

BAB IV

PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Mei 2025, peneliti melakukan pengambilan data di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan memanfaatkan *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial. *Google form* berisi pernyataan ketersediaan subjek, identitas diri, dan kuesioner *work life balance*. Sebelum melakukan penelitian, maka peneliti terlebih dahulu menentukan tempat penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran secara singkat kesesuaian karakteristik subjek dan persiapan yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian akan dilaksanakan dalam dua tahapan dan berlangsung dalam satu hari,

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di kampus Universitas Jenderal Achmad Yani di ruang kelas 3A yang dilakukan secara offline, Lokasi tersebut dipilih karena merupakan tempat yang representatif dan kondusif untuk pelaksanaan intervensi berupa pelatihan manajemen waktu. Penelitian ini melibatkan 11 partisipan yang merupakan mahasiswa pekerja *part time*, dan telah tergabung dalam kelompok eksperimen. Selain itu hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan agar memudahkan partisipan untuk datang dan dapat mengikuti rangkaian pelatihan tanpa adanya gangguan dan sebagai usaha untuk mengontrol variable diluar pelatihan. Kegiatan intervensi berlangsung

dalam suasana kelas yang telah disesuaikan untuk kegiatan pelatihan, dengan pengaturan tempat duduk berbentuk setengah lingkaran guna memudahkan interaksi dan diskusi antar peserta. Peneliti dibantu oleh seorang trainer yang bertanggung jawab dalam memfasilitasi jalannya pelatihan, serta dalam pelaksanaannya dibantu oleh dua orang observer, serta didukung oleh satu orang *co-trainer*.

Pelaksanaan kegiatan pada kelompok kontrol dilakukan secara online tanpa harus terlibat langsung saat pelatihan berlangsung, Sebagai pembanding, kelompok kontrol yang tidak mengikuti pelatihan secara langsung, tetap diberikan *pre-test* dan *post-test* yang sama secara daring. Kelompok ini bertujuan untuk melihat adanya perbedaan signifikan antara kelompok yang menerima intervensi dan yang tidak. Adanya pelatihan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa pekerja *part time* untuk memiliki kemampuan serta pemahaman manajemen waktu dengan baik sehingga dapat memberikan keseimbangan hidup antara pekerjaan, kehidupan pribadi serta akademiknya.

2. Persiapan Pelatihan

a) Persiapan Administrasi

Pada penelitian ini, peneliti tidak memerlukan surat izin dari instansi tertentu karena pengambilan data dilakukan secara daring. Seluruh subjek penelitian menerima *link Google Form* untuk mengisi skala yang telah disiapkan. Sebelum pengisian

skala, peneliti menyertakan pernyataan kesediaan sebagai bentuk persetujuan partisipan untuk terlibat dalam penelitian.

Selain itu, peneliti memberikan formulir *informed consent* kepada partisipan yang bersedia mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan hingga selesai. Untuk kelompok eksperimen, peneliti juga mengurus perizinan penggunaan ruang kelas di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagai tempat pelaksanaan pelatihan manajemen waktu. Semua dokumen administratif disiapkan guna mendukung kelancaran proses intervensi maupun pengambilan data.

b) Persiapan Alat Ukur *Work Life Balance*

Skala *work life balance* dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala *Work-Life Balance* yang pertama kali dikembangkan oleh Fisher (2009) dan kemudian diterjemahkan serta disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Ummah (2018). Peneliti melakukan perubahan pada skala ini agar lebih relevan dengan karakteristik subjek penelitian yang merupakan mahasiswa pekerja *part time*. Modifikasi ini merujuk pada dimensi-dimensi utama dari *Work-Life Balance* yang telah dijelaskan oleh Fisher (2009). Skala yang telah dimodifikasi disusun sebanyak 23 aitem pernyataan. Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu 1 sangat tidak sesuai, 2 tidak sesuai, 3 netral, 4 sesuai, dan 5 sangat sesuai.

Tabel 4.1 Blueprint Skala Work-life Balance

No	Dimensi-dimensi	Nomor Butir		Jumlah	Bobot
		F	UF		
1.	<i>Work Interference with Personal Life</i>	1,2,3	4,5,6	6	25%
2.	<i>Personal Life Interference with Work</i>	7,8,9	10,11	5	24,5%
3.	<i>Work Enhancement of Personal Life</i>	13,14,15	16,17,18	6	25%
4.	<i>Personal Life Enhancement of Work</i>	19,20,21	22,23,24	6	25%
	Total	12	11	23	99,5%

c) Persiapan Rancangan Modul

Tahapan ini peneliti merancang modul pelatihan manajemen waktu yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti telah melakukan modifikasi modul sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan subjek penelitian yang sebelumnya di susun oleh Saputra (2022) berdasarkan teori Macan (1990). Manajemen waktu sebagai perilaku dalam mengatur waktu seefektif mungkin dengan menggunakan perencanaan, penjadwalan, mengontrol waktu, membuat skala prioritas yang paling mendesak serta kemampuan mengorganisir yang dapat dilakukan seperti mengatur tempat belajar dan tidak menunda tugas (Macan dkk, 1990).

Pelatihan manajemen waktu disusun dengan menggunakan aspek-aspek menurut Macan (1990) dibagi menjadi 4 aspek yaitu: menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan,

kemampuan mengendalikan waktu, dan prefensi untuk terorganisasi. Selama proses penyusunan modul pelatihan penulis tentunya berdiskusi bersama seorang ahli psikolog trainer yang expert pada bidangnya, selain itu modul manajemen waktu ini telah mendapatkan review dari expert judgment modul yang ahli di bidang PIO serta telah memiliki pengalaman dalam bidang pelatihan.

d) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakuakn sebaran data maka terlebih dahulu melakukan uji coba skala. Uji coba ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari skala yang akan digunakan pada penelitian ini. Uji validitas dalam penelitian ini berdasarkan tabel koefisien Aiken apabila jumlah rater sebanyak 10 orang maka nilai koefisien V di atas 0,7. Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan di dapatkan bahwa nilai validitas aitem bergerak dari 0,775- 1 sehingga berdasarkan nilai tersebut maka aitem-aitem yang akan digunakan telah dikatakan valid.

Tabel 4.2 Hasil Validitas Isi Aitem Skala *Work Life Balance*

Aitem	Validitas	Keterangan
A1	0.95	Valid
A2	0.85	Valid
A3	0.9	Valid
A4	0.9	Valid
A5	0.85	Valid
A6	0.85	Valid
A7	0.85	Valid
A8	1	Valid
A9	0.875	Valid

A10	0.925	Valid
A11	0.9	Valid
A12	0.85	Valid
A13	0.975	Valid
A14	0.9	Valid
A15	0.95	Valid
A16	0.8	Valid
A17	0.875	Valid
A18	0.8	Valid
A19	0.9	Valid
A20	0.95	Valid
A21	0.9	Valid
A22	0.775	Valid
A23	0.825	Valid
A24	0.775	Valid

Uji reliabilitas dalam penelitian ini berdasarkan Menurut Nunnally (dalam Streiner, 2003), sebuah instrumen dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitas Alpha Cronbach lebih besar dari 0,3 yang menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi dalam pengukuran, Dari 24 aitem terdapat 1 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 12 dengan nilai 0.238 sehingga aitem akhir tersisa 23 aitem berdasarkan hasil uji coba putaran kedua yang telah dilakukan di dapatkan bahwa nilai reliabilitas mendapatkan nilai di yang bergerak diantara 0,327-0,751, dengan nilai reliabilitas yaitu 0.936. berdasarkan nilai tersebut maka aitem-aitem yang akan digunakan telah dikatakan reliabel.

Tabel 4.3 Hasil Reliabilitas Isi Aitem Skala *Work Life Balance*

Aitem	Nilai Koefisien-V	Keterangan
A1	0.657	Baik
A2	0.722	Baik
A3	0.715	Baik
A4	0.450	Baik
A5	0.455	Baik
A6	0.570	Baik
A7	0.655	Baik
A8	0.723	Baik
A9	0.646	Baik
A10	0.327	Baik
A11	0.623	Baik
A12	0.689	Baik
A13	0.682	Baik
A14	0.751	Baik
A15	0.503	Baik
A16	0.526	Baik
A17	0.412	Baik
A18	0.619	Baik
A19	0.689	Baik
A20	0.649	Baik
A21	0.716	Baik
A22	0.524	Baik
A23	0.658	Baik

e) Uji Validitas Modul Pelatihan

Sebelum melakuakn pelatihan maka terlebih dahulu melakukan uji validitas modul. Uji validitas ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat validitas dari modul yang akan digunakan pada penelitian ini. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan penilaian oleh *expert judgement* dengan kriteria S1 psikologi dan memahami mengenai pelatihan. Berdasarkan hasil penilaian di dapatkan bahwa nilai validitas bergerak dari 0,75-0,875 maka dapat

dikatakan bahwa modul pelatihan tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan.

