

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

*by* Wahida Gita J.

---

**Submission date:** 23-Jul-2025 09:15AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2719265846

**File name:** TURNITIN\_IDAA.docx (566.63K)

**Word count:** 14410

**Character count:** 93078

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU  
TERHADAP <sup>25</sup> *WORK LIFE BALANCE* PADA MAHASISWA  
PEKERJA *PART TIME* DI DIY**

**<sup>5</sup> SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial**

**Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**



**Disusun oleh:**

**WAHIDA GITA JANUARTI**

212303114

**<sup>2</sup> PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2025**

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Penelitian

<sup>4</sup> 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 <sup>3</sup> dari Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah V, Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki <sup>74</sup> 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 <sup>135</sup> 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 <sup>101</sup> 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 menghantui.

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 <sup>136</sup> untuk menyeimbangkan antara kehidupan profesional (pekerjaan) dan kehidupan pribadi (kuliah, keluarga, atau kebutuhan individu). Terdapat <sup>63</sup> 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 <sup>104</sup> 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 <sup>25</sup> 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 yang 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.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL  
YOGYAKARTA  
ACHMAD YANI

50  
**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini mencakup dua variabel yaitu:

Variabel tergantung : *Work life balance*

Variabel bebas : Manajemen Waktu

**B. Definisi Operasional**

**1. *Work-life Balance***

*Work life balance* adalah keadaan dimana individu dapat membagi waktu, energi, dan perhatian secara proporsional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga individu dapat merasakan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupannya. Pengelolaan waktu yang efektif menjadi faktor kunci dalam mencapai keseimbangan ini, terutama bagi mahasiswa *part-time*, agar mereka dapat menjalankan tanggung jawab akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial tanpa mengalami stres berlebihan atau penurunan produktivitas.

Dalam penelitian ini, data mengenai *Work-Life Balance* diperoleh melalui modifikasi skala *Work-Life Balance* yang awalnya dikembangkan oleh Fisher, Bulger, dan Smith (2009), yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Ummah (2018). Modifikasi tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian berdasarkan dimensi-dimensi *Work-Life Balance* yang diajukan oleh Fisher (2001). Dimensi *Work-Life Balance* terdiri dari empat aspek, yaitu: gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi (WIPL),

gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (PLIW), peningkatan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (PLEW), dan peningkatan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi (WEPL). Hasil pengisian skala ini menggambarkan tingkat *Work-Life Balance* pada subjek penelitian.

## 2. Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah ketrampilan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, serta <sup>89</sup>memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien melalui perencanaan, penjadwalan, pengendalian waktu, serta penetapan prioritas. Manajemen waktu yang efektif membantu individu, termasuk mahasiswa pekerja *part time*, dalam menyeimbangkan aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial sehingga dapat meningkatkan produktivitas.

Penelitian ini akan menggunakan modul pelatihan manajemen waktu yang disusun oleh Saputra (2022) dan telah dimodifikasi sesuai dengan kriteria subjek <sup>7</sup>dalam penelitian ini, menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Macan, (1990). Aspek-aspek dari manajemen waktu dibagi menjadi 4 yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, <sup>1</sup>perencanaan dan penjadwalan, kemampuan mengendalikan waktu, dan preferensi untuk terorganisasi. Sedangkan metode yang akan digunakan berupa penyampaian materi serta penugasan manajemen waktu dimana peserta diminta untuk membuat kuadaran waktu dengan spesifik yang tujuan yaitu agar peserta mampu memiliki daftar prioritas yang jelas, serta penugasan ABC group dengan spesifik yaitu dengan tujuan agar

peserta memiliki pedoman dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Serta pemberian *ice breaking*.

Pelaksanaan program pelatihan manajemen waktu akan dilakukan oleh seorang psikolog *trainer* dan observer dengan peran masing-masing sebagai berikut:

a) *Trainer*

*Trainer* adalah tenaga profesional yang memiliki pengalaman dalam memberikan pelatihan. *Trainer* bertanggung jawab dalam menyampaikan materi dan memfasilitasi jalannya pelatihan. Kriteria *trainer* meliputi:

- 1) Memiliki pengalaman sebagai *trainer* dalam bidang pengembangan diri, manajemen waktu, atau bidang terkait.
- 2) Pernah menerapkan metode pelatihan manajemen waktu dalam konteks profesional ataupun akademik.
- 3) Mampu mengelola dinamika kelompok dan memberikan instruksi dengan jelas.
- 4) Memiliki ketrampilan komunikasi yang baik

b) *Observer*

*Observer* bertugas untuk mengamati jalannya pelatihan dan mencatat respons serta perkembangan peserta selama pelatihan berlangsung. Kriteria *observer* meliputi:

- 1) Pernah melakukan observasi dalam setting akademik ataupun profesional.

- 2) Telah lulus mata kuliah observasi dan memiliki pemahaman dasar tentang teknik observasi
- 3) Memiliki kemampuan mencatat temuan dengan sistematis dan objektif.

Pemberian pelatihan dilakukan secara kelompok selama 1 hari dengan durasi 160 menit, (sesi pertama) 90 dan 70 menit (sesi kedua).

### C. Subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja *part time* di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan kata lain, pemilihan subjek dilakukan secara selektif berdasarkan pertimbangan atau karakteristik khusus yang dianggap penting untuk memenuhi tujuan penelitian tersebut (Jakni, 2016). Dalam konteks penelitian ini, subjek yang terpilih adalah individu yang memenuhi kriteria tertentu, yang telah ditentukan sebelumnya, untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang akurat dan relevan sesuai dengan fokus yang ingin dicapai. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi subjek peneliti yaitu individu yang memiliki kriteria subjek sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang bekerja *part time*

2. Berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta (Bantul, Sleman, Kulon Progo, Gunung Kidul, kota Yogyakarta)
3. Laki-laki dan perempuan
4. Berusia 18-25 tahun
5. Sedang menjalani pendidikan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai mahasiswa pada jenjang D3, D4, S1, maupun S2.
6. Bersedia mengikuti pelatihan

#### D. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah pendekatan yang digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, langkah-langkah yang telah ditetapkan sebelumnya diterapkan untuk memastikan bahwa data yang terkumpul dapat menggambarkan dengan jelas dan akurat sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, pemilihan metode pengumpulan data yang tepat sangat berpengaruh terhadap kualitas dan validitas hasil yang diperoleh. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu:

##### 1. Wawancara

Metode wawancara adalah pertemuan dua orang yang saling mengutarakan informasi serta ide melalui tanya jawab (Sugiyono, 2022). Oleh karena itu adanya wawancara ini dapat membantu peneliti dalam mengumpulkan data. Wawancara akan dilakukan kepada kelompok eksperimen sesudah diberi perlakuan atau sebelum *posttest*.

