

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dikenal sebagai kota pendidikan atau kota pelajar, menjadi tujuan bagi banyak pelajar dari seluruh Indonesia untuk menempuh Pendidikan. Julukan tersebut diperkirakan muncul karena adanya banyak lembaga pendidikan yang berdiri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan data menurut kumparan.com menyebutkan bahwa sejak masa kolonial Belanda, Daerah Istimewa Yogyakarta telah menjadi pusat pendidikan dengan berdirinya lembaga-lembaga seperti Muhammadiyah (1912) dan Taman Siswa (1922) yang didirikan oleh Ki Hadjar Dewantara. Menurut data dari Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah V, Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki 104 perguruan tinggi dengan 732 program studi yang tersebar di lima kabupaten/kota. Kota Yogyakarta sendiri menampung 51 perguruan tinggi, menjadikannya sebagai kota dengan jumlah institusi pendidikan tinggi terbanyak di wilayah tersebut.

Setelah kemerdekaan, Universitas Gadjah Mada (UGM) didirikan pada tahun 1949 sebagai universitas negeri pertama di Indonesia, memperkuat posisi Yogyakarta sebagai pusat pendidikan tinggi. Idealnya tugas seseorang sebagai mahasiswa adalah harus belajar dengan serius, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan perkuliahan hingga selesai. Selama diperkuliahan mahasiswa sering kali dihadapkan dengan interaksi sosial yang membuat mahasiswa tidak hanya terfokus pada akademiknya tersebut.

Beberapa macam aktivitas yang kerap di lakukan oleh mahasiswa yaitu, berorganisasi, mengikuti magang, serta bekerja *part time*.

Fenomena yang terjadi di Yogyakarta pada mahasiswa yaitu mereka memilih untuk bekerja *part time*, beberapa alasan mahasiswa memilih bekerja *part time* yaitu ingin memenuhi kebutuhan finansialnya, mencari pengalaman, mencari relasi, serta mengisi waktu luang. Bahkan pekerja-pekerja *part-time* merupakan salah satu cara bagi anak muda mulai belajar mengembangkan sikap kemandirian serta mempelajari aspek lain seperti kewirausahaan yang terkadang tidak didapatkan secara langsung di perkuliahan (Thomas, 2012).

Berdasarkan survei Biaya Hidup Mahasiswa (SBHM) tahun 2024 yang dilakukan oleh Bank Indonesia Perwakilan Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) bekerja sama dengan UPN 'Veteran' Yogyakarta, rata-rata pengeluaran biaya hidup mahasiswa di Yogyakarta mencapai Rp2.966.514 per bulan. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 2% dibandingkan dengan hasil survei pada tahun 2020 yang sebesar Rp2.917.264 per bulan. Menariknya, rata-rata pengeluaran tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan Upah Minimum Provinsi (UMP) DIY tahun 2024 yang sebesar Rp2.125.898. Hal ini menunjukkan bahwa biaya hidup mahasiswa di Yogyakarta telah melampaui standar upah minimum regional, yang dapat menjadi beban finansial tambahan bagi mahasiswa. Salah satu faktor penyumbang meningkatnya biaya hidup ini adalah pengeluaran untuk gaya hidup (*lifestyle*), yang mencakup sekitar 23% dari total pengeluaran bulanan

mahasiswa, atau sekitar Rp685.824 per bulan. Pengeluaran untuk gaya hidup ini termasuk aktivitas seperti nongkrong di kafe, pembelian produk perawatan diri (skincare), dan penggunaan gadget

Kondisi ini mendorong sebagian mahasiswa untuk mencari pekerjaan paruh waktu (part-time) guna memenuhi kebutuhan finansial mereka selama menjalani studi di Yogyakarta. Pekerjaan paruh waktu menjadi solusi bagi mahasiswa untuk menutupi kekurangan antara biaya hidup yang tinggi dan dukungan finansial yang tersedia. Dengan demikian, meningkatnya biaya hidup mahasiswa di Yogyakarta, yang melampaui UMP dan didorong oleh faktor gaya hidup, menjadi salah satu alasan utama mahasiswa memilih untuk bekerja paruh waktu demi mencukupi kebutuhan finansial mereka selama masa studi.