Tabel 4.4 Hasil Validitas Modul Pelatihan Manajemen Waktu

Sub	Validitas	Keterangan
1	0.875	Valid
2	0.875	Valid
3	0.875	Valid
4	0.8125	Valid
5	0.8125	Valid
6	0.8125	Valid
7	0.8125	Valid
8	0.75	Valid
9	0.8125	Valid
10	0.8125	Valid
11	0.875	Valid
12	0.8125	Valid
13	0.875	Valid
14	0.875	Valid
15	0.875	Valid

f) Persiapan *Trainer* Pelatihan dan Koordinasi Dengan Tim

Tahapan selanjutnya sebelum dilaksanakan pelatihan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan trainer yang memiliki pengalaman dalam memberikan intervensi, selain itu peneliti juga membentuk tim pelaksanaan lapangan agar pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan pelatihan.

Pada penelitian ini penulis dibantu oleh 4 mahasiswa yang bertugas sebagai observer, *co-trainer* dan konsumsi. Observer bertugas sebagai yang melakukan pengamatan terhadap peserta selama proses pelatihan berlangsung serta membantu dalam

dokumentasi, *co-trainer* yang berkoordinasi dengan *trainer* dan membantu dalam menangani lembar kerja serta membantu dalam teknis seperti time keeper dan hal teknis lainnya yang diperlukan, konsumsi membantu menyiapkan dan membagi snek dan makan siang serta kebutuhan konsumsi lainnya.

Pelatihan manajemen waktu dipimpin oleh *trainer* dan dibantu dengan satu *co-trainer* yang telah dipersiapkan dengan memahami modul pelatihan dan susunan acara. Daftar susunan acara dan modul pelatihan manajemen waktu terlampir pada lampiran.

g) Persiapan partisipan penelitian

Langkah awal peneliti terlebih dahulu melakukan pengambilan data dengan cara menyebar kuesioner kepada mahasiswa pekerja *part time* di DIY. Penyebaran kuesioner ini berlangsung selama satu minggu dan terdapat 55 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner. Tahap selanjutnya adalah sebanyak 56 mahasiswa yang akan peneliti seleksi Kembali berdasarkan kategorisasi mahasiswa pekerja *part time* berada dalam kategori yang rendah dan sedang. Berdasarkan data yang diperoleh maka peneliti melakukan perhitungan skor empiric sebelum melakukan kategorisasi.

Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
WLB	23	115	69	15,3	61	96	73,62	6,90

Berdasarkan tabel tersebut maka dapat diketahui bahwa skala *work life balance* memiliki skor mean empiric sebesar 73.62 dengan standar deviasi 6.90. kemudian diketahui skor mean hipotetik sebesar 69 dengan standar deviasi 15,3. Hasil deskripsi data tersebut akan digunakan untuk mengaktegorisasikan skor yang telah diperoleh dari tiap-tiap subjek. Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan setiap individu kedalam kelompok-kelompok berdasarkan jenjang dari suatu kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2018). Adapun kategorisasi dibuat berdasarkan rumus norma sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Rumus Norma Kategorisasi

Kategorisasi			
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,8SD$	$X \leq 41,46$	-
Rendah	$M - 1,8SD < X \leq M - 0,6SD$	$41,46 < X \leq 59,82$	-
Sedang	$M - 0,6SD < X \leq M + 0,6SD$	$59,82 < X \leq 78,18$	45
Tinggi	$M + 0,6SD < X \leq M + 1,8SD$	$78,18 < X \leq 96,54$	10
Sangat Tinggi	$M + 1,8SD < X$	$96,54 < X$	-

Berdasarkan tabel 5 kategorisasi diatas, maka dapat diketahui dari 55 subjek sebanyak 45 subjek berada dalam kategori sedang, dan 10 subjek dalam kategori tinggi. Oleh karena itu subjek yang berada dalam kategori sedang akan diikutsertakan dalam penelitian ini. Peneliti melakukan pemilihan subjek secara acak menggunakan metode *spin online* terhadap 45 partisipan, yang

kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 23 orang dan kelompok kontrol sebanyak 22 orang.

Setelah pembagian kelompok, peneliti melakukan konfirmasi kepada seluruh partisipan. Pada kelompok eksperimen, peserta diminta kesediaannya untuk mengikuti pelatihan, sedangkan pada kelompok kontrol, peserta diminta untuk bersedia mengisi pre-test dan post-test secara online tanpa mengikuti pelatihan. Namun, dari hasil konfirmasi, hanya 10 orang dari masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol) yang menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian kegiatan penelitian.

h) Persiapan Lokasi Penelitian

Lokasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu berada di ruangan kelas kampus Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Pemilihan tempat ini dipilih karena merupakan tempat yang representatif dan kondusif untuk pelaksanaan intervensi berupa pelatihan manajemen waktu. Dan mudah untuk di akses bagi peserta. Penulis Bersama dengan tim terlebih dahulu melakukan perizinan peminjaman ruangan kelas kepada pihak kampus dan memastikan ketersediaan tempat serta fasilitas yang akan digunakan telah sesuai dan lengkap sebelum dilaksanakannya pelatihan.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai dari 20 april hingga 12 juni 2025. Sementara itu pemberian perlakuan yang berupa pelatihan manajemen waktu dilaksanakan pada tanggal 21 juni 2025. Tabel berikut merupakan rincian pelaksanaan penelitian

Tabel 4.6 Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Rincian kegiatan	Waktu	Tujuan	Indikator
1	Pengambilan data <i>pre-test</i>	30 Mei	Untuk melihat skor <i>work life balance</i> sebelum diberikannya pelatihan	Subjek mengisi link kuesioner
2	Pelaksanaan pelatihan manajemen waktu	21 Juni	Untuk membantu mahasiswa pekerja <i>part time</i> memahami dan dapat mengelola waktu dengan epektif.	Mengikuti seluruh rangkaian pelatihan hingga selesai
3	Pengambilan data <i>post-test</i>	26 Juni	Untuk melihat skor <i>work life balance</i> setelah diberikannya pelatihan	Subjek mengisi link <i>post-test</i>
4	Pengambilan data tambahan wawancara	26 Juni	Sebagai data tambahan	Mahasiswa membagikan informasi

Pelatihan yang telah dilaksanakan mengacu pada modul pelatihan manajemen waktu berdasarkan teori Menurut Macan, dkk (gasim, 2017). Penyusunan modul ini didasarkan pada 4 aspek yaitu: (a) Menetapkan tujuan dan prioritas; (b) Perencanaan dan penjadwalan; (c) Kemampuan mengendalikan waktu; (d) Prefensi untuk terorganisasi.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti melalui kuesioner yang disebar luaskan secara online menggunakan *google form* menunjukkan responden sebanyak 55 yang telah mengisi kuesioner dengan karakteristik sesuai dengan penelitian. Terdapat sebanyak 11 partisipan yang dapat hadir mengikuti prlatihan hingga selesai.

