

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 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 dalam penelitian ini, menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Macan, (1990). Aspek-aspek dari manajemen waktu dibagi menjadi 4 yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, 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 observasi merupakan suatu proses yang secara keseluruhan tersusun dari pengamatan dan ingatan. Adapun teknik observasi yang digunakan yaitu 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

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 kategorisasinyaitu tinggi, sedang, rendah. Merupakan rumus kategorisasi menurut Azwar (2025).

2. Uji Asumsi

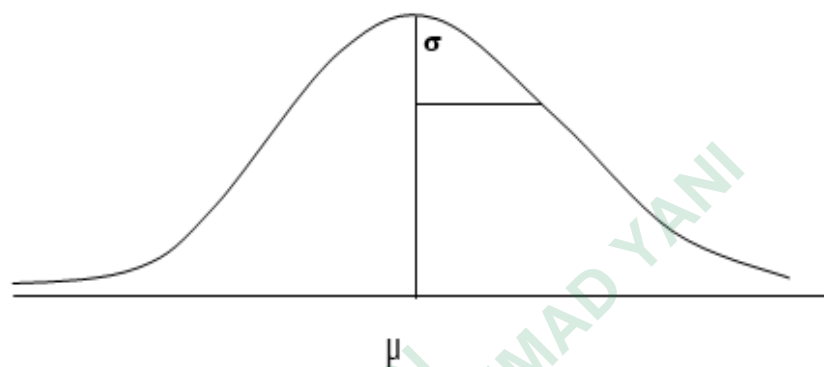
Dalam penelitian eksperimen, uji asumsi dilakukan guna memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik yang digunakan. Uji asumsi yang umum dalam eksperimen mencakup pengujian normalitas (untuk memastikan data berdistribusi normal), uji homogenitas varians (untuk memastikan varian antar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

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).

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 penerjemahan 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:

$$s = r - l_0$$

l_0 = 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. Instrumntasi 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 mempegaruhi 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 (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).

R	O ₁	X	O ₂
R	O ₃		O ₄

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

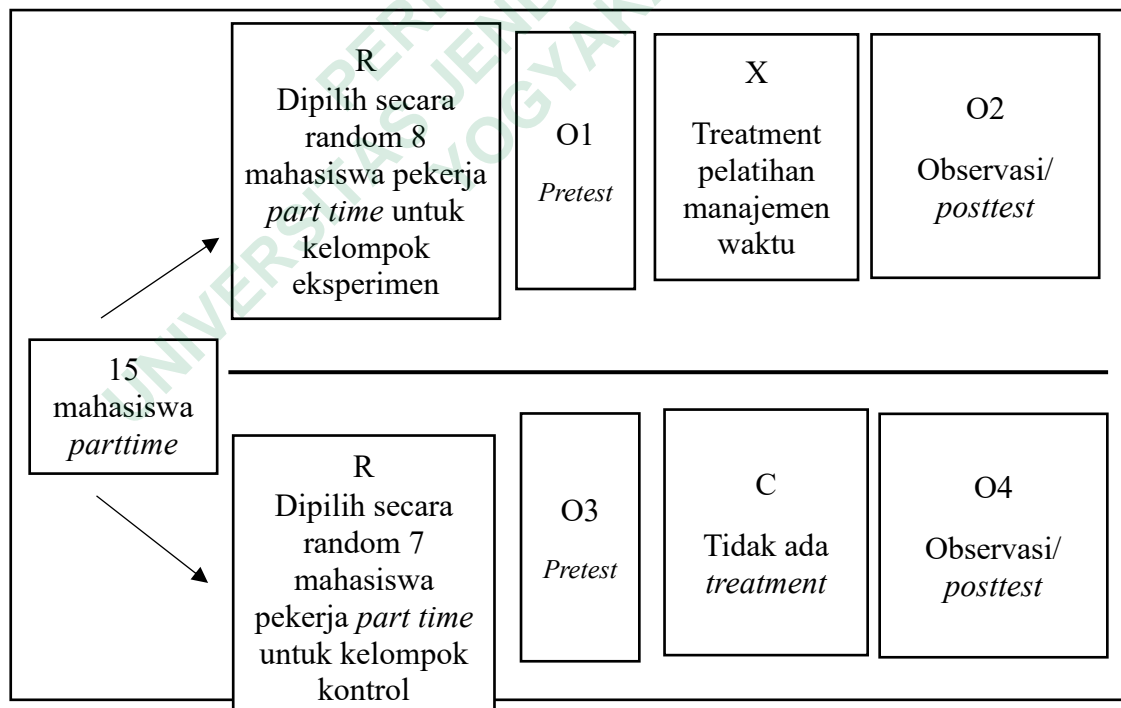
R: Subjek yang dibagi secara acak

O₁: Pretest (sebelum perlakuan) pada kelompok eksperimen.

