

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* PADA MAHASISWA
PEKERJA *PART TIME* DI DIY**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

WAHIDA GITA JANUARTI
212303114

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap *Work Life Balance*
Pada Mahasiswa Pekerja *Part Time* Di DIY

Diajukan oleh:

WAHIDA GITA JANUARTI

212303114

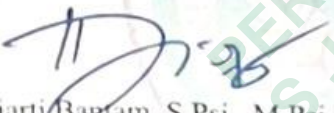
Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

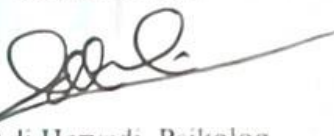
Tanggal:

Mengesahkan,

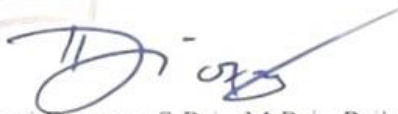
Pembimbing,

Ketua Penguji,


Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0523079201

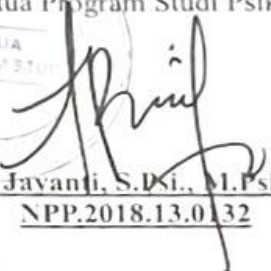

Dr. Adi Heryadi, Psikolog
NIDN. 2019.13.0143

Anggota Penguji,


Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0523079201



Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,


Arini Mifti Javanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP.2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Wahda Gita Januari
NPM : 212303114
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap *Work Life Balance* Pada Mahasiswa Pekerja *Part Time* Di DIY

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, Juli 2025



Wahda Gita Januari

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap *Work life balance* Pada Mahasiswa Pekerja *Part time* di DIY”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi S1 di Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini, terutama kepada:

1. Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan kesehatan yang diberikan.
2. Ibu Prof. Dr. rer. Nat. apt. Triana Hertiana, S.SI., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Ibu Egi Prawita S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih atas bimbingan, arahan serta selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses perkuliahan selama 8 semester ini.

6. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi, terima kasih atas bimbingan, masukannya dan memberikan semangat dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
7. Kepada keluarga. Bapak Sunardi dan mama Marniati serta saudara-saudara penulis yang telah mendukung penulis hingga saat ini, yang telah berperan penting dalam hidup penulis dan telah menjadi motivator penulis selama ini.
8. Dosen-dosen Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang pernah membimbing penulis dalam mata kuliah selama penulis menjalani masa perkuliahan.
9. Teman-teman psikologi angkatan 21 khususnya kelas B yang memberikan semangat dan senantiasa bekerja sama selama 7 semester.
10. Terima kasih kepada Dewy Anggita dan Syahrul Agus Risman Edo Putra yang merupakan sahabat penulis dan selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
11. Terima kasih kepada Maesatul Laeliah, Tata Alifa, Fellisia meilani, yang merupakan sahabat-sahabat penulis dari awal perkuliahan sampai sekarang sudah selalu ada untuk mendengarkan keluh kesah, memberikan saran, dan semangat selama penulis mengerjakan skripsi ini.
12. Kepada seluruh anggota grup mukbang yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih sudah menemani dan terus mensupport penulis.
13. Kepada sebuah sudut kecil di Yogyakarta yang tak pernah tidur sebuah *coffee shop* 24 jam yang hangat dan setia, Terima kasih telah menjadi pelabuhan tenang di tengah badai *deadline*. Dalam aroma kopi yang pekat dan denting lagu

yang lirih, aku menemukan ruang untuk berpikir, menulis, dan diam-diam menyusun mimpi. Kursi kayu yang lelah, cahaya temaram yang telah menjadi saksi bisu perjalanan panjang menuju halaman terakhir skripsi ini. Tanpa kalian, malam-malam panjang mungkin terasa lebih sunyi, dan subuh tidak akan sehangat ini. Terima kasih telah menjadi rumah kedua dalam proses yang melelahkan sekaligus mendewasakan ini.

14. Dan kepada diriku sendiri, Terima kasih telah bertahan di saat dunia terasa berat, telah memilih untuk melangkah meski sempat ingin menyerah. Terima kasih telah duduk berjam-jam menatap layar, menuliskan kata demi kata, meski sering kali diliputi rasa ragu, lelah, dan sepi. Aku bangga, karena kamu tidak menyerah. Kamu berjuang diam-diam, menyembuhkan luka sambil terus berjalan. Skripsi ini adalah bukti bahwa kamu mampu melewati apa yang dulu kamu kira mustahil. Terima kasih, karena telah menjadi versi terbaik dari dirimu hari ini.

Semoga amal ibadah, dan dorongan serta do'a yang diberikan kepada penulis dengan tulus dan ikhlas mendapatkan Rahmat dan karunia dari Allah SWT, amin. Akhir kata, penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi mahasiswa pekerja *part time* dalam mengelola waktu mereka dan mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan akademik dan pekerjaan.