Menurut Fisher (2001) mendefinisikan *Work life balance* sebagai penyebab stres pekerjaan mengenai masalah waktu, energi, pencapaian tujuan, dan ketegangan. Deskripsi data ini membantu peneliti dalam melihat distribusi data, Gambaran sebaran data responden penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Deskripsi Partisipan Jenis Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Frekuensi
1	Admin	2
2	Barista	2
3	Operator	2
4	Wirausaha	2
5	Driver	1
6	FNB	4
7	Student Staf Perpustakaan	1
8	Waiters	1
9	Kitchen	1
10	Asisten Apoteker	1
11	Asisten Dosen	3
12	Pengajar	1

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh informasi terkait jenis pekerjaan responden dalam penelitian ini. Subjek penelitian ini bekerja *part time* sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada tabel 4.5 diketahui bahwa subjek yang bekerja sebagai admin berjumlah 2 subjek dengan presentase 9%. Subjek pekerja barista sebanyak 2 dengan presentas 9%. Subjek dengan pekerja operator sebanyak 2 dengan presentase 9%. Subjek dengan wirausaha sebanyak 2 dengan presentase 9%. Subjek dengan pekerja driver sebanyak 1 dengan presentase 5%. Subjek dengan pekerja FNB sebanyak 4 dengan presentase 19%. Subjek dengan pekerja *student staf* perpustakaan sebanyak 1 dengan presentase 5%. Subjek dengan pekerja waiters 1 dengan presentase 5%. Subjek dengan pekerja kitchen sebanyak 1 dengan presentase 5%. Subjek dengan pekerja asisten apoteker sebanyak 1 dengan presentase 5%. Subjek dengan pekerja asisten dosen sebanyak 3 dengan presentase 14%. Subjek dengan pekerja pengajar sebanyak 1 dengan presentase 5%.

Tabel 4.8 Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Usia					Total	Presentase
	20	21	22	23	24		
Laki-laki	3	3	2	3	1	12	57%
Perempuan	-	4	2	3	-	9	43%
Total	3	7	4	6	1	21	100%
Presentase	14%	33%	19%	29%	5%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa banyaknya partisipan yang berjenis kelamin laki-laki adalah berjumlah 12 dengan presentase 57% sedangkan pada perempuan berjumlah 9 dengan presentase 43%. Partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 20-24 tahun sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Diketahui bahwa mahasiswa pekerja *part time* dengan usia 20 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 3 orang dengan presentase 14%.

Mahasiswa pekerja *part time* dengan usia 21 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 7 orang dengan presentase 33%. Mahasiswa pekerja *part time* dengan usia 22 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 4 orang dengan presentase 19%. Mahasiswa pekerja *part time* dengan usia 23 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 6 orang dengan presentase 29%. Mahasiswa pekerja *part time* dengan usia 24 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 1 orang dengan presentase 5%.

2. Hasil *Pre-test* Dan *Post-test* Pengetahuan Manajemen Waktu

Sebelum dilakukan pelatihan manajemen waktu, partisipan diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai manajemen waktu, setelah pelatihan dilakukan, partisipan kembali diberikan *post-test* guna melihat peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah mendapatkan intervensi. Berikut adalah rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen:

Tabel 4.9 Hasil *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Partisipan	Nilai <i>pre-test</i>	Nilai <i>post-test</i>
1	P1	50	100
2	P2	10	90
3	P3	60	100
4	P4	100	100
5	P5	80	80
6	P6	30	100
7	P7	100	90
8	P8	100	100
9	P9	10	90
10	P10	50	100
11	P11	30	100

Dari data tersebut terlihat 7 dari 11 partisipan mengalami peningkatan nilai setelah pelatihan diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada partisipan mengenai manajemen waktu.

3. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.10 Selisih Perubahan Skor Work-life Balance

No	Partisipan (KE & KK)	Skor <i>Work Life Balance</i>		Selisih perubahan skor WLB
		Post-test	Pre-test	
1	P1(KE)	103	71	+32
2	P2(KE)	100	74	+26
3	P3(KE)	103	76	+27
4	P4(KE)	102	77	+25
5	P5(KE)	84	72	+12
6	P6(KE)	104	70	+34
7	P7(KE)	103	67	+36
8	P8(KE)	108	70	+38
9	P9(KE)	90	68	+22
10	P10(KE)	96	73	+23
11	P11(KE)	111	65	+46
12	P12(KK)	27	75	-48
13	P13(KK)	103	76	+27
14	P14(KK)	38	71	-33
15	P15(KK)	109	75	+34

16	P16(KK)	29	75	-46
17	P17(KK)	41	77	-36
18	P18(KK)	26	65	-39
19	P19(KK)	89	70	+19
20	P20(KK)	94	70	+24
21	P21(KK)	71	74	-3

4. Uji Asumsi

Data yang telah didapatkan selanjutnya akan dilakukan uji asumsi yang merupakan sebagai syarat bagi komputasi formulasinya apabila telah dilakukan uji asumsi terlebih dahulu (Azwar, 2010). Uji asumsi ini dilakukan agar peneliti mengetahui harus menggunakan analisis statistic paramterik atau non parametrik dalam melakukan pengujian hipotesis nantinya. Peneliti menggunakan SPSS versi 23 *for windows* dalam melakukan uji asumsi. Berikut merupakan hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang telah dilakukan:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji deskriptif yang dihitung dengan bantuan SPSS 23 *for window*, table berikut merupakan hasil uji normalitas dengan Teknik deskriptif.

Berikut ini merupakan *table* hasil uji normalitas.

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengukuran	Shapiro-Wilk		Interpretasi
	Df	Sig	
Pretest KE	11	0,979	Normal
Post-test KE	11	0.233	Normal
Pretest kk	10	0,151	Normal
Post-test KK	10	0,065	Normal

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Pemilihan uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* didasarkan pada jumlah subjek dalam penelitian ini yang berjumlah kurang dari 50 partisipan. Uji Shapiro–Wilk direkomendasikan sebagai metode yang lebih tepat untuk menguji normalitas pada ukuran sampel kecil dibandingkan dengan uji *Kolmogorov–Smirnov* (Mishra dkk., 2019). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki nilai signifikansi pretest masing-masing sebesar 0,979 dan 0,151 ($p > 0,05$), serta nilai signifikansi posttest masing-masing sebesar 0,233 dan 0,065 ($p > 0,05$). Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada pretest maupun *posttest* dari kedua kelompok, baik sebelum maupun setelah intervensi, memenuhi asumsi normalitas, karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan ke tahap uji homogenitas.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah varian dari sample dengan varians yang sama atau tidak. Menurut Priyatno (2016), uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah dua atau lebih kelompok data memiliki varians yang homogen sebagai salah satu syarat dalam uji parametrik seperti *independent sample t-test*.

Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

Pengukuran	Sig	Interpretasi
KE-KK	0,896-0,000	Tidak homogen

Hasil uji homogenitas pada data *pretest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,896 ($p > 0,05$), yang berarti varians kedua kelompok bersifat homogen. Namun, pada data *posttest*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan kata lain, data *posttest* tidak memenuhi asumsi homogenitas.

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah perbedaan pengaruh perlakuan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor *work life balance* setelah pelatihan manajemen waktu, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang cukup *ekstrem*, yang mengindikasikan adanya skor ekstrem. Ketidakseimbangan ini memengaruhi penyebaran data dan dapat berdampak pada hasil uji statistik inferensial. Karena data *post-test* tidak memenuhi asumsi homogenitas, maka uji perbedaan antar kelompok dilakukan menggunakan *Welch's t-test*, yang merupakan alternatif dari *Independent Sample T-Test* untuk data yang tidak homogen.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *independent sample t test*. Uji ini dilakukan untuk melihat perbedaan *work life balance* dari mahasiswa pekerja *part time* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan melihat perbandingan kedua kelompok dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Uji dilakukan menggunakan Independent Sample T-Test dengan pendekatan Welch's t-test karena data tidak memenuhi asumsi homogenitas varians.

Berdasarkan hasil *Levene's Test for Equality of Variances*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berarti varians antar kelompok tidak homogen ($p < 0.05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan metode *Welch's t-test*. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai $t = -3,432$, dengan derajat kebebasan (df) sebesar 9,858, dan $p = 0,007$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen ($M = 100,36$) dan kelompok kontrol ($M = 62,70$) pada skor *posttest*. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti pelatihan manajemen waktu berpengaruh secara sangat signifikan terhadap *work-life balance* pada mahasiswa pekerja *part-time*.

Rata-rata skor *post-test* pada kelompok eksperimen adalah 100.36, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 62.70, sehingga selisih rata-rata antar kelompok sebesar 37.66 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memberikan

pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan manajemen waktu mahasiswa pekerja part-time.

syarat diterimanya hipotesis adalah Ketika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah diberikannya perlakuan.

Tabel 4.13 Hasil Uji Independent Sample T-Test (Welch's Test)
Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Gain Score	Uji Asumsi	Sig	Interpretasi
Eksperimen-Kontrol	<i>Equal variances not assumed</i>	0.007	Terdapat perbedaan yang sangat signifikan

Statistik t	df	Sig. (2-Tailed)	Mean Difference	Interpretasi
-3.432	9.858	0.007	-37.66364	Hipotesis diterima. Terdapat perbedaan rata-rata skor antara kedua kelompok.