Wawancara dilakukan bertujuan untuk memahami sejauh mana efek dari intervensi yang dilakukan saat pelatihan manajemen waktu.

## 2. Observasi

Metode <sup>129</sup> observasi merupakan suatu proses yang secara keseluruhan tersusun dari pengamatan dan ingatan. Adapun teknik observasi yang digunakan yaitu <sup>8</sup> non partisipan dimana observer tidak terlibat secara langsung dan hanya sebagai pengamat (Sugiyono, 2022). Penggunaan metode observasi ini membantu dalam pengumpulan data yang sifatnya nonverbal pada proses pelatihan berlangsung.

## 3. Tugas

Tugas diberikan sebanyak satu kali, dan dikerjakan pada hari yang sama setelah sesi penyampaian materi pelatihan. Tugas ini diberikan bertujuan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi manajemen waktu yang telah disampaikan, membantu peserta menerapkan metode yang diajarkan seperti kuadran waktu dan pengelompokan ABC, dalam kehidupan sehari-hari, dan mengevaluasi efektivitas pelatihan, apakah peserta mengalami perubahan setelah mengikuti pelatihan.

## 4. Skala

<sup>19</sup> Dalam penelitian ini, metode pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yang dirancang untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi individu terkait dengan permasalahan yang tengah diteliti, yaitu *Work-Life Balance* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di

Daerah Istimewa Yogyakarta. Skala Likert ini terdiri dari lima pilihan jawaban, yang mencakup: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), T (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pemberian skor dilakukan dengan mempertimbangkan dua arah, yaitu favorable dan unfavorable. Arah favorable diberikan pada item-item yang mencerminkan perilaku atau sikap yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sedangkan unfavorable merujuk pada item-item yang menunjukkan sikap atau perilaku yang bertentangan atau tidak mendukung tujuan tersebut (Azwar, 2025).

Alat ukur yang digunakan 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 paruh waktu. Modifikasi ini merujuk pada dimensi-dimensi utama dari *Work-Life Balance* yang telah dijelaskan oleh Fisher (2009), yang mencakup beberapa aspek penting. Dimensi pertama, *Work Interference with Personal Life* (WIPL), mengukur seberapa besar pekerjaan dapat mengganggu kehidupan pribadi seseorang. Dimensi kedua, *Personal Life Interference with Work* (PLIW), menilai seberapa besar kehidupan pribadi dapat mengganggu kinerja pekerjaan. Dimensi ketiga, *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), menggambarkan bagaimana

kehidupan pribadi dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja pekerjaan. Sedangkan dimensi terakhir, *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL), mengukur sejauh mana pekerjaan dapat memberikan dampak positif pada kualitas kehidupan pribadi individu.

Tabel 3.1 *Blueprint Awal Skala Work life balance*

No	Dimensi-dimensi	Nomor Butir		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Work Interference with Personal Life</i>	-	1,2,3,4,5	5
2.	<i>Personal Life Interference with Work</i>	-	6,7,8,9,10,11	6
3.	<i>Work Enhancement of Personal Life</i>	12,13,14	-	3
4.	<i>Personal Life Enhancement of Work</i>	15,16,17	-	3
	Total	6	11	17

Tabel 3.2 *Blueprint Modifikasi 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	10,11,12	6	25%
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	12	24	100%

## E. Metode Analisis Data

Analisis data akan dilaksanakan menggunakan statistik dengan SPSS 23 *for windows*. Kemudian metode dari analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *independent sample T test* yang merupakan uji paramterik yang digunakan untuk dua data berpasangan, karena tujuan dari uji ini yaitu untuk mengidentifikasi adanya perbedaan nilai rata-rata antara kedua sampel tersebut.

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis ini merupakan analisis yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan suatu data dari variabel yang ada (Azwar, 2025). Data diperoleh dari penyebaran skala likert dengan 5 pilihan jawaban. Setelah didapatkan skor, maka peneliti melakukan kategorisasi untuk menetapkan subjek kedalam 3 kategorisanyaitu tinggi, sedang, rendah. Merupakan rumus kategorisasi menurut Azwar (2025).

### 2. Uji Asumsi

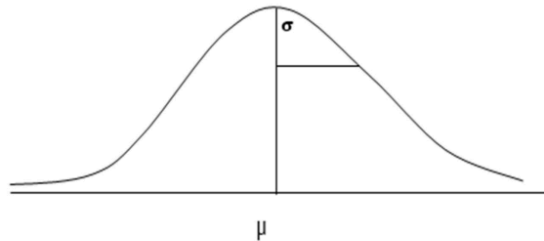
Dalam penelitian eksperimen, uji asumsi dilakukan guna memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik yang digunakan. Uji asumsi yang umum dalam eksperimen mencakup pengujian normalitas (untuk memastikan data berdistribusi normal), uji homogenitas varians (untuk memastikan varian antar kelompok eksperimen dan kontrol sama).

<sup>66</sup>  
a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah krusial dalam penelitian ini untuk mengevaluasi apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sample uji coba berasal dari populasi uji coba yang berdistribusi normal atau tidak normal. Untuk melakukan uji normalitas, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji Kolmogorov-Smirnov adalah pengujian normalitas yang banyak digunakan, konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah dengan membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Jadi uji Kolmogorov-Smirnov adalah uji beda antara data yang diuji normalitasnya dengan data normal baku.

Kolmogorov-Smirnov yang dianalisis menggunakan software SPSS 23 for Windows. Jika nilai signifikansi (sig) yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (sig) kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), data dianggap tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji normalitas ini penting untuk menentukan apakah metode statistik parametris dapat digunakan dalam penelitian ini, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ghozali (2018).

Adapun bentuk kurva normal adalah kurva yang dibuat dari distribusi normal. Bentuk kurva normal dapat dilihat dari grafik polygon sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Bentuk Kurva Normal

Bentuk kurva menyerupai *genta* (lonceng). Kurva normal adalah suatu polygon yang sudah dilicinkan, dan seperti telah kita pelajari, ordinatnya menunjukkan frekuensi, dan poros absisnya memuat nilai variabel (Hadi, 2017).

#### 14 b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksud untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelas data sample berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Homogenitas digunakan untuk mengetahui varians dari beberapa populasi sama atau tidak.

