

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui gambaran studi deskriptif *work life balance* pada mahasiswa semester akhir yang bekerja part time di Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui *goggle form* untuk disebarkan kepada mahasiswa yang bekerja part time di Surabaya. Konsep dasar teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *work life balance* milik Fisher (2009). *Work life balance* memiliki empat aspek, yaitu *Work Interference with Personal Life* (WIPL), *Personal Life Interference with Work* (PLIW), *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL), dan *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja part time di Surabaya memiliki tingkat *work life balance* yang tergolong rendah secara keseluruhan. Data menunjukkan bahwa dari 124 responden, sebanyak 41,9% berada dalam kategori sangat rendah dan 21,7% dalam kategori rendah, sehingga total 63,6% responden memiliki *work life balance* yang buruk. Artinya, sebagian besar mahasiswa belum berhasil mencapai keseimbangan yang optimal antara peran sebagai pelajar dan sebagai pekerja. Jika di lihat pada kategorisasi tiap aspek pada teori ini.

Pada aspek *Work Interference with Personal Life* (WIPL), ditemukan bahwa 52% mahasiswa berada dalam kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan, bahwa aspek WIPL mahasiswa berada tergolong sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan yang dijalani oleh mayoritas mahasiswa tidak terlalu mengganggu perkuliahan mahasiswa dan mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung mampu mengelola pekerjaan mereka sehingga tidak berdampak besar terhadap kehidupan perkuliahan. Pada aspek *Personal Life Interference with Work* (PLIW) terdapat 10 mahasiswa atau 8,06% berada di kategori sangat tinggi, 9 mahasiswa atau 7,26% berada di kategori tinggi, 9 mahasiswa atau 7,26% berada di kategori sedang, 23 mahasiswa atau 18,55% berada di kategori rendah dan 73 mahasiswa atau 58,87% berada di kategori sangat rendah. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa aspek

Personal Life Interference with Work (PLIW) mahasiswa yang bekerja *part time* di Surabaya tergolong rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perkuliahan tidak mengganggu performa di tempat kerja, dengan demikian, mahasiswa cenderung mampu mengelola peran akademik dan tetap menjalankan tugas pekerjaan secara efektif.

Pada aspek *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL), 40% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa pekerjaan *part time* tidak banyak memberikan kontribusi pada pengembangan diri, seperti keterampilan interpersonal atau pengelolaan waktu yang lebih baik. Pada aspek *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), sebanyak 41% mahasiswa juga berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja mereka tidak berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas dan performa dalam kegiatan akademik mereka. Yang seharusnya menunjukkan kontribusi positif antara peran sebagai mahasiswa dan karyawan juga menunjukkan kategorisasi yang rendah. Skor rendah pada aspek *resources* merupakan indikator ketidakseimbangan dalam *work life balance*. Artinya, mahasiswa tidak merasakan adanya kontribusi positif atau manfaat dari salah satu peran terhadap peran lainnya. Mahasiswa tidak mendapatkan tambahan keterampilan, wawasan, motivasi, atau peningkatan diri dari pekerjaan maupun dari kegiatan akademik yang dapat digunakan secara timbal balik.

Menurut Clark (2000) *work life balance* yang baik ketika terjadi sinergi positif antara pekerjaan dan perkuliahan. Hasil ini juga mencerminkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami tekanan dan kelelahan, seperti diungkapkan dalam penelitian Maslach (2019) bahwa kelelahan emosional akibat beban kerja yang tinggi dan keseimbangan yang buruk ini juga didukung oleh data bahwa sebagian besar mahasiswa terutama semester akhir berada pada kategori sangat rendah dalam hal *work life balance*.

Kondisi ini selaras dengan orientasi kancah penelitian. Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini bekerja pada bidang yang tidak sesuai dengan jurusan akademik mereka, seperti mahasiswa Teknik bekerja sebagai barista, atau mahasiswa Psikologi bekerja di bidang pemasaran atau administrasi umum.

Ketidaksesuaian ini menyebabkan ilmu dari kuliah tidak dapat diterapkan di tempat kerja (rendahnya PLEW), dan sebaliknya, pekerjaan tidak memberi kontribusi terhadap pembelajaran atau pengembangan pribadi (rendahnya WEPL).