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,007 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor posttest manajemen waktu mahasiswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata skor kelompok eksperimen yaitu 100,36, sedangkan kelompok kontrol hanya 62,70. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja part time.

Tabel 4.14 Hasil Uji independent Sample T Test Gain KE – KK (Mean)

Gain KE – KK	Mean (Rata-rata)
Eksperimen	100,36
Kontrol	62,7000

Berdasarkan tabel di atas yang menguji perbedaan nilai selisih antara skor *pretest* dan *posttest* (*gain score*) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diketahui bahwa rata-rata selisih skor kelompok eksperimen sebesar 100,36, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan dengan rata-rata *gain score* 62,7000. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor manajemen waktu yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Adanya perbedaan *gain score* ini memperkuat bahwa pelatihan manajemen waktu yang diberikan kepada kelompok eksperimen memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu mahasiswa pekerja part time, dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan serupa.

Tabel 4.15 Hasil Uji Independent Sample T Test KK – KE (Mean)

Pengukuran	Mean (Rata-rata)
Pretest Eksperimen	71.81
Posttest Eksperimen	100.36
Pretest Kontrol	72.80
Posttest Kontrol	62.70

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor *work life balance* pada mahasiswa pekerja part time dalam kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan adalah 71.81, dan setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi 100.36. Hal ini menunjukkan

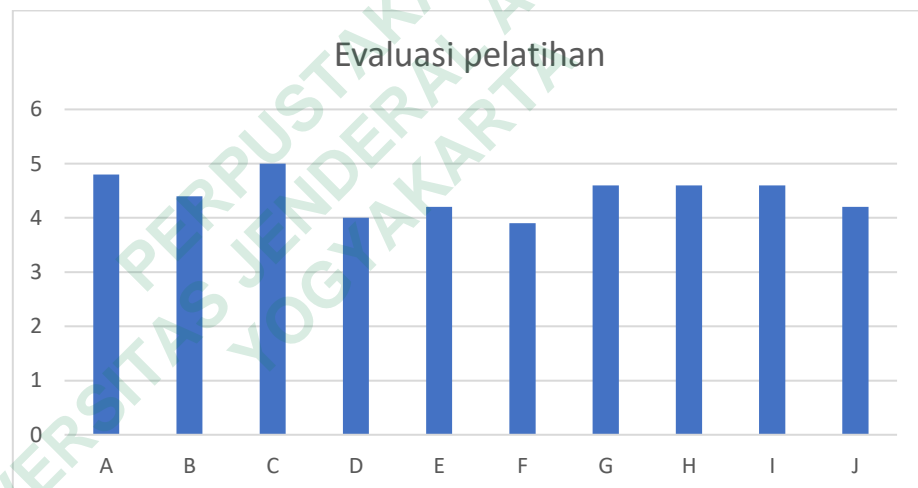
adanya peningkatan skor *work-life balance* sebesar 29,18 poin setelah intervensi pelatihan diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada kelompok eksperimen. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata skor pretest adalah 72.80, namun mengalami penurunan pada posttest menjadi 62.70 meskipun tanpa adanya perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol juga mengalami perubahan, namun arah perubahannya negatif dan tidak signifikan secara statistik (berdasarkan hasil uji paired t-test, $p = 0.366$).

Artinya, ketiadaan intervensi tidak mampu mempertahankan bahkan justru menurunkan skor manajemen waktu mahasiswa. Dengan demikian, temuan ini secara keseluruhan mendukung bahwa pelatihan manajemen waktu sangat signifikan dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu mahasiswa pekerja *part time*, jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh pelatihan.

6. Evaluasi

Setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu partisipan mengisi lembar evaluasi. Evaluasi ini sangat diperlukan untuk melihat kekurangan serta kelebihan selama pelaksanaan pelatihan berlangsung. Selain itu, adanya evaluasi tentunya dapat menjadi bahan dalam proses penyempurnaan pelatihan manajemen waktu kedepannya.

Terdapat 10 komponen yang dievaluasi pada pelatihan manajemen waktu antara lain yaitu: (a) pembawaan pemateri menarik dan mudah dipahami; (b) audio atau suara pembicara jelas dan dapat didengar; (c) pemateri menguasai materi; (d) materi yang disajikan menarik dan interaktif; (e) pencahayaan di dalam ruangan cukup; (f) pembawaan moderator menarik; (g) suasana pelatihan kondusif; (h) pelatihan ini sesuai dengan yang saya butuhkan; (i) durasi pelatihan cukup; (j) tempat pelaksanaan pelatihan nyaman. Berikut adalah grafik evaluasi pelatihan manajemen waktu.



Gambar 4. 1 Evaluasi Pelatihan

Hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sudah sesuai dengan tujuan pelatihan dan sesuai dengan kebutuhan peserta, serta pembawa materi menarik, juga trainer menguasai materi yang diberikan. Berdasarkan grafik diatas juga menunjukkan bahwa fasilitas yang memadai dan suasana pelatihan yang kondusif serta nyaman.

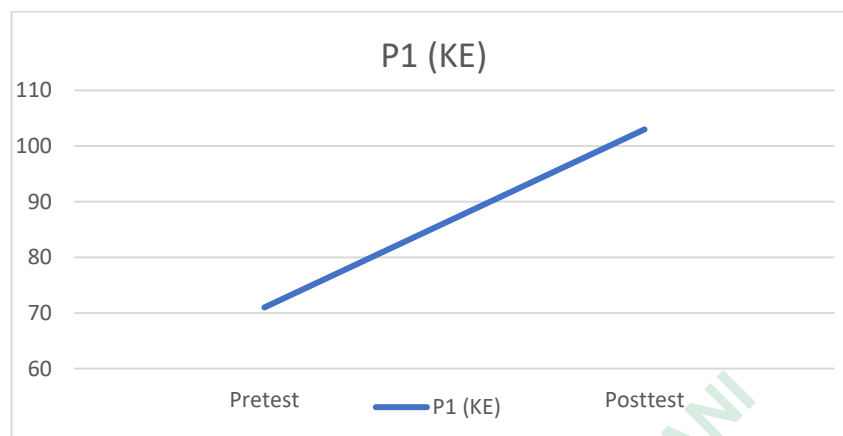
Evaluasi yang dilakukan ini untuk melihat umpan balik dan sebagai bahan tolak ukur keberhasilan dalam suatu kegiatan sehingga dapat dijadikan pembelajaran dan perbaikan. Ketika akan melakukan pelatihan yang serupa. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen waktu yang telah dilakukan berjalan dengan baik.

7. Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif ini digunakan sebagai analisis tambahan untuk mengetahui bagaimana kondisi partisipan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan manajemen waktu. Data kualitatif pada penelitian ini diperoleh dari hasil observasi, wawancara, lembar kerja dan evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.

a) Partisipan 1

P1 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari temanggung yang berusia 21 tahun, saat ini P1 sedang menempuh Pendidikan S1 Akuntansi. P1 bekerja *part time* sebagai admin di salah satu toko di Malioboro. Skor *pretest work life balance* P1 adalah 71, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 103. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 2 Grafik *Work-life Balance* Partisipan 1

Selama pelatihan berlangsung P1 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P1 mengikuti pelatihan hingga selesai, P1 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab. P1 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P1 mampu memahami materi yang disampaikan.

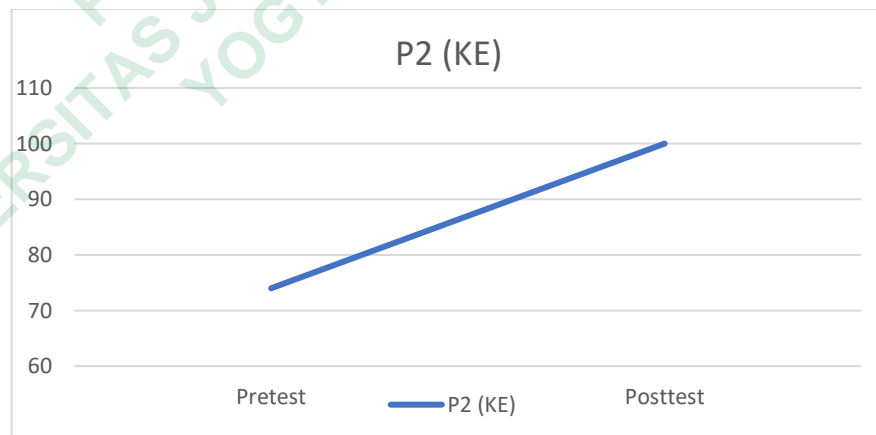
Pada lembar evaluasi P1 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P1 butuhkan, P1 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P1 dapat mengapilaskannya ke kehidupan

sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

b) Partisipan 2

P2 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Lampung yang berusia 21 tahun, saat ini P1 sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi. P1 bekerja *part time* sebagai barista di salah satu *cafe* di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P1 adalah 74, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 100. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 3 Grafik Work-life Balance Partisipan 2

Selama pelatihan berlangsung P2 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P2 mengikuti pelatihan hingga selesai, P2 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P2 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P2 mampu memahami materi yang telah disampaikan oleh *trainer*.

