**HUBUNGAN ANTARA TIME MANAGEMENT DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT WITH WORK LIFE BALANCE IN STUDENTS WORKING IN YOGYAKARTA***

**Felina Kuswanto**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12190810520@student.mercubuana-yogya.ac.id

12081228128806

**Abstrak**

Kesulitan mahasiswa yang bekerja dalam membagi waktu dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan kuliah menunjukan kondisi *work life balance* pada mahasiswa yang kurang seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *time management* dan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan merupakan terdapat hubungan positif antara *time management* dan *work life balance*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang kuliah dan bekerja di Yogyakarta. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *work life balance* dan skala *time management* dengan masing-masing reliabilitas sebesar 0,882 dan 0,913 Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 subjek dari berbagai macam perguruan tinggi dan pekerjaan di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki tingkat *time management* dan *work life balance* dalam kategori sedang. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *time management* dan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

**Kata Kunci** : *time management, work life balance*, mahasiswa yang bekerja

***Abstract***

*The difficulty of working students in dividing time in balancing work life and college shows the condition of work life balance in students who are less balanced. This study aims to determine the relationship between time management and work life balance in working students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between time management and work life balance. The subjects in this study were active students who study and work in Yogyakarta. The research instruments used in this study were the work life balance scale and the time management scale with reliability of 0.882 and 0.913 respectively. The subjects in this study amounted to 100 subjects from various universities and jobs in Yogyakarta. The results of this study indicate that students who work in Yogyakarta have a level of time management and work life balance in the moderate category. There is a positive and significant relationship between time management and work life balance in students who work in Yogyakarta.*

***Keywords****: time management, work life balance, working students*

**PENDAHULUAN**

Menurut Budiman (dalam Dwiandini & Indriana, 2018), Mahasiswa merupakan individu yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Mahasiswa memiliki tingkat intelektual yang tinggi serta berpikir kritis dalam setiap keputusan serta tindakan yang diambilnya. Dalam menjalankan perannya, mahasiswa juga memiliki kebutuhan lain untuk memenuhi kehidupan sosialnya. Salah satunya dengan bekerja untuk menambah uang saku, mengisi waktu luang, hidup mandiri, menyalurkan hobi, menambah pengalaman kerja serta alasan lain setiap masing-masing mahasiswa (Pratiwi, 2020). Bekerja menjadikan seorang mahasiswa semakin dewasa dalam hal bertanggung jawab dan melaksanakan tugas pekerjaan yang ada (Timpe, 1991).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat terdapat 6,98% siswa berusia 10 hingga 24 tahun yang sekolah sambil bekerja pada 2020. Rinciannya, sebanyak 6,74% di perdesaan dan 7,15% di perkotaan. Sektor pertanian memberikan sumbangan besar terhadap siswa bekerja di perdesaan, yakni 44,06% pada 2020. Sementara sektor lainnya sebanyak 39,9% jasa dan 16,04% manufaktur (Jayani, 2021). Menurut Gleason (dalam Metriyana, 2014) bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mendapat gaji tinggi, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh pekerjaan setelah lulus, namun hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi kekurangan waktu untuk belajar dan sebagai hasilnya mereka menerima nilai yang lebih rendah.

Sebagai seorang mahasiswa yang kuliah sambil bekerja terdapat tuntutan untuk mampu bertanggung jawab, serta memiliki manajemen waktu dalam menjalankan pekerjaan dan studinya agar tercapainya *work life balance* (Pratiwi, 2020). *Work life balance* adalah kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan antara kewajiban mereka di tempat kerja dengan kehidupan pribadi di luar pekerjaan (Hudson,2005). Aspek *work life balance* dari hudson (2005) meliputi *time balance, involvement balance*, dan *satisfication balance*. Serta faktor dari *work life balance* menurut Vyas dan Shrivastava (2017) terdiri dari dukungan sosisl, masalah perusahaan, stres, teknologi informasi, masalah pekerjaan, masalah keluarga, masalah social, faktor pendukung, beban kerja, manajemen diri, pengetahuan. Salah satu hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa yang bekerja adalah belajar memanajemen waktu dan dukungan sosial (Utami, dkk, 2020). *Time management* merupakan keterampilan untuk mengatur, mengorganisasi, serta menjadwalkan waktu untuk menghasilkan peran seimbang (Atkinson,1991). Aspek *time management* menurut Atkinson (1991) adalah (1) menetapkan tujuan (2) menyusun prioritas (3) menyusun jadwal (4) bersikap asertif. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang kurang mampu membagi waktu antara kuliah, kerja, istirahat, dan urusan lainnya (Utami, dkk, 2020) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *time management* dengan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala likert dengan responden mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta sebanyak 100 subjek dengan karakteristik mahasiswa aktif yang sedang berkuliah dan bekerja di Yogyakarta.