Rendahnya skor pada dimensi *resource* ini juga didukung oleh hasil observasi awal, di mana ditemukan bahwa banyak mahasiswa memilih pekerjaan bukan untuk pengembangan diri, tetapi karena tekanan ekonomi, banyak mahasiswa memilih kerja part-time karena kebutuhan biaya hidup atau keinginan untuk mandiri secara finansial. Hal ini membuat pekerjaan dijalani secara pragmatis, bukan strategis, sehingga tidak difungsikan sebagai sarana pengembangan diri. Selain itu juga untuk kebutuhan biaya hidup, atau keinginan untuk mandiri secara finansial. Pekerjaan dilakukan bukan karena relevansi, tetapi karena aksesibilitas dan fleksibilitas waktu. Pekerjaan yang tidak relevan dengan jurusan akademik. Mayoritas mahasiswa bekerja di bidang FnB, Entertainment yang tidak berhubungan langsung dengan mayor akademik mereka. Hal tersebut menyebabkan tidak adanya keterampilan yang digunakan dalam perkuliahannya sehingga hal tersebut membuat dimensi ini menjadi rendah. Hal ini diperkuat oleh temuan Fitri et al. (2023) dan Wistarini & Maherni (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja di luar bidang studi cenderung tidak merasakan manfaat positif dari peran gandanya.

Ditinjau dari segi demografis, mahasiswa semester 8 menunjukkan tingkat work life balance yang lebih rendah dibanding semester 6. Semester akhir ditandai dengan beban akademik tinggi, seperti skripsi, magang, dan tugas akhir. Sementara mahasiswa yang baru bekerja kurang dari 1 tahun juga cenderung memiliki WLB lebih rendah, menunjukkan bahwa adaptasi awal terhadap peran ganda menjadi tantangan tersendiri. Jenis pekerjaan yang umum dijalani mahasiswa part time, seperti FnB dan logistik, juga memiliki pola kerja yang padat dan tidak relevan dengan bidang studi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skor rendah pada aspek demand (WIPL dan PLIW) mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menghindari konflik antar peran, yang merupakan indikasi positif dari work life balance. Namun, skor rendah pada aspek resource (WEPL dan PLEW) justru

mencerminkan ketidakseimbangan, karena mahasiswa tidak mendapatkan manfaat dari hubungan antara dua peran tersebut. Oleh karena itu, secara keseluruhan, work life balance mahasiswa part time di Surabaya masih tergolong rendah, karena tidak adanya integrasi dan kontribusi positif dari pekerjaan terhadap kehidupan akademik maupun sebaliknya.

5.1.1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai kelemahan dalam proses pelaksanaannya, berikut beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, Data yang diperoleh dalam penelitian ini belum sepenuhnya mewakili seluruh populasi mahasiswa part time di Surabaya. Hal ini disebabkan oleh metode pengambilan sampel dan penyebaran kuesioner yang kurang meluas. Hal tersebut dapat memengaruhi representativitas data. Selain itu, rentang karakteristik pekerjaan part time yang sangat beragam dan tidak diklasifikasikan secara mendetail, sehingga perbandingan antar jenis pekerjaan terhadap *work life balance* belum menggambarkan secara menyeluruh.

5.2 Simpulan

Hal-hal yang dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian adalah bahwa mayoritas mahasiswa part time di Surabaya memiliki tingkat work life balance yang rendah. Sebanyak 41,9% responden tergolong dalam kategori sangat rendah dan 21,7% dalam kategori rendah. Jika ditinjau dari kategorisasi per aspek, sebanyak 58,87% responden tergolong pada kategori sangat rendah pada aspek *Personal Life Interference with Work* dan 52% responden tergolong pada kategori sangat rendah pada aspek *Work Interference with Personal Life*. Yang mengindikasikan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu kerja dan tidak terjadi konflik diantara dua peran tersebut. Dalam aspek *Work Enhancement of Personal Life*, sebanyak 40,32% sebagian besar responden dalam kategori sangat rendah dan sebanyak 41,13% responden dalam kategori sangat rendah dalam aspek *Personal Life Enhancement of Work*. Yang artinya, banyak mahasiswa tidak merasakan dampak positif dari pekerjaan terhadap perkuliahannya, dalam perkuliahannya tidak banyak membantu performa pada kehidupan pekerjaannya. mahasiswa tidak merasa kuliah memberikan dampak positif dalam bekerja. Pada hasil tabulasi silang, pada mahasiswa semester 6 cenderung sedang artinya berpotensi mengalami

work life balance, namun pada mahasiswa semester 8 dominasi kategori sangat rendah, menunjukkan semakin beratnya beban peran di semester akhir. Kesimpulan keseluruhan, mahasiswa menunjukkan kemampuan mengatur waktu dengan baik sehingga tidak terjadi konflik peran atau mengorbankan salah satu perannya, namun mahasiswa tidak merasakan manfaat positif dua arah dari pekerjaan terhadap perkuliahan ataupun sebaliknya. Mahasiswa bisa membatasi gangguan peran namun tidak bisa menciptakan sinergi atau integrasi yang saling memperkaya antara peran. Hal ini disebabkan oleh bidang pekerjaan yang tidak relevan dengan bidang studi mahasiswa.

5.3 Saran

Peneliti *Work life balance*, terdapat saran-saran yaitu :

- a. Bagi Mahasiswa yang bekerja part time.

Mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu secara lebih efektif dan membuat prioritas antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Penting untuk menjaga keseimbangan agar tidak terjadi kelelahan fisik maupun mental.

- b. Bagi Perusahaan

Perusahaan dapat menciptakan program kerja atau lowongan kerja untuk mahasiswa yang dapat mendukung pengembangan keterampilan mahasiswa.

- c. Bagi Universitas

Universitas diharapkan memiliki program pelatihan manajemen waktu dan pengembangan soft skill juga yang dapat membantu mahasiswa mengelola peran ganda mereka secara lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Dudija, N. (2011). Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.464>
- Purwanto, H., Syah, N., & Rani, I. G. (2013). Perbedaan hasil belajar mahasiswa yang bekerja dengan tidak bekerja program studi pendidikan teknik bangunan jurusan teknik sipil FT-UNP. *CIVED*, 1(1), 34–42.
- Santrock, J.W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (diterjemahkan oleh Benedictine Wisdyasinta), Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Paludi, M. A. (2014). *Women, Work, and Family : How Companies Thrive with a 21st-Century Multicultural Workforce*. New York: Praeger.
- S. Poulouse and N. Sudarsan, "Work-life balance: a conceptual review," *International Journal of Advances in Management and Economics*, vol. 3, no. 2, pp. 01-17, 2014.
- Darmawan, A. A. Y. P., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan Burnout dengan Work-Life Balance pada Dosen Wanita. *Mediapsi*, 01(01), 28–39. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.4>
- Jamaludin, A. (2016). Perbandingan Hasil Belajar Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Yang Tidak Bekerja Pada Matakuliah Ekonomi Mikro di STIE YPBI Jakarta. *Jurnal Administrasi Kantor*, 4(1), 198–210.
- Mardelina, E., & Muhoan, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.
- Oleh, D., Psikologi, F. P., & Jakarta, U. N. (2019). *995-161-Pb*. 8(2).
- Mathew, R. V., & Panchanatham, N. (2011). An exploratory study on the work-life balance of women entrepreneurs in South India. *Asian Academy of Management Journal*, 16(2), 77–105.
- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2020). Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Subjective Well-Being Pada Sopir Taksi Pt. Express Transindo Utama Tbk Di Jakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 339–344. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20246>

- Fitri, V. Y., Hartati, R., & Fadhli, M. (2023). Bagaimana Efikasi Diri bisa meningkatkan Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja ? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(2), 52–59. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3168>
- Liswandi, & Muhammad, R. (2023). the Association Between Work-Life Balance and Employee Mental Health: a Systemic Review. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 18(3). <https://doi.org/10.24083/apjhm.v18i3.2565>
- Anggreni, A. S., & Santi Budiani, M. (2021). Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Komitmen Organisasi Pada Pegawai Bank Rakyat Indonesia (Bri) Cabang Trenggalek. *Jurna; Penelitian Psikologi* , 8(8), 1–15.
- Motte, A., & Schwartz, S. (2009). Are student employment and academic success linked? *Millennium Research Note*; no. 9.
- Daulay, S.F & Fasti, R. (2011). Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi*. Mathew, R. V., & Panchanatham, N. (2011). An exploratory study on the work-life balance of women entrepreneurs in South India. *Asian Academy of Management Journal*, 16(2), 77–105.
- Agha, K., Azmi, F. T., & Khan, S. A. (2017). *Work-Life Balance : Scale Development and Validation*. October 2018.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tri Ayu Lestari, Nita Rohayati, & Choirul Ibad. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kesejahteraan Sosial Pada Mahasiswa Peran Ganda Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(3), 52–59. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i3.1045>
- Faizah, & Oktawiranto, R. (2020). Are You Stress on Academic? Kajian Academic Workload Pada Mahasiswa Yang Berperan Ganda Are You Stress on Academic? Study of Academic Workload for College Student on Double Role. *Psycho Idea*, 18(1), 2020–1693.
- Wicaksana, S. A., & Asrunputri, A. P. (2020). Identification of Work-Life Balance Dimensions in Millennial Generation Employees in the Banking Sector. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 4(2), 137–143.

- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Anggreni, A. S., & Budiani, M. S. (2021). HUBUNGAN ANTARA WORK-LIFE BALANCE DENGAN KOMITMEN ORGANISASI PADA PEGAWAI BANK RAKYAT INDONESIA (BRI) CABANG TRENGGALEK. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 130–144. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41685>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Wulansari, O. D. (2023). Studi Literatur: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-Life Balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>
- Zulpan, Z., & Rusli, A. . (2020). VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENILAIAN MEMBACA SHORT FUNCTIONAL TEXT PADA SISWA SMP KELAS VIII. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(1). <https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v1i1.66>
- Ritmiani, I. (2023). Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Kuliah Sambil Bekerja. *Proyeksi*, 18(2), 201. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.201-212>