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  yang dianalisis melalui SPSS. Dalam uji ini,

keputusan diambil berdasarkan perbandingan antara nilai  $F$  hitung dan  $F$  tabel. Jika nilai  $F$  hitung lebih kecil atau sama dengan  $F$  tabel ( $F$  hitung  $\leq F$  tabel), maka data dianggap memiliki varians yang homogen, yang berarti tidak ada perbedaan signifikan dalam varians antar kelompok. Sebaliknya, jika nilai  $F$  hitung lebih besar dari  $F$  tabel ( $F$  hitung  $> F$  tabel), maka data dianggap tidak homogen, menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam varians antar kelompok yang diuji.

### 3. Pengujian Hipotesis

Setelah uji asumsi selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang menggunakan independent sample t-test untuk menganalisis perbedaan sebelum dan setelah perlakuan. Uji ini dianalisis dengan SPSS 23 for Windows. Jika nilai  $p$  (Sig.) lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Sebaliknya, jika nilai  $p$  (Sig.) lebih besar atau sama dengan 0,05, maka dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan.

## F. Kredibilitas

### 1. Uji Validitas

#### a) Validitas alat ukur

Uji validitas alat ukur merupakan langkah penting dalam proses pengukuran penelitian. Validitas adalah proses untuk menguji kelayakan suatu instrumen penelitian. Sebuah instrumen

dikatakan valid jika dapat mengukur variabel yang dimaksud (Sugiyono, 2022). Alat ukur dianggap baik jika memiliki validitas tinggi dan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah. Sebaliknya, alat yang memiliki validitas rendah akan cenderung menghasilkan kesalahan pengukuran yang tinggi. Dalam penelitian ini, metode validasi yang digunakan adalah validitas isi. Salah-satu statistik yang menunjukkan validitas isi aitem adalah sebagaimana yang diusulkan oleh Aiken (1985). Aiken telah merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu aitem dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Dalam hal ini, mewakili konstruk yang diukur berarti aitem yang bersangkutan adalah relevan dengan indikator keperilakukannya, karena indikator keperilakuan adalah penjeremahan operasional dari atribut yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 5 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan). Validitas isi (*content validity*) mengacu pada pengujian kelayakan instrumen penelitian oleh ahli. Perhitungan validitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien-V sebagai berikut:

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

$$s = r - lo$$

lo = Angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 5)

r = Rating yang diberikan oleh seorang penilai

n = Jumlah keseluruhan penilai

Menurut Azwar (2025), jika hasil pengujian indikator perilaku menunjukkan nilai  $V > 0,50$  maka validitas isi indikator dianggap memenuhi kriteria atau memuaskan. Berdasarkan table koefisien Aiken apabila jumlah rater sebanyak 10 orang maka nilai koefisien V di atas 0,7.

b) Uji Validitas Modul

Modul pelatihan manajemen waktu yang digunakan telah memodifikasi modul *Time Management* (Saputra 2022). Adapun validitas modul yang akan dilakukan berupa expert judgment oleh para ahli di bidangnya. Menurut Cook dan Campbell (Bantam, 2013) mengatakan bahwa desain penelitian ini memiliki beberapa ancaman terhadap validitas internal, yang dapat menyebabkan perubahan skor *pretest* dan *posttest* bukan semata-mata karena modul pelatihan, tetapi juga karena faktor-faktor berikut ini:

- 1) **Maturasi.** Maturasi merupakan perubahan yang terjadi dengan sendirinya sehubungan dengan perjalanan waktu, subjek selalu mengalami perubahan sebagai fungsi dari waktu, usia subjek bertambah, menjadi lebih berpengalaman. Skor yang diperoleh

oleh subjek bisa merupakan efek dari maturasi bukan karena pelatihan yang diberikan.

- 2) Sejarah. Kemunculan peristiwa selain perlakuan dapat mengancam validitas internal jika peristiwa tersebut menghasilkan perubahan para perilaku peserta pelatihan. Kemunculan peristiwa tersebut berlangsung antara pretest dan posttest
- 3) Instrumentasi. Instrumentasi yang tidak memenuhi kriteria yang tepat, akan menghasilkan skor yang tidak akurat. Menurut Latipun (2008) sumber invaliditas dapat berupa derajat kesukaran yang berbeda antara pretest dan posttest, tingkat ketrampilan para observer tidak selalu setara, termasuk harapan-harapan peneliti yang secara sadar atau tidak sadar ikut memengaruhi dalam proses pengamatannya
- 4) Pengujian (*testing*). Secara umum mengikuti tes memiliki pengaruh terhadap tes berikutnya. Artinya ada proses pembelajaran saat melakukan tes sehingga subjek sering mengalami kemajuan dari *pretest* dan *posttest*.

## 2. Uji Reliabilitas

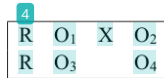
Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana suatu alat ukur dapat memberikan hasil yang konsisten ketika pengukuran dilakukan berulang kali pada subjek yang sama. Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini, digunakan rumus Alpha

Cronbach. Menurut Nunnally (dalam Streiner, 2003), sebuah instrumen dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitas Alpha Cronbach lebih besar dari 0,30, yang menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi dalam pengukuran. Sebaliknya, jika nilai koefisien reliabilitas lebih rendah dari 0,30, Tavakol dan Dennick (2011) menyarankan agar dilakukan revisi terhadap instrumen dengan menghapus atau memperbaiki item-item yang menunjukkan korelasi yang rendah, untuk meningkatkan kualitas dan konsistensi hasil pengukuran.

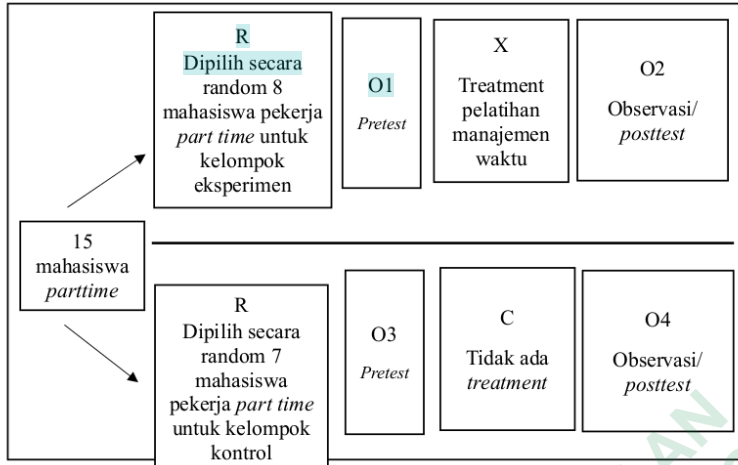
## **G. Rancangan Penelitian**

### **1. Desain Eksperimen**

Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen dengan tipe true-experimental, khususnya menggunakan pendekatan pretest-posttest control group design. Dalam pendekatan ini, dua kelompok yang terpisah dipilih secara acak untuk memastikan keberagaman yang seimbang. Kedua kelompok tersebut kemudian diberikan pretest sebagai langkah awal untuk mengukur kondisi awal mereka dan memastikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan efek perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2022).