Ketua Pusat Studi Ekonomi Keuangan dan Industri Digital (PSEKUI) UPN Veteran Yogyakarta, Ardito Bhinadi, menyatakan bahwa jumlah mahasiswa di Yogyakarta yang bekerja sambil berkuliah cukup signifikan. Dalam laporan hasil *Survei Biaya Hidup Mahasiswa (2024)* yang disusun oleh UPN Veteran Yogyakarta bersama Bank Indonesia (BI), ia mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa tidak hanya fokus pada perkuliahan tetapi juga bekerja sebagai wirausahawan, asisten praktikum, pekerja lepas (*freelancer*), karyawan kafe, serta pengajar kursus. Berdasarkan data survei, lebih dari 25 persen responden merupakan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Dari jumlah tersebut, profesi yang dijalani meliputi kewirausahawan (43,41%), asisten praktikum atau dosen

(18,43%), pekerja lepas (11,46%), karyawan kafe (9,65%), serta pengajar kursus (9,30%).

Mahasiswa yang memiliki pekerjaan paruh waktu sering kali dihadapkan pada tantangan besar dalam mengatur waktu mereka agar dapat memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan sekaligus. Fenomena ini dikenal dengan istilah *Work-Life Balance*, yang merujuk pada usaha individu untuk mencapai keseimbangan antara kewajiban profesional dan kehidupan pribadi mereka. Dalam pandangan Fisher dkk. (2003), konsep ini mencakup upaya yang dilakukan individu untuk mengelola waktu secara efektif, sehingga mereka dapat mengakomodasi tuntutan dari kedua aspek kehidupan tersebut tanpa mengorbankan salah satu di antaranya.

Work life balance merupakan suatu alat yang bermanfaat untuk meningkatkan komitmen, loyalitas, dan produktivitas karyawan di tempat kerja (Lazar, Osoian, & Ratiu, 2010). Menurut Brough, Timms, O'Dricoll, Kalliath, Siu, Sit, dan Lo (2014), konsep *Work-Life Balance* tidak hanya mengacu pada pembagian waktu antara pekerjaan dan aktivitas non-pekerjaan, tetapi juga mencakup penilaian subjektif seseorang terhadap bagaimana keseimbangan tersebut memengaruhi kehidupan secara keseluruhan. Mahasiswa yang menjalani pekerjaan *part time* juga harus tetap menjalankan *Work life balance* yang sesuai sehingga kehidupan antar pekerjaan dan akademik tetap berjalan dengan seharusnya.

Mahasiswa pekerja *part time* yang gagal menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan aktivitas akademiknya (*work-life balance*) cenderung mengalami gangguan dalam kehidupan sosial mereka, ditengah kesibukan, mereka kehilangan momen berharga untuk bersosialisasi dengan teman-teman dan keluarga. Hubungan dengan orang-orang terdekat menjadi renggang, dan rasa kesetaraan mulai menghangat.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti bersama lima mahasiswa pekerja *part time* di Yogyakarta pada hari senin 17 Februari 2025 berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa responden merasa susah untuk mengumpulkan tugas kuliah dengan tepat waktu, dan sering kali bolos saat jam perkuliahan dikarenakan jadwal kerja yang bertabrakan dan juga ketiduraan sehingga tidak bisa mengikuti perkuliahan, sering kali juga mereka tidur di saat jam perkuliahan sedang berlangsung sehingga tidak mengikuti kuliah dengan efektif responden juga mengatakan bahwa kesusahan dalam membagi waktu mereka untuk bermain bersama teman maupun kumpul bersama keluarga, Permasalahan yang dialami oleh responden tersebut dapat dikategorikan ke dalam dimensi *Work-Life Balance* menurut Fisher (2001), khususnya pada aspek *Work Interference with Personal Life* (WIPL). Dimensi ini mengukur sejauh mana pekerjaan dapat mengganggu dan memengaruhi kehidupan pribadi seseorang. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian Zahra dkk. (2024), yang menyatakan bahwa tambahan beban pekerjaan sering kali menambah tekanan pada individu, baik secara emosional maupun fisik.

Work-life balance pada ibu bekerja menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat, khususnya suami, berperan penting dalam membantu individu menyeimbangkan peran kerja dan keluarga. Konsep ini relevan jika dikaitkan dengan mahasiswa yang bekerja part-time, di mana mereka juga menghadapi tantangan dalam menjalani dua peran utama, yaitu sebagai pelajar dan pekerja. Sama seperti ibu bekerja, mahasiswa *part-time* memerlukan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan kerja untuk mengurangi tekanan peran ganda dan menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Selain itu, fleksibilitas jadwal dari kampus maupun tempat kerja juga menjadi faktor pendukung penting agar mahasiswa dapat mencapai *work-life balance* secara optimal (Ristiana & Bantam, 2024).

