi, B. (2022). Gambaran work-life balance karyawan multiple careers yang menerapkan sistem kerja remote. *PSIKODIMENSIA*, 21(1), 111–122. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4650>.
- Wulansari, O. D. (2023). Literature study: factors influencing work-life balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>.