Gambar 3. 2 Desain Penelitian *Pretest - Posttest Control Group Design*



Gambar 3. 3 Keterangan Desain *True Experimental Pretest-Posttest Control Group Design*

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuasi-eksperimen dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian dipilih secara acak (*random*) menggunakan sistem spin untuk memastikan distribusi yang adil antara kedua kelompok. Selanjutnya, kedua kelompok diberi pretest untuk mengukur kondisi awal peserta. Kelompok eksperimen kemudian diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen waktu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Setelah intervensi dilakukan, kedua kelompok diberi posttest untuk menilai perubahan yang terjadi dan

121  
membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## 2. Tahapan penelitian

100  
Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan-tahapan, antara lain:

### a) Tahap persiapan

- 1) Menentukan topik yang akan diteliti. 27
- 2) Melakukan kajian studi literatur terkait pendahuluan, kajian teori dan subjek yang akan diteliti.
- 3) Pengambilan data awal untuk latar belakang.
- 4) Menyusun usulan proposal penelitian dan memodifikasi modul dan skala.
- 5) Melakukan *expert judgement* modul dan skala.

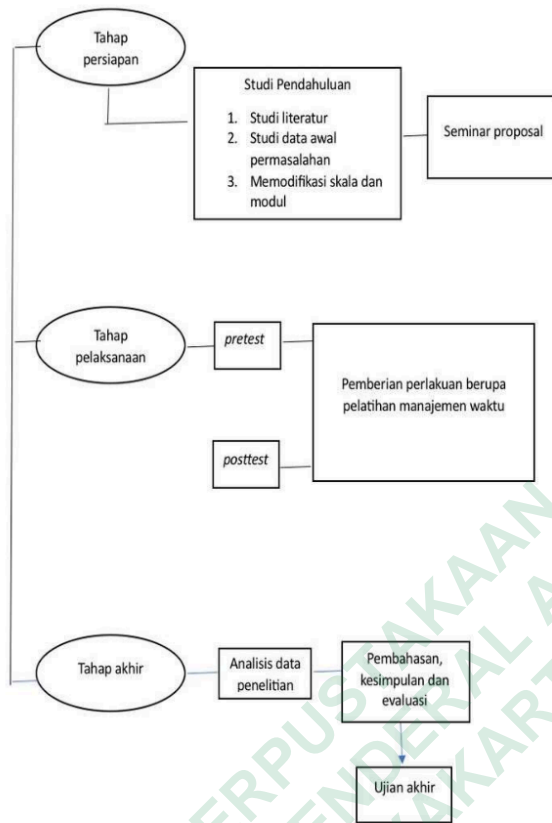
### b) Tahap pelaksanaan

- 1) Peneliti menyebarkan skala *Work life balance*.
- 2) Peneliti melakukan kategorisasi untuk melihat kategori subjek yang *Work life balance* rendah.
- 3) Peneliti melaksanakan pelatihan manajemen waktu.

## c) Tahap penutup

- 1) Setelah memperoleh data dari hasil pelatihan, data dianalisis oleh peneliti menggunakan SPSS 23 *for windows*.
- 2) Peneliti menyusun hasil serta pembahasan berdasarkan data yang telah diperoleh serta dianalisis dari penelitian yang telah dilakukan.
- 3) Peneliti melakukan evaluasi penelitian.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



Gambar 3.4 Tahapan Penelitian

Tabel 3. 3 Blueprint Kegiatan

No	Aspek manajemen waktu	Kegiatan	Aspek work life balance
1	Penetapan prioritas	1. Penyampaian materi dan penugasan kuadaran waktu (kuadran waktu kegiatan penting dan genting, mencerminkan bagaimana pekerjaan yang mendesak dapat mengganggu kehidupan pribadi, misalnya tugas dengan tenggat waktu yang dekat atau tanggung jawab pekerjaan yang mendesak)	<i>Work Interference with Personal Life (WIPL)</i>
2	Perencanaan penjadwalan	1. Kuadran waktu (Kuadran 3 (Kegiatan genting namun tidak penting) dan Kuadran 4 (Kegiatan tidak penting dan tidak genting) menggambarkan gangguan dari kehidupan pribadi seperti ajakan utama atau media sosial yang bisa menghambat pekerjaan.) 2. pengelompokan ABC group (Kategori C (Kegiatan tidak penting dan tidak mendesak) mencerminkan gangguan dari kehidupan pribadi yang dapat menghambat pekerjaan.)	<i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i>
3	Kemampuan mengendalikan waktu	1. Skala prioritas (rencanaan dan penjadwalan membantu peserta menyeimbangkan kehidupan pribadi dan meningkatkan produktivitas kerja.)	<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>

#### 4 Prefrensi untuk terorganisasi *Work Enhancement of Personal Life*

1. Kuadran waktu (Kuadran 2 (Kegiatan penting namun tidak genting), seperti mengikuti kursus atau webinar, mencerminkan bagaimana pekerjaan dapat mendukung pengembangan diri).
2. pengelompokan ABC (Kategori B (Kegiatan penting namun tidak mendesak) mencakup aktivitas kerja yang dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kehidupan pribadi, seperti membangun keterampilan baru atau memperluas jaringan profesional.)
3. sharing session dan evaluasi. (Membantu peserta merefleksikan bagaimana manajemen waktu yang baik dalam pekerjaan dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan pribadi.)

## PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Orientasi Kancha dan Persiapan

## 1. Orientasi Kancha

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 pembandingan, 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 <sup>5</sup> 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 <sup>3</sup> *Work Life Balance*

Skala *work life balance* dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari <sup>45</sup> skala *Work-Life Balance* yang pertama kali dikembangkan oleh Fisher (2009) dan kemudian diterjemahkan serta disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Ummah (2018).<sup>131</sup>

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 <sup>60</sup> *Work-Life Balance* yang telah dijelaskan oleh Fisher (2009). Skala yang telah dimodifikasi disusun sebanyak 23 aitem <sup>37</sup> 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>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 preferensi 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<sup>76</sup> 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.<sup>8</sup> 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<sup>26</sup> 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<sup>3</sup> berdasarkan hasil uji coba putaran kedua yang telah dilakukan di<sup>8</sup> 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 melakukan pelatihan<sup>76</sup> maka terlebih dahulu melakukan uji validitas modul. Uji validitas ini memiliki tujuan<sup>5</sup> 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 di nyatakan valid dan dapat digunakan.