Work life balance memiliki beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor ini menentukan kemampuan sejauh mana seseorang untuk menyeimbangkan antara kehidupan profesional (pekerjaan) dan kehidupan pribadi (kuliah, keluarga, atau kebutuhan individu). Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi hal tersebut. Salah satunya ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) menemukan 5 kategori faktor dari *Work life balance* meliputi faktor waktu, ekonomi dan keluarga, loyalitas, sikap, dan gaji.

Dilihat dari faktor *Work life balance* diatas maka dapat dilihat bahwa manajemen waktu dapat mendukung keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa pekerja *part time* karena kemampuan ini membantu mahasiswa untuk dapat mengatur prioritas, memaksimalkan produktivitas, dan menjaga kesejahteraan di tengah kebutuhan akademik dan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Atrizka dkk. (2022) ditemukan bahwa nilai thitung sebesar 4,775 dengan tingkat signifikansi 0,001. Karena thitung (4,775) lebih besar daripada ttabel (2,26216), serta rata-rata hasil dari *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

Hasil temuan ini mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen waktu berdampak pada penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja. Penurunan tersebut mencapai 80%, di mana awalnya terdapat 10 subjek dengan kategori stres tinggi, namun setelah pelatihan jumlahnya berkurang menjadi dua subjek dengan stres tinggi dan delapan subjek dengan stres sedang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Anindita dkk. (2025) mengenai pelatihan manajemen waktu pada komunitas mahasiswa islam memperoleh hasil yaitu Intervensi pelatihan manajemen waktu menunjukkan hasil yang sangat signifikan, dengan rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 95,7 dari 40 pada *pre-test*. Peningkatan 55,7 poin ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan keterampilan manajemen waktu.

Dilihat dari peneliti terdahulu pelatihan dari manajemen waktu memiliki keefektifan untuk merubah suatu perilaku. Manajemen waktu adalah ketrampilan inti yang memungkinkan siswa pekerja *part time* untuk menjalankan berbagai peran dengan efektif tanpa mengorbankan salah satu aspek kehidupannya. Dengan kemampuan mengatur waktu, mereka dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi atau *Work life balance*.

Mahasiswa yang bekerja *part-time* waktu kerap menghadapi tantangan dalam mengelola waktu yang terbatas antara pekerjaan, aktivitas akademik, juga kehidupan pribadi. Oleh karena itu, mereka perlu memiliki keterampilan dalam mengelola dan membagi waktu secara efektif. Pelatihan manajemen waktu banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan dipandang efektif sehingga dapat disimpulkan bahwa salah satu solusi utama untuk membantu mahasiswa pekerja *part time* mencapai *Work life balance*.

Pelatihan manajemen waktu ini bertujuan untuk membantu peserta dalam mengelola waktu secara lebih efektif. Kegiatan akan diawali dengan sesi pembukaan, dilanjutkan dengan *ice breaking* terkait manajemen waktu untuk membangun suasana interaktif. Selanjutnya peserta akan menerima materi mengenai konsep dan strategi manajemen waktu. Setelah sesi materi, peserta diberikan tugas rumahan yang dirancang untuk membantu mereka menerapkan teknik yang telah dipelajari. Satu minggu kemudian, akan

dilakukan kroscek dan evaluasi untuk meninjau efektivitas pelatihan, sebelum akhirnya ditutup dengan sesi refleksi dan penutupan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk merancang penelitian ini guna mengeksplorasi pelatihan manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja atau *Work life balance* pada mahasiswa pekerja *part time* di Yogyakarta. Dengan pendekatan yang terstruktur, penelitian ini akan memacarkan sejauh mana ketrampilan pelatihan manajemen waktu yang baik dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan *Work life balance*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru terkait strategi dalam mengelola waktu untuk mendukung para pelajar yang bekerja untuk mencapai *Work life balance*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan keseimbangan antara kegiatan akademik dan pekerjaan pada mahasiswa pekerja *part time* di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a) Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang psikologi pendidikan serta psikologi industri-organisasi dengan memberikan perspektif baru mengenai strategi manajemen waktu yang efektif. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai keterkaitan antara manajemen waktu yang

baik dan peningkatan produktivitas, terutama bagi individu yang menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.