Peneliti menggunakan google formulir untuk pengambilan data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Product Moment* dari Pearson yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *time management* dengan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program SPSS *Statistical Product and Service Solution* versi 26.0. Peneliti menggunakan skala *work life balance* dari Erma (2020) yang dimodifikasi peneliti untuk mengukur *work life balance* pada subjek. Skala ini telah diujicobakan dengan 60 karyawan milenial. Dengan daya beda aitem berkisar antara 0,319 sampai 0,705 yang berarti aitem memiliki daya beda yang memuaskan. Serta koefisien reliabilitas sebesar 0,893 yang artinya skala reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Peneliti menggunakan skala *time management* dari Wibowo (2018) yang dimodifikasi oleh peneliti untuk mengukur *time management* pada subjek. Skala ini telah diujicobakan kepada 50 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil uji coba item *time management* diperoleh angka koefisien korelasi yang bergerak dari angka 0,464 – 0,702 (≥ 0,30) yang berarti item tersebut memiliki daya beda yang memuaskan. Dengan reliabilitas menggunakan teknik *alpha Cronbach* yang menghasilkan koefisien reliabilitas rxx = 0,912.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh dari skala penelitian *time management* dan *work life balance* digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Hasilnya akan digunakan sebagai pembuatan dasar kategorisasi data penelitian. Berikut ini merupakan deskripsi statistik data penelitian yang akan dipaparkan pada tabel 3 dan hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran perhitungan data hipotetik dan empirik

Table 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| Data Hipotetik | Data Empirik |
| Skala | N | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
| WLB | 100 | 23 | 92 | 57,5 | 11,5 | 46 | 87 | 67,59 | 8,907 |
| TM | 100 | 32 | 128 | 80 | 16 | 66 | 128 | 97,01 | 12,060 |

Keterangan Tabel :

|  |  |
| --- | --- |
| WLB | : *Work Life Balance* |
| TM | : *Time Management* |
| N | : Jumlah Subjek |
| Min | : Skor Minimum |
| Maks | : Skor Maksimum |
| M | : *Mean* (Rata-rata) |
| SD | : Deviasi Standar |

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukan bahwa pada *work life balance* memiliki jumlah aitem sebanyak 23 dengan skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Serta skor minimum hipotetik subjek yaitu 1 x 23 = 23 dan skor maksimum hipotetik yaitu 23 x 4 = 92. Rata-rata (*mean*) hipotetik (92+23) : 2 = 57,5 dengan deviasi standar (92-23) : 6 = 11,5. Sedangkan untuk data empiriknya memiliki skor minimum sebesar 46 dan skor maksimum sebesar 87. Rata-rata (*mean*) empiriknya adalah 67,59 dengan deviasi standar empirik sebesar 8,907.

Hasil penelitian dari skala *time management* yang memiliki aitem sebanyak 32 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Dengan skor minimum hipotetik subjek yaitu 1 x 32 = 32 dan skor maksimum hipotetik yaitu 32 x 4 = 128. Rata-rata (*mean*) hipotetik (128+32) : 2 = 80 dengan deviasi standar (128-32) : 6 = 16. Sedangkan untuk data empiriknya memiliki skor minimum sebesar 66 dan skor maksimum sebesar 128. Rata- rata (*mean*) empiriknya adalah 97,01 dengan standar deviasi empirik sebesar 12,060.

