

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen waktu terbukti sangat efektif dalam meningkatkan *work life balance* pada mahasiswa pekerja *part-time* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelompok yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan *work life balance*, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan. Meskipun ditemukan ketidakhomogenan pada data akibat adanya skor ekstrem, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memberikan dampak positif yang kuat. Data kualitatif dari observasi dan wawancara juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa peserta merasa pelatihan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran untuk beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Pekerja *Part Time*

Bagi mahasiswa yang bekerja *part-time* diharapkan dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu secara lebih terencana agar mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan mengikuti pelatihan atau pengembangan diri yang berkaitan dengan manajemen waktu,

serta menerapkan teknik-teknik yang telah terbukti efektif seperti perencanaan harian, skala prioritas, dan evaluasi waktu. Mahasiswa juga disarankan untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan antara peran sebagai pelajar dan pekerja agar tidak terjadi kelelahan fisik maupun mental yang berdampak pada performa akademik dan pekerjaan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi Penelitian selanjutnya disarankan untuk pengukuran efektivitas pelatihan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk melihat dampak jangka panjang dari pelatihan manajemen waktu. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk memberikan intervensi serupa kepada kelompok kontrol setelah penelitian selesai sebagai bentuk tanggung jawab etis. Selain itu, pengembangan modul pelatihan juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan kelompok subjek yang berbeda seperti mahasiswa tahun akhir, mahasiswa *non-part-time*, atau pekerja muda. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada data *post-test* yang tidak homogen, terutama karena adanya skor ekstrem pada kelompok kontrol. Ketidakhomogenan ini berpotensi memengaruhi validitas hasil uji statistik inferensial yang digunakan, sehingga pada penelitian mendatang disarankan untuk lebih memperhatikan pengendalian variabel luar serta mempertimbangkan penggunaan uji statistik non-parametrik atau teknik analisis yang lebih robust terhadap *outlier*.