Tabel 4.4 Hasil Validitas Modul Pelatihan Manajemen Waktu

No	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

<sup>7</sup> 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 <sup>2</sup> dengan standar deviasi 15,3. Hasil deskripsi data tersebut akan digunakan untuk mengategorisasikan skor yang telah diperoleh dari tiap-tiap subjek. <sup>5</sup> 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	<sup>11</sup>	
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq M - 1,8SD$	$X \leq 41,46$	-
<b>Rendah</b>	$M - 1,8SD < X \leq M - 0,6SD$	$41,46 < X \leq 59,82$	-
<b>Sedang</b>	$M - 0,6SD < X \leq M + 0,6SD$	$59,82 < X \leq 78,18$	45
<b>Tinggi</b>	$M + 0,6SD < X \leq M + 1,8SD$	$78,18 < X \leq 96,54$	10
<b>Sangat Tinggi</b>	$M + 1,8SD < X$	$96,54SD < X$	-

<sup>83</sup> Berdasarkan tabel 5 kategorisasi diatas, maka dapat diketahui dari 55 subjek sebanyak 45 subjek berada dalam kategori <sup>8</sup> sedang, dan 10 subjek dalam kategori tinggi. <sup>83</sup> 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 <sup>139</sup>

kemudian <sup>17</sup> 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 <sup>4</sup> 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 <sup>53</sup> 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 evektif.	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, Gambar 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 <sup>113</sup> 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%.

<sup>3</sup> 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%
<b>Total</b>	3	7	4	6	1	21	100%
<b>Presentase</b>	14%	33%	19%	29%	5%	100%	

Berdasarkan <sup>77</sup> 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 <sup>109</sup> 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%.

## <sup>123</sup> 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 parametrik 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 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*.

97  
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas  
*Test of Homogeneity of Variance*

Pengukuran	Si <sup>106</sup>	Interpretasi
KE-KK	0,896-0,000	Tidak homogen

87  
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.

44  
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.

<sup>31</sup> 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	<sup>29</sup> 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.

<sup>52</sup> 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.

<sup>1</sup> 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

<sup>96</sup> 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

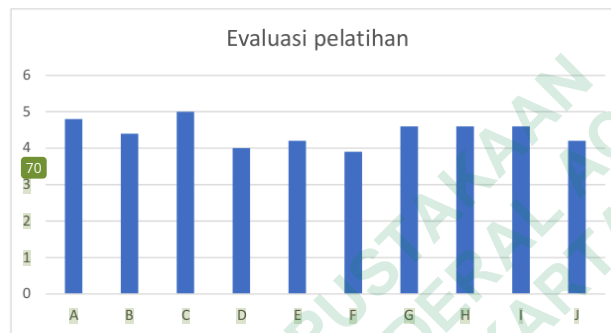
adanya peningkatan skor *work-life balance* sebesar 29,18 poin setelah intervensi pelatihan diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada kelompok eksperimen. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata skor pretest adalah 72.80, 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.

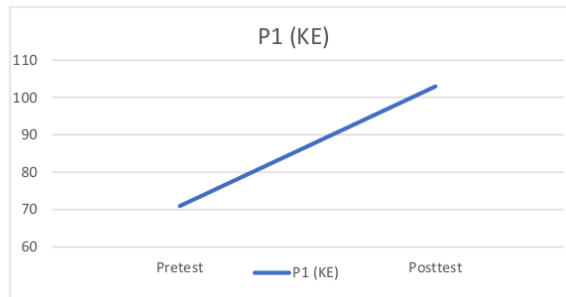
Evaluasi yang dilakukan ini untuk melihat umpan balik dan sebagai bahan tolak ukur keberhasilan dalam suatu kegiatan sehingga dapat dijadikan pembelajaran dan perbaikan. Ketika akan melakukan pelatihan yang serupa. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan maka dapat di simpulkan bahwa pelatihan manajemen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

#### 107 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.

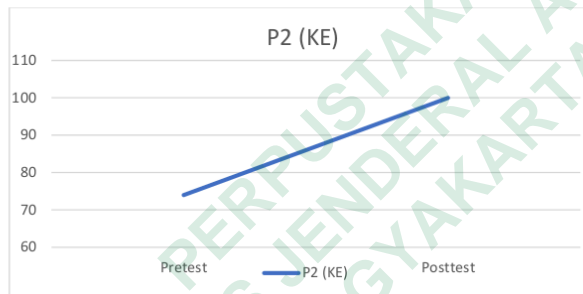
Pada lembar evaluasi P1 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P1 butuhkan, P1 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik.

Peningkatan skor *work life balance* ini merupakan bentuk hasil dari pelatihan manajemen waktu yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa P1 dapat mengapilikannya 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 di telah di sampaikan oleh *trainer*.

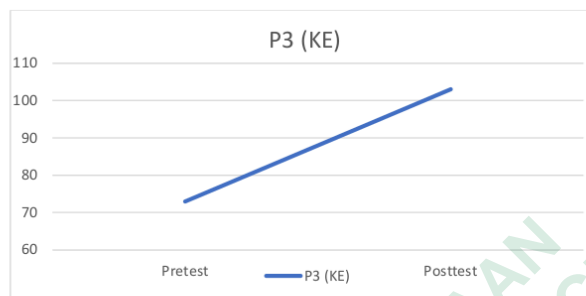
Pada lembar evaluasi P2 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P2 butuhkan, P2 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai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

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 wono sobo 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

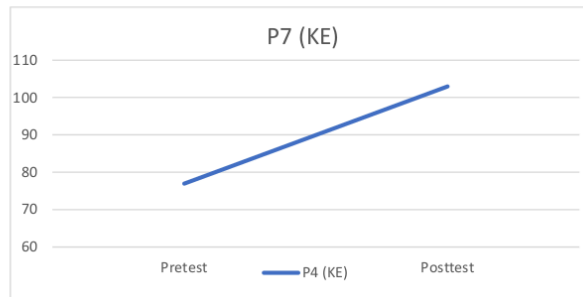
Selama pelatihan berlangsung P3 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P3 mengikuti pelatihan hingga selesai, P3 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab berlangsung, P3 juga mengerjakan lembar tugas dengan sungguh-sungguh. Terlihat dari *post-test* pengetahuan 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 mengaplikasikannya 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*.