Berdasarkan data deskriptif yang telah didapatkan maka kedua variabel penelitian dapat dikategorisasikan yang bertujuan untuk menempatkan tiap individu sesuai dengan kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang pada suatu kontinum yang berdasarkan pada atribut yang diukur (Azwar, 2020). Peneliti mengelompokkan kategorisasi menjadi tiga yang digunakan untuk mengelompokkan jawaban subjek pada skala *work life balance* dan skala *time management*. Berikut ini adalah tabel hasil kategorisasi skor *work life balance* yang dapat dilihat pada tabel 2.

Table 2 Kategorisasi Skor Skala *Work Life Balance*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
| X < (*μ-* 1 σ)  | X < 46 | Rendah | 1 | 1% |
| (*μ-* 1 σ) ≤ X< (*μ +* 1 σ)   | 46 ≤ X < 69 | Sedang | 58 | 58% |
| X ≥ (*μ +* 1 σ)   | X ≥ 69 | Tinggi | 41 | 41% |
| Total |  |  | 100 | 100% |

Keterangan Tabel :

|  |  |
| --- | --- |
| X | : Skor subjek |
| *μ* | : Mean atau rerata hipotetik |
| σ | : Standar deviasi hipotetik |

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat diketahui bahwa tingkat *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dengan kategori rendah ssebanyak 1 subjek (1%), kategori sedang sebanyak 58 subjek (58%) dan kategori tinggi sebanyak 41 subjek (41%). Dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala *work life balance* yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *work life balance* yang cenderung sedang dan tinggi.

Kemudian untuk hasil kategorisasi skor time management dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Table 3 Kategorisasi Skor *Time Management*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
| X < (*μ-* 1 σ)  | X < 64 | Rendah | 0 | 0% |
| (*μ-* 1 σ) ≤ X< (*μ +* 1 σ)   | 64 ≤ X < 96 | Sedang | 53 | 53% |
| X ≥ (*μ +* 1 σ)   | X ≥ 96 | Tinggi | 47 | 47% |
| Total |  |  | 100 | 100% |

**Keterangan Tabel :**

|  |  |
| --- | --- |
| X | : Skor subjek |
| *μ* | : Mean atau rerata hipotetik |
| σ | : Standar deviasi hipotetik |

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat diketahui bahwa tingkat *time management* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dengan kategori rendah ssebanyak 0 subjek (0%), kategori sedang sebanyak 53 subjek (53%) dan kategori tinggi sebanyak 47 subjek (47%). Dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala *time management* yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *time management* yang cenderung sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, menunjukan bahwa sebagian besar subjek memiliki *work life balance* pada kategori sedang. Begitu juga dengan *time management* yang kebanyakan berada pada kategori sedang. Kemungkinan subjek dapat mengelola waktu dengan baik tetapi masih kurang maksimal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Triwijayanti dan Astiti (2019) mengenai *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Denpasar menghasilkan persentase sebesar 83,8% mahasiswa yang memiliki tingkat *work life balance* dengan kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang bekerja belum optimal dikarenakan mahasiswa masih memiliki konflik *time management* antara karir dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Dalam penelitian ini, juga terdapat uji prasyarat dan uji korelasi. . Dari hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov (KS-Z) untuk variabel *work life balance* diperoleh sebesar 0,200 (p > 0,050) maka sebaran data variabel *work life balance* terdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov (KS-Z) untuk variabel *time management* diperoleh sebesar 0,058 (p> 0,050) maka sebaran data *time management* terdistribusi normal. Dari data yang diperoleh nilai F = 73,184 (P < 0,050) dengan signifikasi sebesar 0,00 yang berarti terdapat hubungan yang linier antara *time management* dan w*ork life balance*. Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah terpenuhi maka dilakukannya uji hipotesis dengan Teknik analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* untuk mengetahui korelasi dari variabel bebas dan variabel terikat.