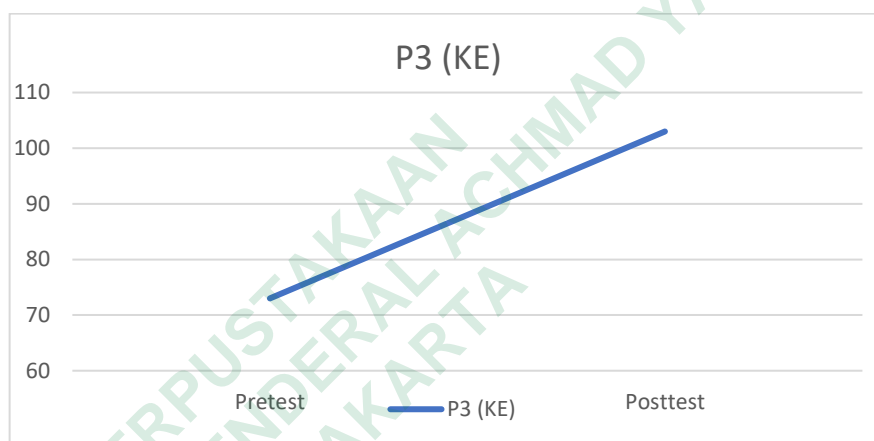
Pada lembar evaluasi P2 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantunya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P2 butuhkan, P2 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P2 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

c) Partisipan 3

P3 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Wonosobo yang berusia 22 tahun, saat ini P3 sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi. P3 bekerja *part time* sebagai admin di

salah satu perusahaan di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P3 adalah 76, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 103. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 4 Grafik Work-life Balance Partisipan 3

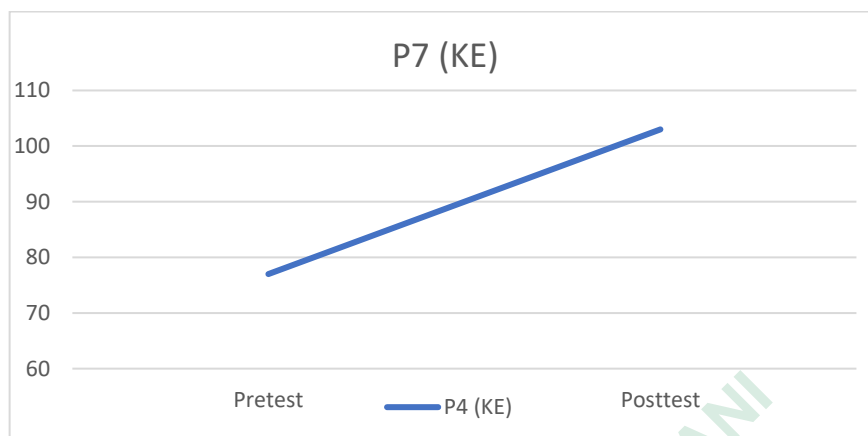
Selama pelatihan berlangsung P3 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P3 mengikuti pelatihan hingga selesai, P3 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P3 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P3 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

Pada lembar evaluasi P3 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P3 butuhkan, P3 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P3 dapat mengapilikannya ke dalam kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

d) Partisipan 4

P4 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari Lampung yang berusia 20 tahun, saat ini P4 sedang menempuh Pendidikan S1 Teknik. P4 bekerja *part time* sebagai operator di salah satu perusahaan di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P4 adalah 77, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 102. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 5 Grafik Work-life Balance Partisipan 4

Selama pelatihan berlangsung P4 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P4 mengikuti pelatihan hingga selesai, P4 juga dapat fokus memperhatikan *trainer*, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P4 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu, P4 juga terlihat membantu teman disebelahnya yang kebingungan mengerjakan penugasan yang diberikan menunjukkan bahwa P4 memahami intruksi baik. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P4 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

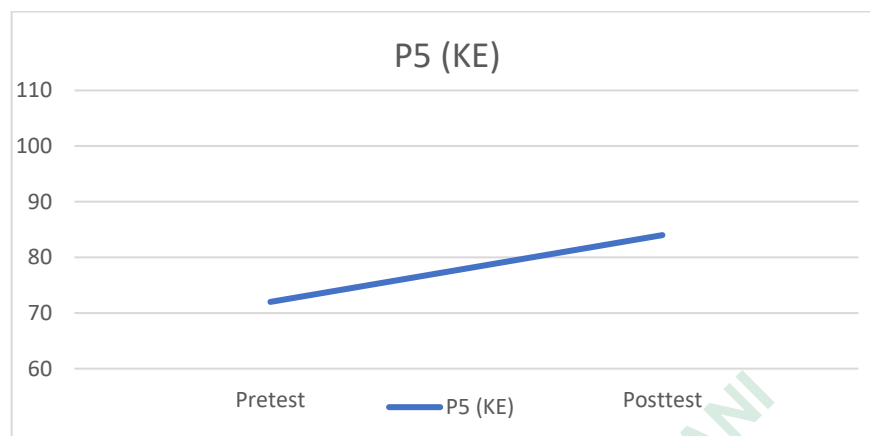
Pada lembar evaluasi P4 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P4 butuhkan, P4 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P4 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

e) Partisipan 5

P5 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Sleman yang berusia 24 tahun, saat ini P5 sedang menempuh Pendidikan S1 manajemen. P5 bekerja *part time* sebagai wirausaha. Skor *pretest work life balance* P5 adalah 72, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 84. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 6 Grafik Work-life Balance Partisipan 5

Selama pelatihan berlangsung P5 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P5 mengikuti pelatihan hingga selesai, P5 terlihat kurang dapat untuk fokus saat sesi pelatihan berlangsung, dilihat dari P5 melewati intruksi yang di perintahkan, P5 terlihat sedikit aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P5 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh tidak ada interkasi yang terjadi dengan peserta lain. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P5 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

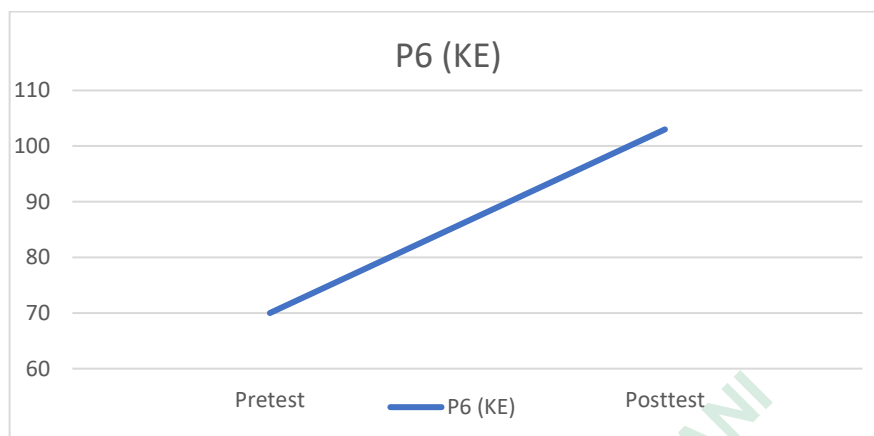
Pada lembar evaluasi P5 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P2 butuhkan, P2 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan. Namun p4 mengatakan bahwa waktu saat pelatihan terlalu Panjang.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P5 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

f) Pasrtisipan 6

P6 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari banjar negara yang berusia 22 tahun, saat ini P6 sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi. P6 bekerja *part time* sebagai waiters FNB di salah satu restaurant di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P6 adalah 70, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 104. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 7 Grafik Work-life Balance Partisipan 6