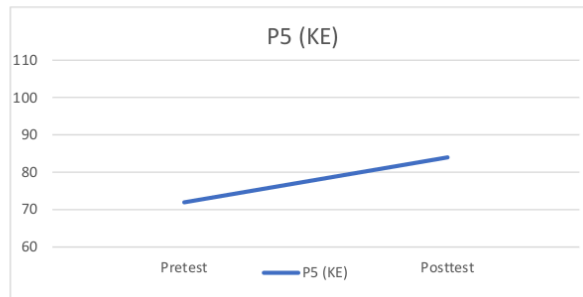
Pada lembar evaluasi P4 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P4 butuhkan, P4 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

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 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 menunjukan P5 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

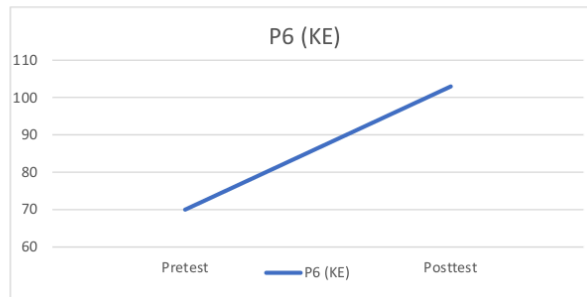
Pada lembar evaluasi P5 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P2 butuhkan, P2 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

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 menunjukan P6 mampu memahami materi yang di telah di sampaikan oleh *trainer*.

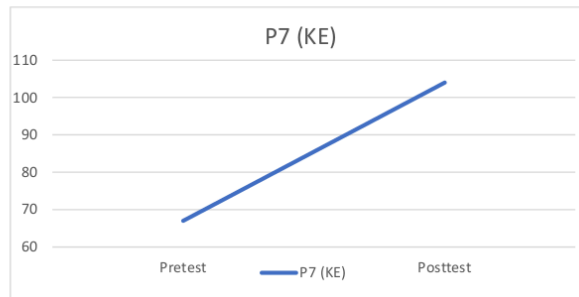
Pada lembar evaluasi P6 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P6 butuhkan. P6 setelah mendapatkan pelatihan ini mulai membuat skala prioritas

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.

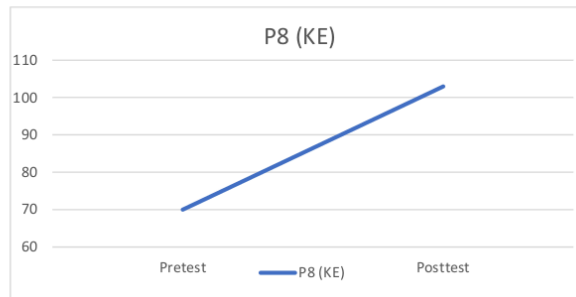
Pada lembar evaluasi P7 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P7 butuhkan, P7 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

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*:

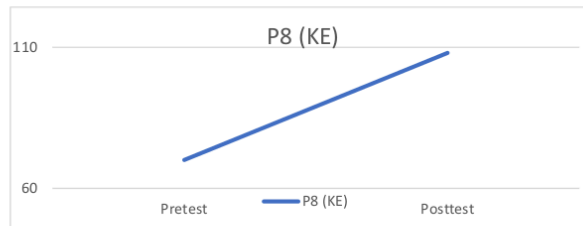
Pada lembar evaluasi P8 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P8 butuhkan, P8 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan

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 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*.

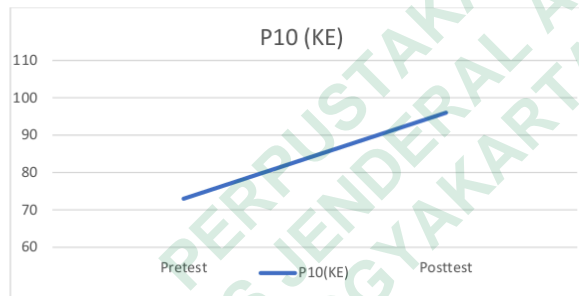
Pada lembar evaluasi P9 mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan dapat membantu nya dalam mengelola waktu dan pelatihan yang telah diikuti benar-benar yang P9 butuhkan, P9 juga mengatakan bahwa pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik serta trainer yang memberikan materi sangat menguasai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

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

j) Partisipan 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

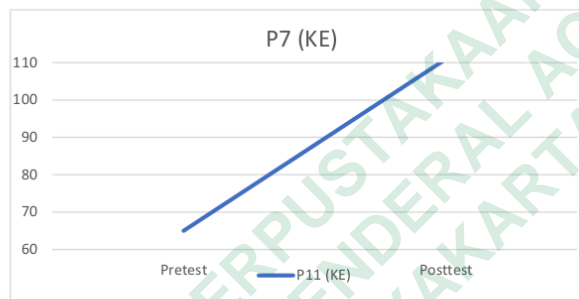
Selama pelatihan berlangsung P10 mengikutinya dengan sungguh-sungguh dilihat dari bagaimana P10 mengikuti pelatihan hingga selesai, P10 juga dapat fokus, aktif dan berpartisipasi saat sesi tanya jawab terlihat P10 beberapa kali menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh *trainer*, P10 juga mengerjakan 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

<sup>7</sup> 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 <sup>8</sup> *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*, <sup>2</sup> 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 <sup>1</sup> bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam meningkatkan *work life balance* pada kelompok eksperimen. <sup>1</sup> 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 terciptannya 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 <sup>12</sup>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 <sup>128</sup> 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 <sup>30</sup> 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 <sup>49</sup> 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 <sup>41</sup> 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 <sup>16</sup> 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. <sup>72</sup> 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 YANI  
YOGYAKARTA

## <sup>1</sup> BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen waktu terbukti sangat efektif dalam meningkatkan <sup>3</sup> *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, <sup>1</sup> hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memberikan dampak positif yang kuat. <sup>73</sup> Data kualitatif dari observasi dan wawancara juga mendukung temuan ini, <sup>73</sup> menunjukkan bahwa peserta merasa pelatihan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

### <sup>85</sup> B. Saran

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

#### 1. Bagi Mahasiswa Pekerja *Part Time*

<sup>19</sup> 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 <sup>127</sup> 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.