Kaidah untuk uji hipotesis adalah jika nilai signifikasi < 0,050 berarti ada korelasi dan jika > 0,050 berarti tidak ada korelasi. Korelasi antara *work life balance* dan *time management* diperoleh r sebesar 0,660 (p < 0,050), berarti ada korelasi yang positif antara *time management* dan *work life balance*. Semakin tinggi *time management* maka semakin tinggi *work life balance* dan juga sebaliknya semakin rendah *time management* maka semakin rendah juga *work life balance* sehingga hipotesis dapat diterima. Diterimanya hipotesis penelitian ini juga menunjukan koefisien determinan (R²) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,442 menunjukan bahwa variabel *time management* memberikan kontribusi sebesar 44,2% pada *work life balance* dan sisanya 55,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa *time management* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. *Time management* merupakan variabel yang memberikan sumbangan terhadap *work life balance*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Chansaengsee (2017) mengenai “*Time management* *for work-life and study-life balance*” dengan subjek mahasiswa di Thailand yang ditemukan terdapat hubungan postitif antara *time management* dan *work life balance* pada mahasiswa di Thailand yang berarti semakin tinggi *time management* dari individu maka semakin tinggi juga *work life balance*-nya. Sebaliknya semakin rendah *time management* maka semakin rendah juga *work life balance* mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *time management* merupakan faktor yang berpengaruh positif terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Semakin tinggi *time management* maka semakin tinggi juga *work life balance*, sebaliknya semakin rendah time management maka semakin rendah juga *work life balance*. Berdasarkan koefisien determinasi diperoleh sumbangan efektif sebesar 0,442 yang menunjukan bahwa variabel *time management* memberikan kontribusi sebesar 44,2% pada *work life balance* dan sisanya 55,8% dipengaruhi oleh faktor lain (dukungan sosial, masalah organisasi, stress, teknologi informasi, masalah pekerjaan, masalah keluarga, masalah sosial, faktor pendukung organisasi/individu, beban kerja, dan pengetahuan umum).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan peneliti maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *time management* dan *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Diperoleh nilai koefisien korelasi dari *time management* dan *work life balance* sebesar 0,660 (p = 0,050). Hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi *time management* maka semakin tinggi juga *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Serta sebaliknya, semakin rendah *time management* maka semakin rendah *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang didapatkan dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *time management* dan *work life balance* pada kategori sedang. Serta sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Atkinson. (1991). *Manajemen waktu yang efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Budiman. (2006). *Perkembangan peserta didik*. UPI Press.

Chansaengsee, S. (2017). Time management for work-life and study-life balance. *Veridian E-Journal*, *10*(5), 20-35.

Dwiandini, P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial significant others dengan prestasi akademik pada mahasiswa rantau anggota himpunan-himpunan daerah sumatera di universitas diponegoro semarang. (Skripsi Sarjana, Universitas Diponegoro).

Erma, I. (2020). Hubungan antara work life balance dengan turnover intention pada karyawan generasi milenial di indonesia. (Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Gleason, P. M. (1993). College student employment, academic progress, and postcollege labor market success. *Journal of Student Financial Aid*, *23*(2).

Hudson. (2005). *The case for work life balance closing the gap between policy and practice* (20th ed.).

Jayani, D. H. (2021). Sebanyak 6,98% pelajar di indonesia sekolah sambil kerja. Diakses tanggal 14 April 2023 dari. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja

Metriyana, M. (2014). Studi komparatif pengaruh motivasi, perilaku belajar, self efficacy dan status kerja terhadap prestasi akademik antara mahasiswa bekerja dan mahasiswa tidak bekerja pada mahasiswa S1 fakultas ekonomika. (Skripsi Sarjana, Universitas Diponegoro).

Pratiwi, A. I. (2020). Hubungan antara time management dengan work life balance pada mahasiswa yang bekerja sebagai wedding organizer di mahar agung organizer. (Skripsi Sarjana, Universitas Airlangga).

Studinews. (2023). mahasiswa adalah pengertian menurut para ahli. Diakses tanggal 15 April 2023 dari https://www.studinews.co.id/mahasiswa-adalah/

Timpe, A. D. (1991). *Mengelola waktu*. Yogyakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Utami, S. S. A., Ramdani, H. C., & Khusaini. (2020). Pengaruh gender, status bekerja, dan self regulated learning terhadap prestasi akademik mahasiswa*. Jurnal Prospek,*  *1*(1), 18-24.

Vyas, A., & Shrivastava, D. (2017). Factors affecting work life balance - a review. *Pacific Business Review International* *9*(7), 194-201.

Wibowo, D. V. R. (2018). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. (Skripsi Sarjana, Universitas Medan Area).