Selama pelatihan berlangsung P6 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P6 mengikuti pelatihan hingga selesai, P6 terlihat kurang dapat fokus saat *trainer* menyampaikan materi terlihat dari p6 sering berinteraksi atau mengobrol dengan peserta lain saat materi sedang di sampaikan, P6 cukup aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P6 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P6 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

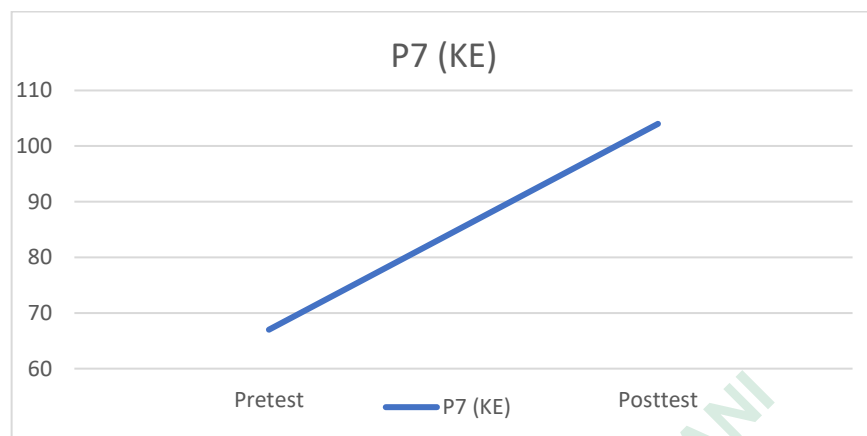
Pada lembar evaluasi P6 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P6 butuhkan. P6 setelah mendapatkan pelatihan ini mulai membuat skala prioritas

dalam kehidupannya. P6 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta *trainer* yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P6 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

g) Partisipan 7

P7 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari Sleman yang berusia 21 tahun, saat ini P7 sedang menempuh Pendidikan S1 pariwisata. P7 bekerja *part time* sebagai draiver di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P7 adalah 67, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 103. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 8 Grafik Work-life Balance Partisipan 7

Selama pelatihan berlangsung P7 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P7 mengikuti pelatihan hingga selesai, P2 terlihat kurang dapat fokus saat sesi materi di berikan terlihat P7 bermain HP saat sesi berlangsung, namun p7 terlihat aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P7 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Namun terlihat dari *post-test* pengetahuan yang menurun menunjukkan P7 kurang mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*, dikarenakan kurang fokus saat sesi materi diberikan.

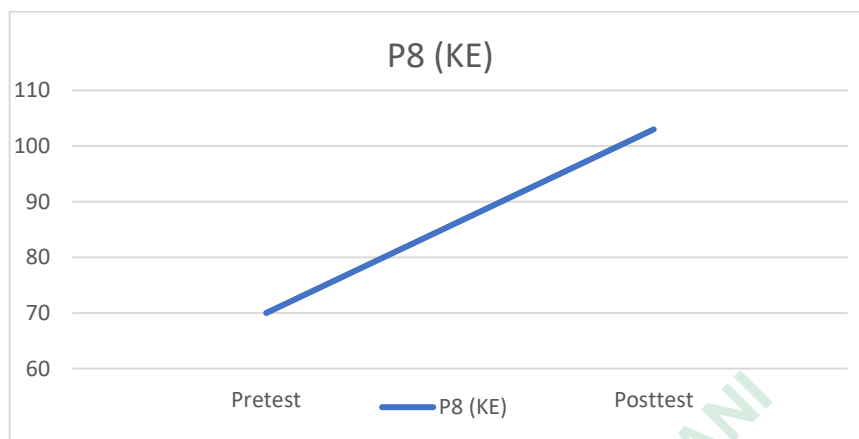
Pada lembar evaluasi P7 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P7 butuhkan, P7 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan, serta suasana ruangan yang sangat memadai untuk dilakukannya pelatihan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P7 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

h) Partisipan 8

P8 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari Kalimantan yang berusia 21 tahun, saat ini P8 sedang menempuh Pendidikan S1 bidan. P8 bekerja *part time* sebagai waiters FNB di salah satu restaurant di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P8 adalah 70, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 108. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 9 Grafik Work-life Balance Partisipan 8

Selama pelatihan berlangsung P8 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P8 mengikuti pelatihan hingga selesai, P8 juga dapat fokus, berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, namun P8 kurang dapat aktif saat sesi pelatihan berlangsung P8 cenderung diam dan juga kurang berinteraksi dengan partisipan lain. P8 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P2 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

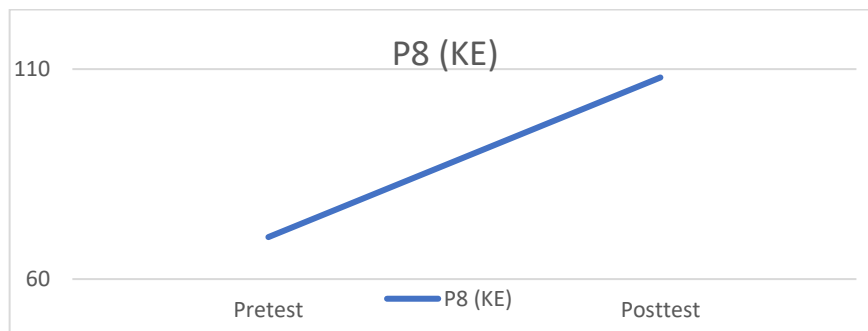
Pada lembar evaluasi P8 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P8 butuhkan, P8 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P8 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

i) Partisipan 9

P9 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Kalimantan timur yang berusia 21 tahun, saat ini P9 sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi. P9 bekerja *part time* sebagai waiters FNB di salah satu restaurant di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P9 adalah 68, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 90. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 10 Grafik Work-life Balance Partisipan 9

Selama pelatihan berlangsung P9 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P9 mengikuti pelatihan hingga selesai, P9 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P9 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan dapat selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P2 mampu memahami materi yang telah di sampaikan oleh *trainer*.

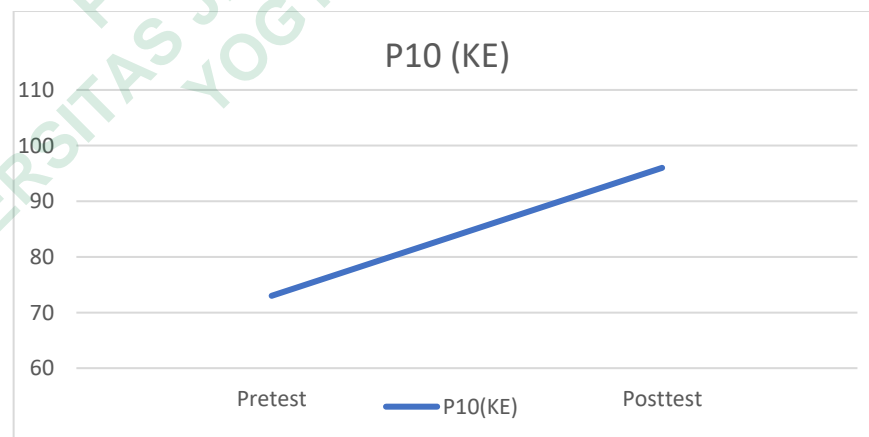
Pada lembar evaluasi P9 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P9 butuhkan, P9 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P9 dapat mengapilikannya ke kehidupan

sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

j) Pasrtisipan 10

P10 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari Kalimantan timur yang berusia 23 tahun, saat ini P10 sedang menempuh Pendidikan S1 Psikologi. P10 bekerja *part time* sebagai barista di salah satu *cafe* di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P10 adalah 73, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 96. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 11 Grafik Work-life Balance Partisipan 10

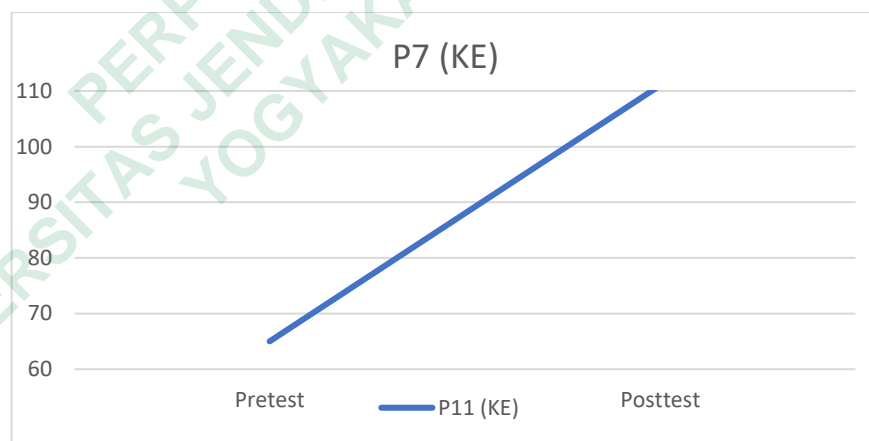
Selama pelatihan berlangsung P10 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P10 mengikuti pelatihan hingga selesai, P10 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab terlihat P10 beberapa kali menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh *trainer*, P10 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P10 mampu memahami materi yang telah disampaikan oleh *trainer*.

