

DAFTAR PUSTAKA

- Afdjani, H. (2013). *Ilmu Komunikasi : Proses & Strategi*. Tangerang: Indigo Media.
- Anindita, D., Ahyauddin, M., & Hikmah, S. (2025). Pelatihan Manajemen Waktu pada Komunitas Mahasiswa Islam. *CENDIKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*. 5(1), 91-102.
- Atrizka, dkk. (2022). Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*. 3(3), 230-237.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan *Work life balance* Dengan Subjective Wellbeing Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 122-144.
- Ayu, D. (2024, Agustus 19). *Kenapa Yogyakarta Dijuluki Kota Pelajar? Ini 5 Alasannya*. Retrieved from IDN Times Jogja: https://jogja.idntimes.com/life/education/kenapa-jogja-dijuluki-kota-pelajar-exp-clc2-01-5fz5v-hy5knr?utm_source=chatgpt.com.
- Azwar, S. (2025). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (2 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bantam, D. J. (2013). Pengaruh Psikoedukasi Perilaku Merokok Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Skripsi: Universitas Islam Indonesia*.
- BMC Psychology. (2024). *University students' free time management and quality of life: The mediating role of recreation satisfaction*. *BMC Psychology*, 11. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- BMC Psychology. (2025). *Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement*. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Brough, P., Timms, C., O'Driscoll, MP, Kalliath, T., Siu, O.-L., Sit, C., & Lo, D. (2014). Keseimbangan kehidupan dan pekerjaan: Evaluasi longitudinal terhadap pengukuran baru di seluruh pekerja Australia dan Selandia Baru. *Jurnal Internasional Manajemen Sumber Daya Manusia*. 25 (19), 2724–2744. <https://doi.org/10.1080/09585192.2014.899262>
- Chian, L. S. & Rostiana. (2024). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 8(1), 100-105.
- Dealls. (2024, November 20). *Apa Itu Part-Time? Pengertian, Jenis, dan Cara Mengikutinya*. Retrieved from Dealls: <https://dealls.com/pengembangan-karir/apa-itu-part-time>
- Dyaram, L., & Kamalanabhan, T. J. (2005). Unearthed: The Other Side of Group Cohesiveness. *Journal of Social Sciences*, 10(3), 185-190. <http://dx.doi.org/10.1080/09718923.2005.11892479>.
- Engkus, E. (2019). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien dipuskesmas Cibitung Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*. 1-10. Diambil dari: <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>

- Fisher, G. G. (2001) Work/Personal Life Balance: A *Construct Development study*. Bowling Green State University.
- Fisher, G. G., Stanton, J., Jolton, J., & Gavin, J. (2003). Modeling The Relationship Between Work-Life Balance and Organizational Outcomes. In *Annual Conference of The Society for Industrial Organisational Psychology*. https://www.academia.edu/download/54054279/Modeling_the_Relationship_between_WorkLi20170803-19277-11dn75t.pdf.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456.
- Gasim, G. 2017. Hubungan Kemampuan Management Waktu Dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Sharma.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greenhaus, JH, Collins, KM, & Shaw, JD (2003). Hubungan antara keseimbangan kerja-keluarga dan kualitas hidup. *Jurnal Perilaku Vokasional*, 63 (3), 510-531.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hadi, Sutrisno. (2017). Statistik Edisi Revisi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time Management Training And Perceived Control Of Time At Work. *The Journal Of Psychology*, 144(5), 429-447.
- Hudson. (2005). The Case for Work-Life Balance. The Case for Work/Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice.
- Jakni, S. P. (2016). Metodologi penelitian eksperimen bidang pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- James, C., Horne, V., & John, M. V. (2005). Prinsip-prinsip manajemen keuangan edisi kedua belas. Jakarta: Salemba Empat.
- Latipun. 2008. Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.
- Lazar, I, Osoian, C, Ratiu, P. (2010). The Role of Work-life balance Practices in Order to Improve Organizational. *European Research Studies*. 13(1), 201-214.
- Lazuardi, R. A., & Rostiana. (2024). Peran Modal Psikologis Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 8(1), 167-173.
- Linda. (2017). Pengantar Rancangan Modul Pelatihan Manajemen Waktu Pada Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas “X”. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. 10(1), 1-8.
- Li, Y. (2025). *Balanced time perspective, time management disposition, and resilience: A moderated mediation model of academic performance*. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1484152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1484152>

- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.381>
- Macan, T. H., Dipboye, R., Phillips, A. P., & Shahani, C. (1990). College Students Time Management Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal Of Educational Psychology*, 82, (4), 760-768.
- Maulidyah, R. A., & Maryam, E. W. (2024). *Time management training reduces work procrastination of cadres*. Indonesian Journal of Law and Economics Review, 19(4). <https://doi.org/10.21070/ijler.v19i4.1180>
- Melinda, Wanda. (2024). Pengaruh Work-Life Balance Dan Manajemen Waktu (Time Management) Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Mishra P, Pandey CM, Singh U, Gupta A, Sahu C, Keshri A. Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Ann Card Anaesth*. 2019 Jan-Mar;22(1):67-72. doi: 10.4103/aca.ACA_157_18. PMID: 30648682; PMCID: PMC6350423.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill
- Olsson-Collentine, A., Aert, R. C., Bakker, M., & Wicherts, J. (2023). Meta-Analyzing the Multiverse: A Peek Under the Hood of Selective Reporting. *Psychological Methods*, 30(3), 441-461. doi.org/10.1037/met0000559.
- Putri, S.A. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Work-Life Balance Pada Wanita Buruh Tani. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(1), 28-38. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3598>.
- Priyatno, D. (2016). *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Ristiana, E., & Bantam, D. J. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Suami terhadap Work Family Balance pada Ibu Bekerja yang memiliki Anak Usia Dini. *Psimphoni*, 5(2), 20-26. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i2.23755>.
- Saputra, N. R. (2022). Modul Manajemen Waktu. *Karanganyar: Komunitas Mumpung Jadi Mahasiswa*.
- Seputar Yogyakarta. (2024, Maret 24). *3 Alasan Kenapa Yogyakarta Disebut Kota Pelajar yang Menarik untuk Ditelusuri*. Retrieved from Kumparan: https://kumparan.com/seputar-yogyakarta/3-alasan-kenapa-yogyakarta-disebut-kota-pelajar-yang-menarik-untuk-ditelusuri-22PPMSYfFC4/full?utm_source=chatgpt.com.
- Sintesa, N. (2023). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa Nika Sintesa Politeknik LP3I Jakarta. *Jurnal Manajemen dan Ekonomi*, 1(1), 36-46.
- Streiner, D. L. (2003). Starting at the beginning: an introduction to coefficient alpha and internal consistency. *Journal of Personality Assessment*, 80 (1), 99-103.
- Sugiyono, (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2022). *Metode Penelitian Eksperimen*, Bandung: Alfabeta.
- Tavakol, M. & Dennick, R. (2011). Making sense of cronbach's alpha, *International Journal of Medical Education*. 2, 53-55.

- Thomas, Liz. 2012. Building Student Engagemen And Belonging in Higher Education At A Time Of Change. *York, England: Higher Education Academy.*
- Tinambunan, AP (2023). Manajemen Waktu: Bagaimana Menggunakan Waktu dengan Baik. *Jurnal Kaizen*, 1(2), 29-35.
- Ummah, W. (2018). *Work life balance* Dari Modal Psikologis Pekerja di Perusahaan Garmen Yogyakarta. *Skripsi: Universitas Islam Indonesia.*
- Wiati, E. P. S. & Syamsunasir. (2024). Pengaruh Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadi Terhadap Kinerja Karyawan. *HUMANIS (Humanities, Management and Science Proceedings)*. 4(2), 731-735.
- Yoevita, N. R., & Widjajanti, K. (2022). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah. *Solusi*, 20(1), 83-91.
- Zahra, M., Aini M., Ningsih, A. C., Nuwansa, R., & Amna Z. (2024). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Di Banda Aceh. *Syiah Kuala Psychology Journal*. 2(1), 68-75.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58-70.