## <sup>32</sup> 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi Penelitian selanjutnya disarankan untuk pengukuran efektivitas pelatihan <sup>111</sup> 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*.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

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

## ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	1%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
3	<a href="https://dspace.uii.ac.id">dspace.uii.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="https://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="https://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	1%
10	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1%
11	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1%

12	<a href="http://prin.or.id">prin.or.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://jurnal.peneliti.net">jurnal.peneliti.net</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://eprints.uns.ac.id">eprints.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
19	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
20	Deni Widyo Prasetyo. "Peningkatan Kepuasan Kerja Karyawan Wanita Melalui Work Life Balanced Yang Optimal", Solusi, 2025 Publication	<1 %
21	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
23	<a href="http://jurnal.ustjogja.ac.id">jurnal.ustjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %

<1 %

26

Submitted to Universitas Merdeka Malang

Student Paper

<1 %

27

doku.pub

Internet Source

<1 %

28

repository.metrouniv.ac.id

Internet Source

<1 %

29

id.scribd.com

Internet Source

<1 %

30

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

31

eprints.unm.ac.id

Internet Source

<1 %

32

repositori.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

33

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

34

Mona Hijriah Nasution, Salminawati Salminawati. "Pengaruh modul ilmu pengetahuan alam berbasis integrasi islam dan sains terhadap hasil belajar pada siswa sekolah dasar", Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2024

Publication

<1 %

35

ainunnajib1994.blogspot.com

Internet Source

<1 %

36

Submitted to Tarumanagara University

Student Paper

<1 %

37

repository.unibos.ac.id

Internet Source

<1 %

38

Ahmad Khoiri. "Analisis Kemampuan Berfikir Kritis Siswa Menggunakan Teams Assisted Individualization (Pembelajaran Sains Materi Gerak)", SEJ (Science Education Journal), 2018

Publication

<1 %

39

Submitted to Universitas Jenderal Soedirman

Student Paper

<1 %

40

[repository.uinsaizu.ac.id](https://repository.uinsaizu.ac.id)

Internet Source

<1 %

41

Putri Nur Hotim Hodijah, Wahyu Lestari, Darwin Djeni. "Pengaruh Penggunaan Learning Management System (LMS) Sevimaedlink Terhadap Kamandirian Belajar Dan Kemampuan Berfikir Kreatif", Jurnal Derivat: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika, 2025

Publication

<1 %

42

Submitted to Universitas Islam Malang

Student Paper

<1 %

43

[digilib.uinsby.ac.id](https://digilib.uinsby.ac.id)

Internet Source

<1 %

44

[eprints.walisongo.ac.id](https://eprints.walisongo.ac.id)

Internet Source

<1 %

45

[repository.unika.ac.id](https://repository.unika.ac.id)

Internet Source

<1 %

46

Submitted to IAIN Purwokerto

Student Paper

<1 %

47

Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Student Paper

<1 %

48	<a href="http://ejournal.atmajaya.ac.id">ejournal.atmajaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://repository.uksw.edu">repository.uksw.edu</a> Internet Source	<1 %
50	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	<1 %
51	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
52	<a href="http://digilib.uinkhas.ac.id">digilib.uinkhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id">jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://karyatulisilmiah.com">karyatulisilmiah.com</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
57	Rezki Putri Juliani, Selvia Erita, Reri Seprina Anggraini. "Penggunaan Media Pembelajaran Kahoot! Berbasis Game untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa pada Pembelajaran Matematika", Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 2025 Publication	<1 %
58	T.Elifira Rahmayati. "Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja", Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan), 2021 Publication	<1 %

59 Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
Student Paper <1 %

---

60 Yahaziela Nawita Dirfa, Berta Esti Ari Prasetya.  
"HUBUNGAN ANTARA WORK-LIFE BALANCE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA DOSEN WANITA DI PERGURUAN TINGGI SALATIGA", Jurnal Psikohumanika, 2019  
Publication <1 %

---

61 repository.uin-suska.ac.id  
Internet Source <1 %

---

62 repository.unsri.ac.id  
Internet Source <1 %

---

63 snpm.unipasby.ac.id  
Internet Source <1 %

---

64 www.ejournal.stitpn.ac.id  
Internet Source <1 %

---

65 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan  
Student Paper <1 %

---

66 Dini Nurika. "Pengaruh Financial Technology, Literasi Keuangan, dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Keuangan", JIBEMA: Jurnal Ilmu Bisnis, Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi, 2025  
Publication <1 %

---

67 Nadiya Syafiah Mufida, Dedi Hanwar.  
"Pengaruh Variasi Lama Perendaman dan Suhu Penggilingan terhadap Kadar Protein Susu Kedelai", Journal of Pharmaceutical and Sciences, 2025  
Publication <1 %

---

68

Submitted to Universitas PGRI Semarang

Student Paper

&lt;1 %

69

ejournal.kopertais4.or.id

Internet Source

&lt;1 %

70

idoc.tips

Internet Source

&lt;1 %

71

mafiadoc.com

Internet Source

&lt;1 %

72

Silmi Yaser Al Farisi, Ghea Amalia Arpandy, Aziza Fitriah. "Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa", Jurnal Psikologi, 2024

Publication

&lt;1 %

73

Sri Prilmayanti Awaluddin, Emily Nur Saidy, Un Dini Imran, La Ode Amijaya Kamaluddin et al. "Pemberdayaan SDM UMKM dalam Menghadapi Era Ekonomi Digital melalui Pelatihan Digital Marketing dan Pemanfaatan Aplikasi POS di Kabupaten Gowa", Journal Of Human And Education (JAHE), 2025

Publication

&lt;1 %

74

mamikos.com

Internet Source

&lt;1 %

75

mercubaktijaya.ac.id

Internet Source

&lt;1 %

76

Eka Nurtika. "Analisis Perkembangan Kecerdasan Interpersonal Anak dengan Metode Bermain Peran", (JAPRA) Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA), 2019

Publication

&lt;1 %

77 Jizra Dilano, Ririsma Sihombing, Gurpreet Dhillon, Bhily Bhily. "Pengaruh Work-life Balance, Lingkungan Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Studi pada Generasi Milenial di Gading Serpong)", Journal of Business, Finance, and Economics (JBFE), 2023  
Publication

<1 %

78 Nila Putri, Victor Novianto. "Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Word Square terhadap Hasil Belajar IPS di Sekolah Dasar", Proceedings Series on Social Sciences & Humanities, 2022  
Publication

<1 %

79 Submitted to Sriwijaya University  
Student Paper

<1 %

80 Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia  
Student Paper

<1 %

81 [journal.untar.ac.id](http://journal.untar.ac.id)  
Internet Source

<1 %

82 [libraryproceeding.telkomuniversity.ac.id](http://libraryproceeding.telkomuniversity.ac.id)  
Internet Source