O₃: Pretest (sebelum perlakuan) pada kelompok kontrol

X: perlakuan/intervensi yang hanya diberikan pada kelompok eksperimen

O₂ dan O₄: Posttest (setelah perlakuan) pada kedua kelompok



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 membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

2. Tahapan penelitian

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

a) Tahap persiapan

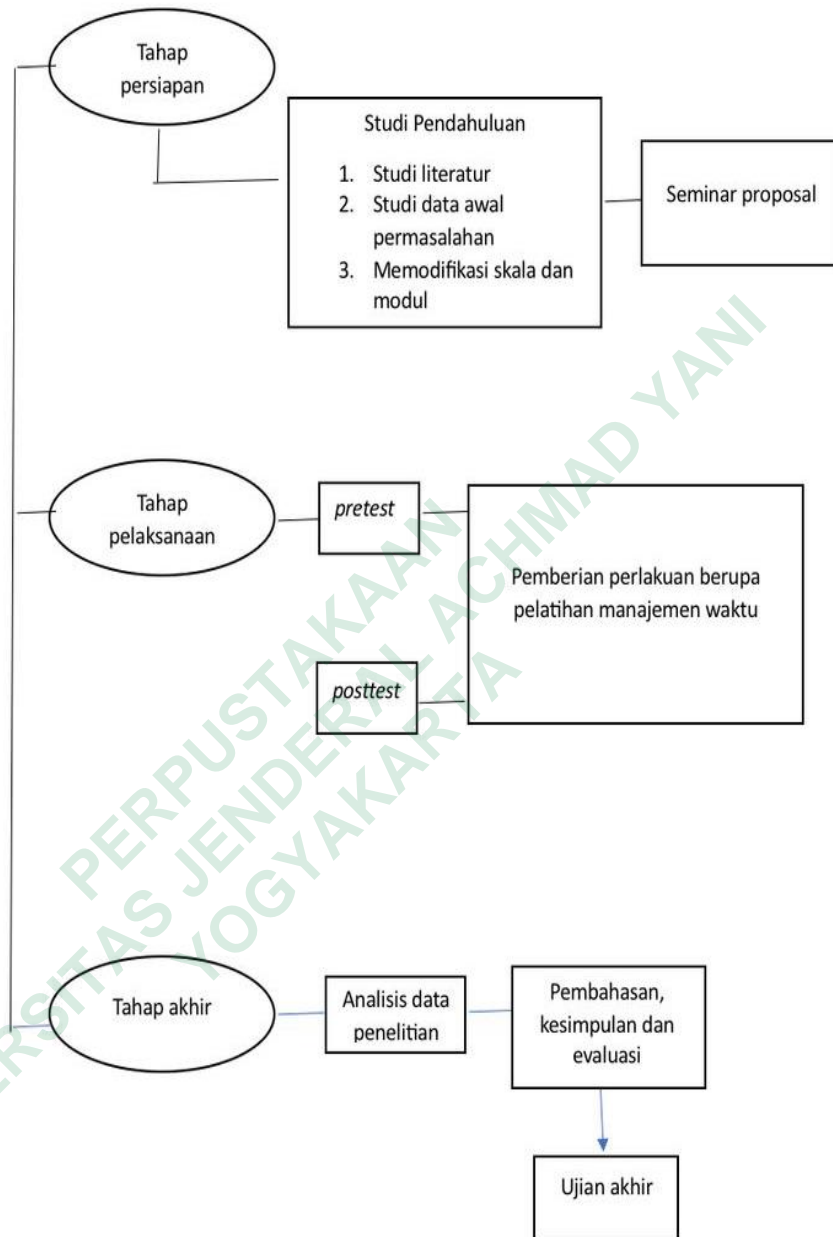
- 1) Menentukan topik yang akan diteliti.
- 2) Melakukan kajian studi literatur terkait pendahuluan, kajian teori dan subjek yang akan diteliti.
- 3) Pengambilan data awal untuk latar belakang.
- 4) Menyusun usulan proposal penelitian dan memodifikasi modul dan skala.
- 5) Melakukan *expert judgement*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



Gambar 3.4 Tahapan Penelitian

Tabel 3. 3 Blueprint Kegiatan

No	Aspek manajemen waktu	Kegiatan	Aspek <i>work life balance</i>
1	Penetapan tujuan dan 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 (erencanaan dan penjadwalan membantu peserta menyeimbangkan kehidupan pribadi dan meningkatkan produktivitas kerja.)	<i>Personal Life Enhancement of Work (PLEW)</i>

-
- | | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| 4 | Prefrensi untuk terorganisasi | <ol style="list-style-type: none">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.) | <i>Work Enhancement of Personal Life (WEPL)</i> |
|---|-------------------------------|--|---|
-