Yogyakarta, Juli 2025



Wahida Gita Januarti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
RINGKASAN	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
D. Keaslian Penelitian	11
1. Keaslian Topik.....	11
2. Keaslian Teori	11
3. Keaslian alat ukur.....	12
4. Keaslian subjek penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Landasan Teori.....	14
1. <i>Work life balance</i>	14
2. Pelatihan Manajemen Waktu.....	19
3. Mahasiswa Pekerja <i>part time</i>	25
B. Dinamika Psikologi	27
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional	35

1. <i>Work-life Balance</i>	35
2. Manajemen Waktu.....	36
C. Subjek penelitian	38
D. Metode pengumpulan data.....	39
E. Metode Analisis Data.....	43
1. Analisis Deskriptif	43
2. Uji Asumsi.....	43
3. Pengujian Hipotesis.....	46
F. Kredibilitas	46
1. Uji Validitas.....	46
2. Uji Reliabilitas	50
G. Rancangan Penelitian.....	50
1. Desain Eksperimen.....	50
2. Tahapan penelitian	52
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	57
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	57
1. Orientasi Kacah.....	57
2. Persiapan Pelatihan	58
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	68
C. Hasil Penelitian.....	69
1. Deskripsi Subjek Penelitian	69
2. Hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Pengetahuan Manajemen Waktu.....	71
3. Deskripsi Data Penelitian	72
4. Uji Asumsi.....	73
5. Uji Hipotesis	76
6. Evaluasi	79
7. Analisis Data Kualitatif.....	81
8. Analisis Tambahan Per Dimensi	101
D. Pembahasan	103
E. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	110
1. Kekuatan Penelitian	110
2. Kelemahan Penelitian.....	110

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran	113
1. Bagi Mahasiswa Pekerja <i>Part Time</i>	113
2. Bagi Penelitian Selanjutnya	114
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN.....	119

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Awal Skala <i>Work life balance</i>	42
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Modifikasi Skala <i>Work life balance</i>	42
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Kegiatan	55
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Work-life Balance</i>	60
Tabel 4.2 Hasil Validitas Isi Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	61
Tabel 4.3 Hasil Reliabilitas Isi Aitem Skala <i>Work Life Balance</i>	63
Tabel 4.4 Hasil Validitas Modul Pelatihan Manajemen Waktu.....	64
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian	65
Tabel 4.6 Rincian Pelaksanaan Penelitian.....	68
Tabel 4.7 Deskripsi Partisipan Jenis Pekerjaan.....	69
Tabel 4.8 Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin..	70
Tabel 4.9 Hasil <i>Pretest-Postest</i> Kelompok Eksperimen	72
Tabel 4.10 Selisih Perubahan Skor <i>Work-life Balance</i>	72
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	73
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas	75
Tabel 4.13 Hasil Uji Independent Sample T-Test (Welch's Test)	77
Tabel 4.14 Hasil Uji independent Sample T Test Gain KE – KK (Mean)	78
Tabel 4.15 Hasil Uji Independent Sample T Test KK – KE (Mean).....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Bentuk Kurva Normal	45
Gambar 3. 2 Desain Penelitian <i>Pretest - Posttest Control Group Design</i>	51
Gambar 3. 3 Keterangan Desain <i>True Experimental Pretest-Posttest Control Group Design</i>	51
Gambar 3.4 Tahapan Penelitian	54
Gambar 4. 1 Evaluasi Pelatihan	80
Gambar 4. 2 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 1	82
Gambar 4. 3 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 2	83
Gambar 4. 4 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 3	85
Gambar 4. 5 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 4	87
Gambar 4. 6 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 5	89
Gambar 4. 7 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 6	91
Gambar 4. 8 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 7	93
Gambar 4. 9 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 8	95
Gambar 4. 10 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 9	97
Gambar 4. 11 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 10	98
Gambar 4. 12 Grafik <i>Work-life Balance</i> Partisipan 11	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Awal	120
Lampiran 2 Blueprint Skala Modifikasi.....	123
Lampiran 3 Uji Validitas Aitem	127
Lampiran 4 Uji Validitas Modul	130
Lampiran 5 Uji Reliabilitas Putaran 1	132
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Putaran 2.....	135
Lampiran 7 Data <i>Tryout</i>	138
Lampiran 8 Tabulasi Data <i>Pre-test</i> Responden Skala <i>Work Life Balance</i>	141
Lampiran 9 <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	144
Lampiran 11 Deskripsi Partisipan Jenis Pekerjaan	148
Lampiran 12 Skor Empirik Data Penelitian	150
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas	152
Lampiran 14 Uji Hipotesis	154
Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis per kelompok	156
Lampiran 16 Modul Manajemen Waktu	160
Lampiran 17 Rundown Kegiatan Pelatihan Manajemen Waktu	185
Lampiran 18 Jadwal Kegiatan.....	187
Lampiran 19 Daftar Hadir Partisipan Pelatihan	189
Lampiran 20 Surat Pernyataan Persetujuan	191
Lampiran 21 Lembar Observasi.....	203
Lampiran 22 Perizinan Ruangan.....	209
Lampiran 23 Dokumentasi.....	212
Lampiran 24 Hasil Cek Plagiarisme	214
Lampiran 25 Bukti Kartu Bimbingan	217