- b) Penelitian ini juga memperluas konsep *Work life balance* dalam konteks siswa *part time*. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan pada kelompok mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

2. Manfaat Praktis

- a) Panduan bagi pelajar *part time*. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pelajar *part time* dalam mengelola waktu secara lebih efektif. Dengan penerapan strategi manajemen waktu yang baik, diharapkan mereka dapat mengurangi stres dan dapat mencapai keseimbangan kehidupan akademik dan pekerjaan.
- b) Rekomendasi bagi lembaga pendidikan dan perusahaan. Hasil dari temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi institusi pendidikan maupun perusahaan dalam merancang program pelatihan manajemen waktu yang lebih optimal bagi siswa yangb bekerja, sehingga mendukung produktivitas dan kesejahteraan mereka.
- c) Meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan siswa *part time*. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan waktu, siswa *part time* diharapkan dapat meningkatkan kinerja akademik maupun profesional mereka, sekaligus menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

D. Keaslian Penelitian

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengangkat topik “efektivitas pelatihan manajemen waktu dalam meningkatkan *Work life balance* pada mahasiswa pekerja *part time* di Daerah Istimewa Yogyakarta” sehingga fokus utama dalam penelitian ini yaitu fokus pada efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap *Work life balance*. Sementara itu penelitian yang telah dilakukan oleh Nabila Ghassani dan Agung Nugroho Adi yang meneliti 3 variabel yaitu pengaruh manajemen waktu, *Work life balance*, dan stres kerja terhadap kinerja, yang dimana fokus utama pada penelitian ini mencakup pada tiga variabel yaitu manajemen waktu, *Work life balance* dan stres kerja.

Sehingga variabel tersebut membuat berbeda dari penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini lebih spesifik pada interaksi antara manajemen waktu dan keseimbangan hidup, tanpa hubungan langsung ke kinerja, sehingga memberikan perspektif yang lebih dalam pada hubungan tersebut.

2. Keaslian Teori

Penelitian terdahulu mengenai Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja, Chian dan Rostiana (2024) menggunakan grand teori manajemen waktu berdasarkan teori dari James, Horne & John. (2005)

dan untuk keseimbangan kehidupan-kerja menggunakan teori menurut (Astuti & Nurwidawati, 2022).

Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori manajemen waktu menurut Macan dkk. (1990), yang mengatakan bahwa manajemen waktu merupakan serangkaian perilaku dalam mengatur waktu seefektif mungkin dengan menggunakan perencanaan, penjadwalan, mengontrol waktu, membuat skala prioritas yang paling mendesak serta kemampuan mengorganisir yang dapat dilakukan dengan mengatur tempat belajar dan tidak menunda-nunda tugas. Kemudian grand teori pada variabel terkontrol yaitu *Work life balance* adalah teori menurut Hudson (2005) yang mengemukakan bahwa *Work life balance* (WLB) merupakan suatu obentuk dari kepuasan individu dalam mencapai keseimbangan kehidupan dalam pekerjaannya.

3. Keaslian alat ukur

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan terdiri dari skala Work-Life Balance dan modul pelatihan manajemen waktu, yang diterapkan melalui desain pretest-posttest control group. Skala Work-Life Balance yang digunakan merupakan hasil pengembangan dari Fisher (2009), yang mengukur sejauh mana individu dapat menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka. Sementara itu, modul pelatihan manajemen waktu yang digunakan dalam penelitian ini dirancang oleh Saputra (2022) untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam mengatur waktu secara efektif.

Sebagai perbandingan, penelitian yang dilakukan oleh Zega dan Kurniawati (2022) mengenai pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember, menerapkan pendekatan yang berbeda.

4. Keaslian subjek penelitian

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa pekerja *part time* di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berusia 18-25 tahun dan sedang bekerja *part time*. Penelitian sebelumnya lebih sering fokus pada subjek mahasiswa reguler atau pekerja penuh waktu, sehingga penelitian ini menghadirkan perspektif baru dalam memahami tantangan manajemen waktu dan keseimbangan hidup pada kelompok yang memiliki karakteristik unik ini. Pada penelitian sebelumnya, subjek yang diteliti oleh Chian & Rostiana (2024) terdiri dari mahasiswa aktif berusia antara 18 hingga 22 tahun yang bekerja sebagai freelancer, paruh waktu, atau magang. Penelitian ini tidak terbatas pada satu daerah tertentu, melainkan mencakup seluruh Indonesia.