Pada lembar evaluasi P10 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantunya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P10 butuhkan, P10 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik sangat menarik dan seru, serta *trainer* yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan mudah.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P10 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

k) Partisipan 11

P11 merupakan mahasiswa mahasiswa rantau yang berasal dari sumedang yang berusia 22 tahun, saat ini P11 sedang menempuh Pendidikan S1 Akuntansi. P11 bekerja *part time* sebagai staf perpustakaan di salah satu Universitas di Yogyakarta. Skor *pretest work life balance* P11 adalah 65, setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu hasil skor *work life balance* meningkat menjadi 111. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor *work life balance* antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan manajemen waktu. Hasil kenaikan *work life balance* dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4. 12 Grafik Work-life Balance Partisipan 11

Selama pelatihan berlangsung P11 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P11 mengikuti pelatihan hingga selesai, P11 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi penuh

saat sesi tanya jawab berlangsung, P11 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh dan selesai dengan tepat waktu. Terlihat dari *post-test* pengetahuan yang meningkat menunjukkan P11 mampu memahami materi yang telah di sampaikan oleh *trainer*.

Pada lembar evaluasi P11 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P11 butuhkan, P11 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai materi pelatihan yang dibawakan.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P11 dapat mengaplikasikannya ke kehidupan sehari-harinya. Seperti dapat mengatur jadwal dan prioritas dengan baik, sehingga *work life balance* dapat tercapai dengan baik.

8. Analisis Tambahan Per Dimensi

Berdasarkan hasil analisis rata-rata skor *posttest Work-Life Balance* per dimensi, diperoleh temuan bahwa peningkatan paling tinggi terjadi pada dimensi *Personal Life Enhancement of Work* (PLWE). Rata-rata skor PLWE pada kelompok eksperimen mencapai 30,55, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 19,40, menunjukkan selisih peningkatan sebesar 11,15 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah mengikuti

pelatihan manajemen waktu, mahasiswa pekerja *part-time* semakin merasakan bahwa kehidupan pribadinya seperti aktivitas sosial, keluarga, dan waktu luang berkontribusi positif terhadap kinerja dan pengalaman kerja mereka.

Selain itu, dimensi *Work Interference with Personal Life* (WIPL) juga mengalami peningkatan yang signifikan. Kelompok eksperimen memperoleh rata-rata skor 26,73, meningkat 10,33 poin dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mencapai 16,40. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan, peserta mampu meminimalisir gangguan yang ditimbulkan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi, seperti stres kerja yang mengganggu waktu istirahat atau relasi sosial.

Dimensi lainnya juga menunjukkan adanya peningkatan, yaitu *Work Enhancement of Personal Life* (WPLE) dengan selisih 8,23 poin, dan *Personal Life Interference with Work* (PLIW) dengan selisih 7,96 poin. Kedua dimensi ini memperkuat gambaran bahwa pelatihan tidak hanya membantu peserta dalam mengelola batas antara peran kerja dan pribadi, tetapi juga dalam menciptakan sinergi positif antar keduanya. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung bahwa intervensi pelatihan manajemen waktu efektif dalam meningkatkan keseimbangan kerja dan kehidupan mahasiswa yang bekerja *part-time*, dengan dampak paling kuat pada kemampuan mereka untuk memanfaatkan kehidupan pribadi sebagai sumber daya yang menunjang pekerjaan.

D. Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan keseimbangan antara kegiatan akademik dan pekerjaan pada mahasiswa pekerja *part time* di Yogyakarta. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan *Welch's t-test* dengan melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan bantuan SPSS 23 *for windows*.

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif menggunakan uji *Welch's t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini memperkuat hipotesis bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam meningkatkan *work life balance* pada kelompok eksperimen. Pelatihan manajemen waktu merupakan suatu bentuk intervensi terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola dan memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien. Pelatihan ini mencakup berbagai strategi dan teknik seperti perencanaan harian, penetapan skala prioritas, pengaturan jadwal, pengendalian gangguan, hingga kemampuan mengorganisir lingkungan kerja atau belajar. Pelatihan ini menjadi penting terutama bagi individu yang memiliki tanggung jawab ganda atau mahasiswa pekerja *part time*, karena mereka dituntut untuk membagi waktu secara optimal antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Konsep ini didukung oleh pendapat Macan dkk.

(1990) yang menyatakan bahwa manajemen waktu adalah perilaku dalam mengatur waktu seefektif mungkin dengan melibatkan beberapa komponen penting

Temuan ini sejalan dengan penelitian Maulidyah dan Maryam (2024) yang menemukan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat secara signifikan menurunkan tingkat prokrastinasi kerja, yang menjadi salah satu faktor pengganggu keseimbangan hidup. Dukungan hasil serupa juga ditunjukkan oleh Li (2025), di mana disposisi manajemen waktu terbukti memediasi hubungan antara pandangan waktu seimbang dan prestasi akademik, menegaskan bahwa pengelolaan waktu yang baik berperan penting dalam keberfungsian hidup individu.

Penelitian lain oleh Saputro dkk. (2025) juga menyatakan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan akibat beban akademik dan pekerjaan, yang mendukung efektivitas pelatihan ini dalam menciptakan keseimbangan hidup bagi mahasiswa pekerja. Selain itu, *BMC Psychology* (2025) menemukan bahwa manajemen waktu berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar mahasiswa, dan hal ini menunjukkan bahwa waktu yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan kualitas keterlibatan individu dalam berbagai peran. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian *BMC Psychology* (2024) yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu luang secara efektif berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mahasiswa.

Dengan demikian, temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pelatihan manajemen waktu dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa pekerja *part-time* mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Pelatihan manajemen waktu dapat memberikan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol juga terlihat dalam hasil gain score. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata sebesar +28,54 poin, sedangkan pada kelompok kontrol justru mengalami penurunan rata-rata sebesar -10,10 poin. Penurunan pada kelompok kontrol kemungkinan disebabkan oleh meningkatnya beban akademik dan pekerjaan selama masa penelitian tanpa adanya intervensi pendukung, seperti pelatihan manajemen waktu. Fenomena ini menunjukkan bahwa tanpa adanya strategi manajemen waktu yang baik, mahasiswa pekerja *part time* cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam menjaga keseimbangan hidup. Kondisi ini diperkuat oleh teori Fisher (2001), yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan turunnya produktivitas.

Meskipun hasil menunjukkan efektivitas pelatihan, namun terdapat temuan penting terkait ketidakhomogenan data pada *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai signifikansi pada *post-test* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti varians antar kelompok tidak homogen. Ketidakhomogenan ini diduga disebabkan oleh adanya skor ekstrem (*outlier*), khususnya pada kelompok kontrol yang

mengalami penurunan skor yang sangat drastis. Sebagai contoh, pada subjek P12 mengalami penurunan sebesar 48 poin, dan subjek P16 mengalami penurunan sebesar 46 poin. Hal ini memperlebar varians skor dalam kelompok kontrol secara signifikan. Sementara itu, skor pada kelompok eksperimen justru meningkat dengan lebih stabil dan konsisten.

Dalam konteks statistik, skor ekstrem ini menyebabkan penyimpangan dari asumsi varians yang sama (homogenitas), yang menjadi syarat dalam pengujian uji t. Hal ini sejalan dengan teori dari Olsson-Collentine, Aert, Bakker dan Wicherts (2023), yang menyatakan bahwa outlier dapat secara signifikan mengganggu estimasi varians dan menyebabkan bias dalam interpretasi uji statistik inferensial.