<1 %

83 [repository.ub.ac.id](http://repository.ub.ac.id)  
Internet Source

<1 %

84 Submitted to Lambung Mangkurat University  
Student Paper

<1 %

85 [digilib.unimed.ac.id](http://digilib.unimed.ac.id)  
Internet Source

<1 %

86 [repo.uinsatu.ac.id](http://repo.uinsatu.ac.id)  
Internet Source

<1 %

87

[repository.unmuha.ac.id](https://repository.unmuha.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

88

[repository.uph.edu](https://repository.uph.edu)

Internet Source

&lt;1 %

89

Andis Tira, Ahmad Rifqi, Mida Aprilina Tarigan. "Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Lingkungan Kampus terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Mesin", Jurnal Bisnis Mahasiswa, 2025

Publication

&lt;1 %

90

Lulu Lutfianti, Nurul Hikmah, Gilang Primajati, Laila Hayati. "Pengaruh Model Pembelajaran Auditory, Intellectually, and Repetition terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Kelas VII SMPN 4 Gerung", JURNAL PENDIDIKAN MIPA, 2025

Publication

&lt;1 %

91

M. Jerry Aditya Valentino, Apriansyah Putra. "Pengaruh Tingkat Kematangan Sistem Terhadap Niat Penggunaan Keberlanjutan Aplikasi SRIKANDI", The Indonesian Journal of Computer Science, 2024

Publication

&lt;1 %

92

Nikita Nabila, Ahmad Harjono, Ida Ermiana. "Pengaruh Keterampilan Proses IPA Kelas IV dengan Model Student Facilitator and Explaining (SFE)", BIOCHEPHY: Journal of Science Education, 2021

Publication

&lt;1 %

93

[ejournal.umpwr.ac.id](https://ejournal.umpwr.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

94

[eprints.ums.ac.id](https://eprints.ums.ac.id)

Internet Source

<1 %

95 library.stikesbup.ac.id

Internet Source

<1 %

96 perpustakaanwebid.web.id

Internet Source

<1 %

97 repository.umsu.ac.id

Internet Source

<1 %

98 Helena Mataheru. "PENGEMBANGAN PERANGKAT PMR DAN PENGARUHNYA TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA PADA SISWA KELAS VIII SMP KATOLIK AMBON", Jurnal Magister Pendidikan Matematika (JUMADIKA), 2020

Publication

<1 %

99 Submitted to IAIN Bengkulu

Student Paper

<1 %

100 cahompong.blogspot.com

Internet Source

<1 %

101 news.detik.com

Internet Source

<1 %

102 repo.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

103 www.coursehero.com

Internet Source

<1 %

104 Silvira Asrilla Putri. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI WORK-LIFE BALANCE PADA WANITA BURUH TANI", Jurnal Psikologi Malahayati, 2021

Publication

<1 %

Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

105	Student Paper	<1 %
106	Widhiarta Widhiarta, Arief Setyanto, Ferry Wahyu Wibowo. "Optimasi Kinerja Web Menggunakan Application-Level Cache di Sisi Server dan Browser", Respati, 2018 Publication	<1 %
107	chyrun.com Internet Source	<1 %
108	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
109	docobook.com Internet Source	<1 %
110	journal.binadarma.ac.id Internet Source	<1 %
111	journal.ubaya.ac.id Internet Source	<1 %
112	journal.unpar.ac.id Internet Source	<1 %
113	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
114	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
115	uchieoscar.wordpress.com Internet Source	<1 %
116	www.yumpu.com Internet Source	<1 %
117	Imelda Rahmi, Nurmalina Nurmalina, Moh Fauziddin. "PENERAPAN MODEL ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN MINAT	<1 %

BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR", Journal on  
Teacher Education, 2020

Publication

118 Sitti Fithriani Saleh, Mutmainnah  
Mutmainnah, Nurfidhea Dwidelia, Rachel  
Aura Azzahra. "Pengaruh Mindfulness-Based  
Learning Terhadap Fleksibilitas dalam  
memecahkan masalah Matematika di Sekolah  
Dasar", Bima Journal of Elementary  
Education, 2025  
Publication

119 adoc.pub  
Internet Source <1 %

120 caramenurunkanberatbadan0.blogspot.com  
Internet Source <1 %

121 ejournal.stitpn.ac.id  
Internet Source <1 %

122 eprints.umg.ac.id  
Internet Source <1 %

123 journal.student.uny.ac.id  
Internet Source <1 %

124 journals.sttab.ac.id  
Internet Source <1 %

125 jurnal.poltekkespalu.ac.id  
Internet Source <1 %

126 lib.ui.ac.id  
Internet Source <1 %

127 ojs3.unpatti.ac.id  
Internet Source <1 %

128 publikasi.umy.ac.id  
Internet Source <1 %

129	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
130	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1 %
131	vdocuments.site Internet Source	<1 %
132	www.unud.ac.id Internet Source	<1 %
133	"TUNTUTAN PEKERJAAN DAN INTENSI Pensiun dini", 'Soegijapranata Catholic University' Internet Source	<1 %
134	Azzahra Putri Rinjani, Rinaldi Rinaldi. "Pengaruh Work Life Balance terhadap Stres Kerja pada Guru Perempuan yang Telah Berkeluarga di Kecamatan Koto Tangah", YASIN, 2024 Publication	<1 %
135	Noor Ellyawati, Sulfikar Sulfikar, Dina Destari, Vitria Puri Rahayu. "HUBUNGAN BEKERJA PART-TIME DENGAN AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FKIP UNIVERSITAS MULAWARMAN TAHUN AKADEMIK 2019/2020", PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi), 2021 Publication	<1 %
136	Yasyfa Maghfyra, Dewi Ayu Larassati. "Membangun Budaya Kerja Sehat dan Berkinerja Tinggi: Mengintegrasikan Work-life balance dalam Manajemen Kantor melalui Penerapan Ergonomi dan K3", Indonesian Journal of Public Administration Review, 2024 Publication	<1 %

137

repository.ut.ac.id

Internet Source

<1 %

138

Fadhil Muhammad, Cece Rahkmat, Nandang Rusmana, Ipah Saripah. "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMP", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2025

Publication

<1 %

139

Hafiz Anshori, Shanty Komalasari. "Pelatihan Pemaknaan dan Pembacaan Ayat-ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi", Jurnal Studia Insania, 2018

Publication

<1 %

140

Nora Novita, Masnur Alam, Eko Sujadi. "College Student Learning Preparedness: Do Time Management Skills and Sleep Quality Matter?", EduLine: Journal of Education and Learning Innovation, 2024

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off