Hasil kuantitatif dalam penelitian ini juga didukung oleh data kualitatif dari observasi, wawancara, dan evaluasi peserta. Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa pelatihan membantu mereka dalam menyusun prioritas, mengatur jadwal, serta mengelola beban kerja dan studi secara lebih seimbang. Misalnya, partisipan P6 mengaku mulai membuat skala prioritas harian setelah mengikuti pelatihan, dan P11 menunjukkan peningkatan signifikan dari skor awal 65 menjadi 111 pada post-test. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan tidak hanya berpengaruh secara statistik, tetapi juga memberikan perubahan perilaku nyata dalam kehidupan peserta. Hasil ini didukung oleh hasil evaluasi pelatihan yang menunjukkan kepuasan peserta terhadap isi pelatihan, metode penyampaian, dan suasana kelas yang kondusif.

Dalam pelaksanaan pelatihan, kegiatan ini dimulai dari pembukaan untuk membangun kedekatan antara *trainer* dan juga partisipan dalam penelitian ini sehingga terciptanya perasaan nyaman, percaya dan dapat bekerja sama dengan baik bersama *trainer* untuk mencapai tujuan dari pelatihan ini. Menurut Afdjani (2013) dan Dyaram & Kamalanabhan (2005) dalam pelatihan interpersonal, fase pembukaan berfungsi untuk menciptakan kohesi dan membangun kepercayaan awal antara *trainer-partisipan*. Suasana yang positif akan membentuk kenyamanan psikologis, sehingga hal ini dapat membuat partisipan menjadi lebih semangat, termotivasi, dan ingin terlibat dalam pelaksanaan pelatihan. Pada tahap ini, peserta juga diajak untuk mengisi pre-test sebagai bentuk pengukuran awal terhadap pemahaman mereka mengenai manajemen waktu, sekaligus untuk mengetahui efektivitas pelatihan setelah kegiatan berakhir.

Kemudian, *trainer* menjelaskan tujuan dari kegiatan pelatihan agar mahasiswa pekerja *part time* termotivasi untuk mengikuti rencana kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu, dilakukan sesi *ice breaking* yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan rileks bagi partisipan. Permainan ringan yang diberikan dalam sesi ini berguna untuk meningkatkan semangat, fokus, dan keterlibatan peserta sebelum masuk ke sesi inti dari pelatihan. *Ice breaking* juga menjadi cara awal untuk membangun interaksi yang lebih aktif di antara partisipan dan *trainer*.

Sesi inti dari pelatihan diisi dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar manajemen waktu, pentingnya pengelolaan waktu secara efektif, serta strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi mahasiswa yang bekerja *part time*. Tujuan utama dari sesi ini adalah membantu peserta memahami definisi manajemen waktu, mengenali pentingnya keterampilan tersebut dalam kehidupan mereka, serta membuat acuan tujuan waktu yang lebih spesifik. Di akhir sesi ini, *trainer* juga mengajak peserta menyimpulkan materi yang telah dipelajari untuk memperkuat pemahaman.

Tahapan selanjutnya adalah penugasan, di mana peserta diminta untuk membuat kuadran waktu dan kelompok ABC (ABC group). Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta mampu menyusun daftar prioritas yang jelas serta memiliki pedoman konkret dalam menjalani aktivitas harian mereka. Dengan menyusun kuadran dan kelompok aktivitas, partisipan diharapkan dapat lebih terarah dalam membagi waktu antara tugas perkuliahan, pekerjaan, dan kegiatan lainnya. Setelah penugasan, partisipan diberikan kesempatan untuk melakukan review tugas yang telah dibuat. Sesi ini bertujuan untuk membantu partisipan bertanggung jawab atas tugas yang telah diberikan, menilai sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi, dan memberi ruang bagi partisipan untuk berbagi hambatan yang mereka hadapi. *Trainer* memberikan umpan balik serta membantu peserta menemukan solusi atas kesulitan yang dialami, baik dari aspek waktu, pemahaman, maupun motivasi.

Selanjutnya, partisipan diminta untuk mengisi lembar *post-test* terlebih dahulu sebagai bentuk evaluasi akhir guna mengukur peningkatan pemahaman mereka terhadap materi manajemen waktu setelah mengikuti pelatihan. Setelah menyelesaikan *post-test*, partisipan kemudian mengisi lembar evaluasi kegiatan, yang bertujuan untuk memberikan masukan terhadap pelaksanaan pelatihan, termasuk efektivitas metode yang digunakan, isi materi, cara penyampaian, serta aspek teknis lainnya. Evaluasi ini penting bagi peneliti untuk mengetahui kekurangan dari kegiatan yang telah dilaksanakan, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan pelatihan di masa mendatang. Kemudian *trainer* menutup kegiatan pelatihan dengan mengucapkan terimakasih telah berpartisipasi pada penelitian ini dan memberikan motivasi kepada partisipan untuk dapat mengimplementasikan apa yang telah di dapatkan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah intervensi hanya diberikan kepada partisipan kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan pelatihan serupa. Hal ini menimbulkan ketimpangan dalam perlakuan antar kelompok dan dapat menimbulkan pertimbangan etis, terutama jika partisipan kelompok kontrol juga memiliki kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu. kemudian, efektivitas pelatihan diukur dalam waktu yang relatif singkat, yaitu hanya lima hari setelah intervensi dilakukan. Meskipun cukup untuk melihat dampak jangka

pendek, durasi ini belum mampu menggambarkan sejauh mana efek pelatihan dapat bertahan dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari partisipan.

E. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a) Desain pelatihan dan modul manajemen waktu yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Macan dkk., sehingga memiliki landasan teoritis yang kuat dan aplikatif.
- b) Materi pelatihan dirancang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pekerja *part-time* yang memiliki tantangan dalam mengelola waktu antara kuliah dan pekerjaan, sehingga intervensi bersifat kontekstual dan relevan.
- c) Hasil dari penelitian ini tidak hanya memberikan data empiris, tetapi juga menghasilkan sebuah produk berupa modul pelatihan manajemen waktu yang dapat digunakan dan dijadikan acuan bagi mahasiswa pekerja *part-time* maupun institusi pendidikan yang ingin mengembangkan keterampilan manajemen waktu pada kelompok serupa.

2. Kelemahan Penelitian

- a) Subjek penelitian ini hanya berjumlah 11 orang, sehingga belum dapat mewakili keseluruhan mahasiswa pekerja *part-time* di Daerah Istimewa Yogyakarta.

- b) Kelompok kontrol hanya mengikuti pre-test dan post-test tanpa mendapatkan intervensi yang sama seperti kelompok eksperimen. Hal ini dapat menimbulkan ketimpangan perlakuan, serta berpotensi menimbulkan efek etis apabila kelompok kontrol juga membutuhkan pelatihan serupa.
- c) Kelemahan dalam penelitian ini adalah tidak terpenuhinya asumsi homogenitas data antar kelompok, seperti yang terlihat pada hasil uji homogenitas (*Levene's Test*) yang menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak setara. Ketidakhomogenan ini diduga kuat disebabkan oleh adanya skor ekstrem (*outlier*) pada hasil post-test, khususnya pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor *work life balance* yang sangat signifikan setelah mendapatkan pelatihan manajemen waktu, sedangkan kelompok kontrol justru mengalami penurunan skor secara tajam. Ketimpangan ini menyebabkan distribusi data menjadi tidak merata dan memengaruhi hasil uji statistik yang mengasumsikan homogenitas varians.

Ketidakhomogenan ini menjadi keterbatasan karena dapat memengaruhi akurasi dalam membandingkan efektivitas perlakuan antar kelompok. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel luar yang dapat memengaruhi kondisi psikologis peserta

selama periode penelitian, serta mempertimbangkan penggunaan uji non-parametrik ketika asumsi statistik tidak terpenuhi.

- d) Pengukuran efektivitas pelatihan dilakukan dalam waktu 5 hari setelah intervensi. Meskipun ini cukup untuk melihat dampak jangka pendek, namun belum mampu menggambarkan sejauh mana pelatihan memberikan pengaruh yang bertahan dalam jangka panjang terhadap kemampuan manajemen waktu peserta.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA