

**WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA YANG BEKERJA  
DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Noviani Wijianti**

**201710230311075**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

**WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA YANG BEKERJA  
DI KOTA MALANG**

# **SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**Noviani Wijianti**  
**NIM : 201710230311075**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
**2024**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Noviani Wijianti**  
Nim : 201710230311075

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 21 MEI 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



**Dr. Djudiyah.,M.Si**

Anggota I



**Dr.Siti Maimunah.,M.M.,M.A**

Sekretaris/Pembimbing II,



**Devina Andriany.,S.Psi.,M.Psi.**

Anggota II



**Adhyatman Prabowo,S.Psi.,M.Psi**

Mengesahkan

D e k a n,



**Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Noviani Wijianti  
NIM : 201710230311075  
Fakultas/Jurusan : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:

*Work Life Balance* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang

1. Adalah bukan karya orang lain baik itu sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian ini yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Malang, 21 Mei 2024

Yang Menyatakan



Noviani Wijianti



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Puji Syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat Dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Work Life Balance* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam Proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. Djudiyah, M.Si selaku Pembimbing I dan Ibu Devina Andriany, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi. selaku ketua program Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
4. Prof. Dr. Hj. Diah Karmiyati, M.Si. dosen wali penulis yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Papa , Mama dan dede serta keluarga yang selalu menyelipkan nama penulis dalam setiap do'a - do'anya serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus memiliki motivasi dalam perkuliahan dan proses skripsi ini.
6. Untuk teman-temanku risda, hida, hana, anny yang selalu memberikan semangat dan juga membantu proses turun lapang penulis.
7. Para responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 21 Mei 2024

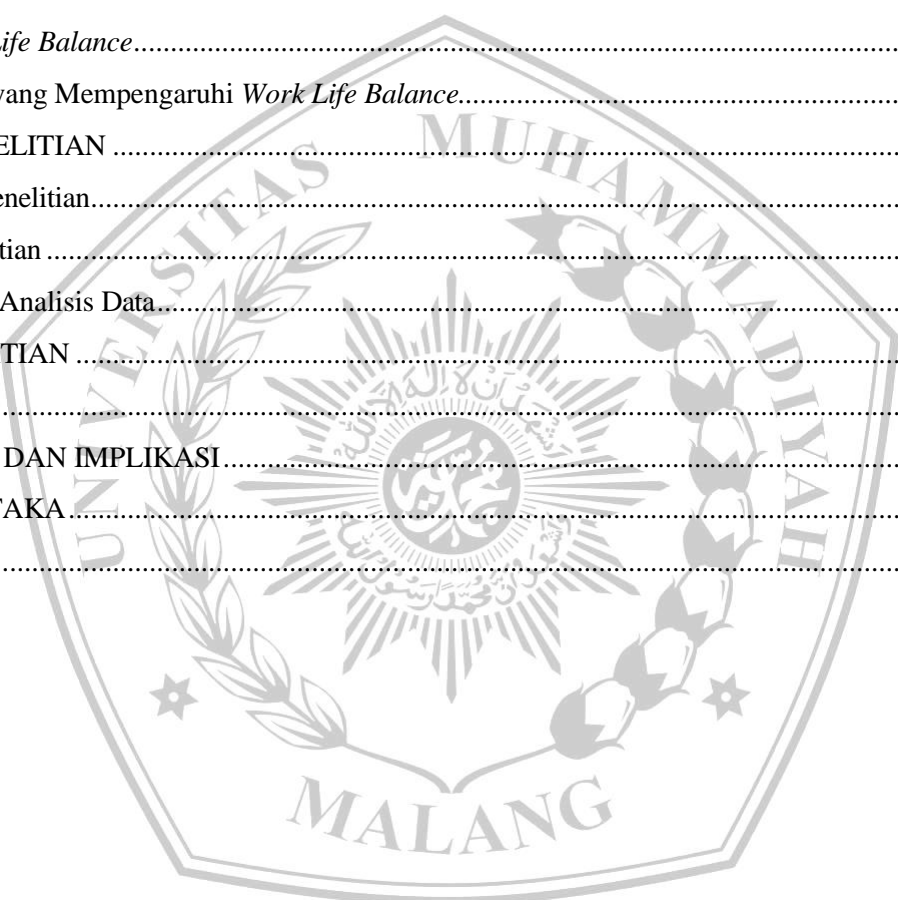
Penulis



Noviani Wijianti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
Abstrak .....	1
<i>Work Life Balance</i> .....	4
Dimensi <i>Work Life Balance</i> .....	4
Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Work Life Balance</i> .....	5
METODE PENELITIAN .....	6
Rancangan Penelitian .....	6
Subjek Penelitian .....	6
Prosedur dan Analisis Data .....	7
HASIL PENELITIAN .....	8
DISKUSI .....	10
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	12
DAFTAR PUSTAKA .....	13
LAMPIRAN .....	16



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	6
Tabel 2. Atribut skala Work Life Balance .....	7
Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance.....	8
Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance Berdasarkan Aspek.....	8
Tabel 5. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance Berdasarkan Jenis Kelamin .....	8
Tabel 6. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance Berdasarkan Lama Kerja.....	9
Tabel 7. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance Berdasarkan Usia.....	9



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala dan Blueprint Tryout .....	16
Lampiran 2.: Hasil Tryout Skala.....	16
Lampiran 3.: Blueprint dan Skala Penelitian .....	23
Lampiran 4.: Data Demografis Penelitian.....	24
Lampiran 5.: Hasil Uji Penelitian .....	36
Lampiran 6.: Hasil Uji Verifikasi Data Dan Plagiasi.....	41





## **Work Life Balance Pada Mahasiswa Part Time di Kota Malang**

Noviani Wijianti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

[novianiwijianti@gmail.com](mailto:novianiwijianti@gmail.com)

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Kuliah sambil kerja juga tidak lepas dari mahasiswa. Dampak dari kuliah sambil bekerja beberapa mahasiswa tidak tepat waktu menyelesaikan kuliah. Mahasiswa juga bisa terjebak dalam kondisi ketidakseimbangan di antara pekerjaan dan kuliahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Kota Malang. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang bekerja di Kota Malang, berusia 18 – 25 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *work life balance Inventory*. Analisis data digunakan peneliti adalah analisis deskriptif menggunakan *Statistical Package For Social Scale* (SPSS) versi 21. Hasil penelitian diperoleh bahwa *work life balance* mahasiswa yang bekerja kategori rendah sebanyak 54 orang (37%), dan tinggi sebanyak 92 orang (63%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *work life balance* yang tinggi.

*Kata kunci:* work life balance, mahasiswa, Part-time

*Abstract.* College students are a period of entering adulthood, which is in the age range of 18-25 years. Studying and working cannot be separated. The impact of studying while working is that some students do not finish their studies on time. Students can also be trapped in a state of imbalance between work and college. This research aims to find out the work-life balance of students who study while working in Malang City. This research method is descriptive quantitative. The subjects of this study were active students who were working in Malang City, aged 18–25 years. The sampling technique used is accidental sampling. The measuring tool used is the work-life balance inventory scale. The data analysis used by the researcher was descriptive analysis using the Statistical Package for Social Scale (SPSS) version 21.

*Keywords:* work life balance, student, Part-time

Kota Malang merupakan salah satu kota pendidikan. Permana (2016) mengungkapkan bahwa pertama kali mulai berdirinya universitas di Kota Malang yaitu pada saat zaman kemerdekaan dan hingga saat ini setidaknya terdapat 80 Perguruan Tinggi yang tersebar di Malang Raya. Tentunya sebagai Kota pendidikan, banyak individu dari berbagai kota baik dari pulau Jawa maupun di luar pulau Jawa datang ke Kota Malang untuk menempuh pendidikan. Oleh karena itu, jumlah mahasiswa di Kota Malang meningkat setiap tahunnya. Rahadi (2022) mengungkapkan jumlah mahasiswa mengalami lonjakan yang signifikan yakni kurang lebih 330 ribu mahasiswa membanjiri Kota Malang pada tahun ajaran 2022/2023. Mahasiswa mulai bersemangat dalam menempuh pendidikan setelah pandemi covid-19 yang merebak di tahun 2019. Pada umumnya mahasiswa memasuki masa dewasa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Jibrani, 2018).

Sebagai mahasiswa pada dasarnya, tujuan utamanya adalah untuk belajar dan mengembangkan pola pikir. Dalam hal tersebut mahasiswa harus menjalankan semua proses di sebuah perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan kuliah mereka tepat waktu (Iskandar et al., 2013). Namun pada kenyataan yang ada tidak semua mahasiswa menjalankan proses perkuliahan saja, sebagian dari mahasiswa tersebut ada yang memiliki aktivitas diluar kampus seperti berorganisasi, berwirausaha dan bekerja.

Fenomena kuliah sambil kerja juga tidak lepas dari Kota Malang. Bahkan beberapa cafe sengaja membuka lowongan pekerjaan atau *part time* untuk mahasiswa. Seperti yang dilansir Arifah (2017) dalam Malangnews dimana café Telecope.id sengaja mencari mahasiswa untuk bekerja selama 8 jam sehari, dengan alasan agar menarik *customer* yang sesama mahasiswa atau anak muda. Selanjutnya Wakil Dekan Universitas Negeri Malang mengungkapkan bahwa beberapa mahasiswa tidak tepat waktu menyelesaikan kuliah salah satunya dikarenakan sambil bekerja (Kliping UM, 2018). Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa di Kota Malang yang berkerja sambil kuliah Sujatmiko (2021) memaparkan “Dalam pelajaran sempat ada masalah dimana yang harusnya lulus salah satu mata kuliah, namun terganjal pekerjaan akhirnya tidak jadi lulus, lalu pekerjaan saya lepas dan mengulang mata kuliah tersebut”. Temuan lain yaitu mahasiswi jurusan industri Media Komunikasi Sekolah Tinggi Teknik Malang, menyatakan jika terdapat kesulitan untuk kuliah sambil bekerja (Sujatmiko, 2021). Penelitian Istikomah & Setiawan (2023) mahasiswa yang bekerja paruh waktu cenderung mengalami penurunan prestasi akademik karena mereka harus membagi waktu dan energi mereka antara pekerjaan dan tugas akademik. Jam kerja yang panjang atau pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan dan mengurangi waktu yang dapat dihabiskan untuk belajar dan mengerjakan tugas.

Hasil beberapa paparan diatas diketahui seharusnya mahasiswa tersebut juga bijak mengatur dan mengimbangi waktu dalam bekerja dan aktivitas belajar. Menurut Grund et al. (dalam Pookaiyudom, 2015), mahasiswa tidak hanya harus sukses dalam hal akademis namun juga harus memegang kendali akan waktu luangnya di luar kehidupan perkuliahannya. Jadi, idealnya mahasiswa lebih baik untuk tidak hanya berfokus pada perspektif akademik tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan mereka dan aspek lain dari keseimbangan kehidupan kerja. Apalagi ketika mahasiswa tersebut memiliki pekerjaan, karena fleksibilitas pekerjaan tidak dapat dinikmati oleh semua karyawan akibat tuntutan yang berbeda di dalam hal penyelesaian pekerjaan. Mahasiswa juga bisa terjebak dalam kondisi ketidakseimbangan di antara pekerjaan

dan kuliahnya yang disebabkan oleh berbagai hal, yang dapat menyebabkan tekanan terhadap mahasiswa yang juga memiliki peran ganda sebagai karyawan ini. Keadaan yang seimbang antara pekerjaan dan kehidupan ini disebut dengan *work-life balance*.

Menurut Dhas (2015) *work life balance* adalah suatu keadaan ketika individu mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang suportif dan sehat sehingga dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan tanggung jawab pribadi. *Work-life balance* terdiri dari tiga kata penting yaitu kerja, kehidupan dan keseimbangan. Menurut Singh (2014) kerja dipahami sebagai konteks pekerjaan yang dibayar, sedangkan hidup merupakan aktivitas lain di luar kerja. Terakhir, keseimbangan merupakan waktu yang cukup untuk memenuhi komitmen antara kehidupan dan bekerja. Kalliath dan Brough (2008) melakukan peninjauan enam konseptualisasi dari *work-life balance*: (1) peran ganda; (2) keadilan di beberapa peran; (3) kepuasan antara peran ganda; (4) pemenuhan peran antara peran ganda; (5) hubungan antara konflik dan fasilitasi; dan (6) kontrol antara peran ganda yang dirasakan. McDonald & Bradley (2015) *work life balance* adalah pengukuran seorang individu yang mana merasa puas dan terlibat secara penuh dalam menjaga keseimbangan dalam berbagai peran di kehidupannya.

Menjadi mahasiswa yang bekerja dan belajar tentunya sangatlah tidak mudah dan karenanya penting dalam menjaga keseimbangan didalamnya. Jenis pekerjaan yang dipilih mahasiswa rata-rata bukan pekerjaan *full-time* melainkan pekerjaan *part-time*. Jadwal kerja *part-time* hanya setengah dari jadwal pekerjaan yang seharusnya, sehingga mahasiswa tetap bisa bekerja di tengah perkuliahannya. Menurut Setiawan (2018) rata-rata pekerjaan yang dilakukan mahasiswa adalah paruh waktu (*part-time*), yang mana jadwal kerja paruh waktu lebih fleksibel bagi mahasiswa sehingga mahasiswa dapat membagi waktu antara perkuliahan dengan pekerjaannya. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus bisa membagi peran antara keduanya, apabila tidak mencapai keseimbangan diantaranya maka akan ada banyak hal yang terbengkalai dan menjadi tidak stabil.

Tetteh & Attiogbe (2019) mengungkapkan bahwa kuliah sambil bekerja dapat mempengaruhi waktu belajar mahasiswa sehingga mahasiswa akan lebih banyak tertinggal. Beatson et al (2021) juga mengungkap dampak bekerja sambil kuliah akan mengurangi waktu belajar mahasiswa tersebut. Mahasiswa bekerja sambil kuliah memiliki dampak positif dan negatif (Watanabe, 2005). Dampak positif yang diperoleh dari kuliah sambil bekerja yaitu mempunyai keterampilan, pengalaman, pengetahuan, tanggungjawab terhadap pekerjaan di lapangan secara langsung, dapat menyalurkan hobi kearah yang positif, bisa belajar lebih mandiri dan mendapatkan finansial tambahan dalam memenuhi kebutuhan pribadi. Sedangkan, dampak negatif yang didapatkan adalah mahasiswa sulit membagi waktu dan konsentrasi antara kuliah dan bekerja, mudah kelelahan, telat lulus kuliah, menurunnya prestasi akademik dan bahkan sampai dikeluarkan dari universitas. Mahasiswa dapat terjebak di antara ketidakseimbangan pekerjaan dan kuliah dari banyak hal, yang nantinya akan memunculkan tekanan pada mahasiswa akibat memiliki peran ganda. Tekanan yang dihadapi akan memberikan pengaruh secara fisik dan pikiran pada mahasiswa yang pada akhirnya menimbulkan stres (Pookaiyudom, 2015). Stres ini nantinya akan mempengaruhi psikologis dan juga kesejahteraan mahasiswa tersebut.

Mahasiswa yang telah mencapai keseimbangan atau *work life balance* adalah ketika mahasiswa tersebut tidak menjadikan beban diantara kedua peran yang sedang dijalankannya. Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan hasil dimana *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja memiliki pembentukan *work life balance* yang sama yaitu *work life*

*balance* dari segi aspek *family work conflict* (Firmansyah, 2016). Mokodompit & Feremitha (2019) juga mengungkapkan hasil dimana *family work conflict* dapat diatasi dengan cara menyeimbangkan pekerjaan dan juga kehidupan pribadinya. Penelitian Lusiana (2021) mengungkapkan hasil dimana mahasiswa yang memiliki *work-life balance* harus melalui ketiga proses keseimbangan untuk mencapai *work-life balance* yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan dan keseimbangan kepuasan.

Berdasarkan pemaparan diatas, diketahui bahwa *work life balance* penting bagi psikologis dan fisik bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja baik secara negatif dan positif, untuk itu peneliti tertarik dalam meneliti bagaimanakah *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Kota Malang. Melihat, Kota Malang yang merupakan kota pendidikan sekaligus banyaknya tempat kerja yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *work life balance* mahasiswa *part time* di Kota Malang, yaitu kemampuan untuk menyeimbangkan antara tuntutan kuliah dengan tuntutan pekerjaan. Adapun manfaat dalam penelitian ini nantinya, mahasiswa bisa lebih menimbang dan memperhatikan berbagai aspek untuk mencapai *work life balance* yang baik agar tidak mengganggu perkuliahan, kehidupan pribadinya dan sekaligus dapat memiliki pengalaman bekerja.

### **Work Life Balance**

Fisher *et al.* (2009) *work life balance* didefinisikan sebagai keadaan dimana individu memandang dapat memenuhi tuntutan pekerjaannya tanpa mengganggu pemenuhan kebutuhannya diluar pekerjaannya dan sebaliknya individu juga dapat memenuhi tuntutan kehidupan pribadinya tanpa mengganggu tuntutan. *Work life balance* merupakan keseimbangan kehidupan kerja mengacu pada hubungan antara aspek pekerjaan dan non-pekerjaan dari kehidupan individu, dimana mencapai kehidupan keseimbangan kehidupan kerja yang memuaskan dan dipahami sebagai pembatas untuk memiliki lebih banyak waktu untuk yang lain (Kelliher *et al.*, 2019). Sementara menurut pekerjaannya menurut Hayman (2005) *work life balance* merupakan persepsi individu terhadap adanya keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya

*Work life balance* menurut Lockwood (2003) merupakan suatu keadaan seimbang diantara 2 tuntutan yaitu tuntutan pekerjaan dan tuntutan kehidupan individu. Lockwood (2003) juga menjelaskan dari sudut karyawan *work life balance* adalah suatu pilihan dalam mengelola kewajiban dan tanggung jawab antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan keluarga. Sedangkan menurut Kalliath & Brough (2008) *work life balance* adalah kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan aktivitas dalam pekerjaan dan kehidupan *non-pekerjaan* (pribadi) dan keduanya dapat berjalan bersama serta mampu mendorong pertumbuhan pribadi sesuai dengan prioritas individu.

Berdasarkan paparan tentang *work life balance* dari para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan *work life balance* ialah kemampuan yang dimiliki individu dalam menyeimbangkan dan memuaskan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan *non-pekerjaan*.

### **Dimensi Work Life Balance**

Menurut Hayman (2005), terdapat 3 dimensi dari *work-life balance* sebagai berikut:

1. *Work Interference with Personal Life* yaitu sejauh mana pekerjaan dapat mempengaruhi kehidupan pribadi individu. Misalnya ketika pekerjaan yang dilakukan dapat membuat seseorang kesulitan untuk mengatur waktu pada kehidupan pribadinya.
2. *Personal Life Interference with Work* yaitu sejauh mana kehidupan pribadi individu mempengaruhi kehidupan pekerjaannya. Misalnya, apabila individu memiliki masalah di dalam kehidupan pribadinya, hal ini dapat mengganggu kinerja individu pada saat bekerja.
3. *Work Personal Life Enhancement* yaitu sejauh mana kehidupan pribadi seseorang dapat saling meningkatkan performa individu dalam dunia kerja misalnya apabila individu merasa senang dikarenakan kehidupan pribadinya maka hal ini dapat membuat suasana hati individu pada saat bekerja menjadi menyenangkan, dan sebaliknya.

Menurut Hudson (dalam Puta, 2020) komponen *work life balance* terdapat 3 yaitu:

1. *Time Balance* (Keseimbangan Waktu)  
Komponen ini menyangkut jumlah waktu yang diberikan untuk bekerja dan peran diluar pekerjaan.
2. *Involvement Balance* (Keseimbangan Keterlibatan)  
Komponen ini menyangkut keterlibatan tingkat psikologis atau komitmen untuk bekerja dan diluar pekerjaan.
3. *Satisfaction Balance* (Keseimbangan Kepuasan)  
Komponen ini menyangkut tingkat kepuasan dalam bekerja maupun diluar pekerjaan.

### **Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Work Life Balance***

Menurut Mcdonald dan Bradley (2005) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *work life balance*:

1. Waktu, faktor ini mengungkapkan seberapa banyak waktu yang dihabiskan untuk kehidupan di tempat kerjanya atau sedikit banyaknya waktu untuk kehidupan pribadinya.
2. Rencana Kegiatan, hal ini dapat mengganggu *work life balance* apabila kegiatan – kegiatannya lebih banyak digunakan untuk kehidupan pekerjaannya dibandingkan waktu pribadinya.
3. Kelelahan, faktor ini menjadi kondisi penentu yang mana dapat dikatakan sebagai penurunan kapasitas yang dimiliki individu untuk bekerja dan mengalami penurunan efisiensi produktivitas kerja.

Sedangkan menurut Poulouse dan Sudarsan (2014) menyebutkan terdapat 4 faktor yang mempengaruhi *work life balance* yaitu:

1. Faktor individu, berkaitan dengan kondisi internal individu, seperti kepribadian dan kecerdasan emosional.
2. Faktor organisasi, berkaitan dengan dukungan dari organisasi untuk individu, bagaimana iklim kerjanya, pengaturan kerja dan konflik peran.
3. Faktor lingkungan berkaitan dengan perawatan anak, dukungan keluarga, dukungan pasangan, dukungan orang tua, dan permintaan pribadi serta keluarga.
4. Faktor sosial lainnya seperti umur, jenis kelamin, status perkawinan, tipe pekerjaan, status orang tua, tingkat karyawan, pengalaman, penghasilan serta tipe keluarga.



## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2016) penelitian kuantitatif deskriptif adalah jenis penelitian yang mendeskripsikan penelitian dengan sistematis, faktual dan akurat mengenai segala fakta dan sifat pada populasi tertentu serta memberi gambaran yang lebih detail. Pada penelitian tidak menggunakan hipotesa hipotesa tetapi hanya menggambarkan info apa adanya sinkron menggunakan variabel yang diteliti dan dilakukan buat mengetahui nilai variabel mandiri, tanpa membuat perbandingan, menghubungkan menggunakan variabel lain.

### Subjek Penelitian

Sampel penelitian ini berjumlah 146 subjek. Subjek diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, menurut Sugiyono (2018) *accidental sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel berdasarkan kebetulan saja atau dimana peneliti tidak sengaja bertemu siapa saja yang sesuai dengan sampel kriteria peneliti yakni mahasiswa aktif yang sedang bekerja/part time di Kota Malang, berusia 18 – 25 tahun dan sudah bekerja minimal 3 bulan.

Berikut deskripsi subjek dalam penelitian ini:

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Kategori	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	65	45%
Perempuan	81	56%
<b>Usia</b>		
18 Tahun	1	0,7%
19 Tahun	6	4,1%
20 Tahun	23	15,8%
21 Tahun	36	24,7%
22 Tahun	37	25,3%
23 Tahun	19	13%
24 Tahun	17	11,6%
25 Tahun	7	4,8%

Berdasarkan tabel 1 diatas, subjek penelitian ini terdiri dari 65 berjenis kelamin laki-laki atau sebesar 45%, dan 81 berjenis kelamin perempuan atau sebesar 56%. Kemudian dilihat berdasarkan usia, subjek penelitian didominasi dengan usia 22 tahun yaitu 37 subjek atau sekitar 25,3% yang kemudian diikuti dengan subjek usia 21 tahun yaitu sebanyak 36 subjek atau sekitar 24,7%. Selanjutnya paling sedikit usia 18 tahun yaitu sebanyak 1 subjek atau sekitar 0,7%.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah *work life balance* pada mahasiswa yang sedang bekerja. *Work life balance* adalah kemampuan individu menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Mahasiswa yang sedang bekerja yang dimaksud ialah individu yang sedang menjalankan kuliah sambil bekerja.

Instrumen penelitian ini berdasarkan Hayman (2005) yang mengukur *work life balance* berdasarkan empat dimensi yaitu *work interference with personal life* (WIPL), *personal life interference with work* (PLIW), dan *work personal life enhancement* (WPLE). Alat ukur *work life balance* yang digunakan adalah skala *work life balance Inventory* yang dikembangkan oleh Yusuf (2018) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Skala ini diadaptasi berdasarkan dimensi *work life balance* menurut Hayman (2005). Skala ini berbentuk *likert* memiliki 5 pilihan jawaban untuk item *favorabel* yaitu mulai jawaban 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju), dan 5 (Sangat Setuju). Selanjutnya untuk item *unfavorable* terdapat 5 pilihan jawaban yaitu mulai jawaban 5 (Sangat Tidak Setuju), 4 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 2 (Setuju), dan 1 (Sangat Setuju). Pertimbangan penggunaan instrumen ini adalah untuk membuat alat ukur yang sesuai dengan konteks penelitian (Siyoto & Sodik, 2015).

**Tabel 2. Atribut skala *Work Life Balance***

Instrument	Jumlah Item	Korelasi Item - Total	Indeks Reliabilitas
<i>Work Life Balance Inventory</i>	14	0,203-0,910	0,915

Berdasarkan tabel 2 diatas menggambarkan bahwa skala *Work Life Balance Inventory* memiliki tingkat validitas berkisar antara 0,203-0,910, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,915. Kemudian jumlah skala berjumlah 15 item setelah dilakukan uji coba berdasarkan nilai berdasarkan nilai *r tabel* sebesar 0,136 dimana item yang nilai korelasi item total dibawah 0,136 akan gugur namun dalam skala ini terdapat 1 item (-0,734) yang gugur. Jadi terdapat 14 item yang *valid* untuk penelitian. Selanjutnya skala kematangan karir memiliki tingkat validitas berkisar antara 0,203-0,910, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,915.

### Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu:

1. *Persiapan*, pada tahap ini peneliti mulai dari perumusan masalah berdasarkan fenomena mahasiswa *part time* Kemudian dilanjutkan dengan penyusunan proposal penelitian berdasarkan sumber pustaka dari buku, jurnal – jurnal penelitian mulai dari nasional dan internasional, *e-book*, serta sumber – sumber lain seperti media elektronik yang kredibel dan dapat dipertanggung jawabkan. Setelah sumber kepustakaan selesai disusun, peneliti mulai untuk melakukan adaptasi instrumen alat ukur penelitian sesuai dengan variabel yang diteliti. Tahap persiapan ditutup dengan melaksanakan uji coba instrumen untuk melihat validitas dan reliabilitas instrumen tersebut.
2. *Pelaksanaan penelitian*, pada tahap ini peneliti mulai mengumpulkan data sesuai dengan alat ukur yang telah di uji coba sehingga telah teruji validitas dan reliabilitasnya kepada subjek yang telah ditentukan. Adapun pengambilan data menggunakan skala yang disebarakan melalui google form.
3. *Analisis data*, peneliti melakukan pengolahan dan menganalisis data menggunakan *Statistical Package For Social Scale* (SPSS) versi 21. Analisis yang digunakan peneliti adalah analisis deskriptif dimana peneliti berusaha memberikan gambaran atau mendeskripsikan keadaan objek permasalahan tanpa maksud untuk membuat generalisasi. Deskriptif analitik adalah suatu proses pencarian jawaban atas pertanyaan penelitian dengan menggunakan persentase dari jawaban responden. Sedangkan analisis

statistik merupakan pencarian nilai frekuensi yaitu berupa tabulasi, persentase, tabulasi silang, ataupun bentuk-bentuk diagram, dan sebagainya.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan peneliti memperoleh 146 subjek. Subjek tersebut merupakan mahasiswa aktif yang sedang bekerja/part time di Kota Malang yang berusia 18 – 25 tahun. Berikut hasil penelitian yang telah dilakukan:

**Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi *Work Life Balance***

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Kategori	Interval	Frekuensi	%
<i>Work Life Balance</i>	47,97	13,89	Rendah	$X < 47,97$	54	37%
			Tinggi	$47,97 \leq X$	92	63%

Berdasarkan dari tabel 3 diketahui *work life balance* mahasiswa sambil bekerja yang rendah sebanyak 54 orang (37%), dan tinggi sebanyak 92 orang (63%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *work life balance* yang tinggi.

**Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi *Work Life Balance* Berdasarkan Aspek**

Aspek	Mean	Standar Deviasi	Kategori	Interval	Frekuensi	%
<i>Work Interference with Personal Life</i>	19,82	7,38	Rendah	$X < 19,81$	52	35,6%
			Tinggi	$19,81 \leq X$	94	64,4%
<i>Personal Life Interference with Work</i>	13,67	5,46	Rendah	$X < 13,67$	53	36,3%
			Tinggi	$13,67 \leq X$	93	63,7%
<i>Work Personal Life Enhancement</i>	14,49	5,10	Rendah	$X < 14,49$	50	34,2%
			Tinggi	$14,49 \leq X$	96	65,8%

Berdasarkan dari tabel 4 diketahui bahwa ketiga aspek *work life balance* termasuk dalam kategori tinggi. Pada aspek *work interference with personal* dimana persentase sebesar 64,4% atau sebanyak 94 mahasiswa mendominasi dengan kategori tinggi. Pada aspek *personal life interference with work* juga didominasi kategori tinggi dengan persentase sebesar 63,7% atau sebanyak 93 mahasiswa. Pada aspek terakhir *work personal life enhancement*, di aspek ini juga yang mendominasi yaitu pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 65,8% atau sebanyak 96 mahasiswa.

**Tabel 5. Perhitungan Kategorisasi *Work Life Balance* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	%
Laki-laki	Rendah	26	40%
	Tinggi	39	60%
Perempuan	Rendah	28	34,6%
	Tinggi	53	65,4%

Berdasarkan dari tabel 5 diketahui *work life balance* jenis kelamin laki-laki memiliki kategori tinggi yakni 39 subjek (60%). Sedangkan jenis kelamin perempuan memiliki *work life balance* yang juga didominasi kategori tinggi yakni 53 subjek (65,4%).

**Tabel 6. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance Berdasarkan Lama Kerja**

Lama Kerja	Kategori	Frekuensi	%
3 – 6 Bulan	Rendah	17	34%
	Tinggi	33	66%
7 – 12 Bulan	Rendah	26	50%
	Tinggi	26	50%
2 Tahun	Rendah	5	23%
	Tinggi	17	77%
3 Tahun	Rendah	6	29%
	Tinggi	15	71%
4 Tahun	Rendah	0	-
	Tinggi	1	100%

Berdasarkan dari tabel 6 diatas diketahui bahwa jumlah responden tertinggi yaitu pada kelompok lama kerja 7-12 bulan (52 responden). Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa *work life balance* tertinggi berada kelompok kategori lama kerja 3-6 bulan, yaitu sebanyak 33 responden (66%) dari kategori tersebut memiliki *work life balance* yang tinggi. Sedangkan dari 52 responden pada kelompok lama kerja 7-12 bulan, memiliki *work life balance* rendah sebanyak 26 responden (50%) dan *work life balance* tinggi sebanyak 26 responden (50%).

**Tabel 7. Perhitungan Kategorisasi Work Life Balance Berdasarkan Usia**

Jenis Kelamin	Kategori	Frekuensi	%
18 tahun	Rendah	1	100%
	Tinggi	0	-
19 tahun	Rendah	0	-
	Tinggi	6	100%
20 Tahun	Rendah	4	18%
	Tinggi	19	82%
21 Tahun	Rendah	9	25%
	Tinggi	27	75%
22 Tahun	Rendah	18	49%
	Tinggi	19	51%
23 Tahun	Rendah	11	58%
	Tinggi	8	42%
24 Tahun	Rendah	8	47%
	Tinggi	9	53%
25 Tahun	Rendah	3	43%
	Tinggi	4	57%

Berdasarkan dari tabel 7 diketahui responden penelitian terbanyak merupakan usia 22 tahun (37 responden) dan yang paling rendah merupakan usia 18 tahun (1 subjek). Menurut kategori usia terbanyak, dari 37 responden yang berusia 22 tahun, diantaranya memiliki *work life balance* yang tinggi yaitu sebanyak 19 responden (51%) dan sebanyak 18 responden (49%) memiliki *work life balance* yang rendah.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa pada 146 mahasiswa yang bekerja sebesar 63% atau sebanyak 92 subjek memiliki *work life balance* yang tinggi dan sisanya sebesar 37% memiliki *work life balance* rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek yang merupakan mahasiswa sambil bekerja mampu menyeimbangkan kehidupan pribadinya di keseharian, perkuliahannya dan juga dengan pekerjaannya. Mahasiswa yang menempuh pendidikan sambil bekerja harus bisa mengelola keseimbangan dalam hal pendidikan, kehidupan keluarga serta pekerjaan (Muttaqiyathun & Nurmaya, 2021). Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan sangatlah penting bagi siapa pun, terutama bagi mereka yang sudah bekerja. Tidak terkecuali bagi mahasiswa yang belajar sambil bekerja baik penuh waktu maupun paruh waktu. Keseimbangan yang perlu dicapai adalah antara memenuhi komitmen baik sebagai pekerja maupun sebagai mahasiswa (Hidayatullah & Prihastuty, 2023). Penelitian Suryanto (2021) menjelaskan *work life balance* pada mahasiswa *part-time* di kedai kopi telah menggambarkan *work-life balance* dengan proses pencapaian *work-life balance* yaitu adanya keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan dan keseimbangan kepuasan. Mahasiswa yang belajar sambil bekerja harus menyeimbangkan tuntutan antara belajar dan bekerja, khususnya tuntutan tugas yang diberikan selama perkuliahan dan tuntutan pekerjaan yang selalu diterimanya dari tempat kerja dan apabila siswa tidak mampu menyeimbangkan tuntutan tersebut, maka salah satu aktivitasnya, baik belajar maupun bekerja, akan dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013). Oleh karena itu, tuntutan tersebut harus dilaksanakan dan diselesaikan oleh seorang siswa dalam waktu yang bersamaan dan sesegera mungkin. Tuntutan ini biasanya mengharuskan mahasiswa yang belajar sambil bekerja mampu menyeimbangkan keduanya agar terhindar juga dari masalah.

Selanjutnya, diperoleh hasil bahwa *work life balance* jenis kelamin laki-laki berada dalam kategori tinggi yakni 39 subjek (60%). Sedangkan jenis kelamin perempuan juga memiliki *work life balance* yang tinggi yakni 53 subjek (65,4%). Dengan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa baik mahasiswa laki-laki dan perempuan yang menempuh pendidikan sembari bekerja sudah memiliki *work life balance* yang baik, mereka mampu melakukan pembagian waktu yang baik dan menyeimbangkan antara perkuliahan, pribadi dan juga pekerjaannya. Menurut Bintang & Astiti (2016) pendapatan berupa gaji dan tunjangan merupakan faktor penting yang patut dipertimbangkan, namun terdapat hal lainnya bagi pria dan wanita menentukan karir ideal yaitu keseimbangan kehidupan kerja.

Penelitian ini juga menemukan hasil bahwa mahasiswa yang bekerja dengan masa kerja baik dari 3 bulan hingga 4 tahun rata-rata memiliki *work life balance* yang tinggi dengan persentase lebih dari 60%. Sehingga dapat dikatakan mahasiswa Part-time baik yang baru bekerja maupun sudah lama bekerja tidak berbeda, dimana mereka mampu menyeimbangkan waktu antara bekerja dengan kehidupan pribadinya. Hal ini kemungkinan dapat terjadi dikarenakan kebijakan lingkungan tempat kerja. Dimana dengan pengelolaan sumber daya yang baik serta fasilitas dan strategi pada perusahaan atau organisasi dalam membantu karyawan memenuhi



tuntutan kerja maupun kehidupan pribadinya maka akan memudahkan karyawan dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Kholifah & Fadli, 2022). Sehingga dari hal tersebut baik yang 3 bulan bekerja maupun 4 tahun bekerja, mahasiswa Part-time mampu menjaga keseimbangan kehidupan pekerjaan dengan kehidupan pribadinya.

Hasil lainnya, penelitian ini melihat *work life balance* pada mahasiswa part time berdasarkan usia. Dan disimpulkan bahwa dari usia 18-25 tahun hanya pada usia 18 dan 23 tahun yang memiliki *work life balance* rendah sedangkan pada kategori usia lainnya rata-rata memiliki *work life balance* yang tinggi. Menurut teori perkembangan Erikson, tahap intimacy vs isolation berlangsung pada usia 20-30 tahun. Pada tahap ini, seseorang mencoba membangun hubungan yang erat dengan orang lain, termasuk keluarga, pasangan romantis, dan sahabat, sambil menghindari perasaan isolasi sosial (Santrock, 2012). *Work-life balance* bukan hanya tentang membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosi, perilaku, dan kepuasan dalam setiap peran yang dimiliki seseorang. Ini melibatkan menciptakan dan memelihara dukungan sosial serta kesehatan lingkungan kerja agar karyawan dapat mencapai keseimbangan yang optimal, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan loyalitas terhadap pekerjaan (Ibrahim, 2022). Pada usia 24-25 tahun, banyak individu yang sudah menikah atau memiliki pasangan hidup. Pada tahap ini, dukungan sosial dari pasangan hidup dan keluarga dapat berperan penting dalam menciptakan *work-life balance* yang tinggi. Kehadiran dukungan sosial tersebut dapat membantu individu dalam mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat *work-life balance* yang dirasakan.

Penelitian ini juga memperoleh hasil dimana jika dilihat berdasarkan aspek, ketiga aspek dari *work life balance* berada dalam kategori tinggi. Pertama aspek *work interference with personal life* cenderung lebih tinggi yaitu sebesar 64,4%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan sembari bekerja merasa bahwa pekerjaannya tidak mengganggu atau tidak memberikan dampak buruk terhadap kualitas kehidupan pribadi maupun pendidikannya. Kemudian, pada aspek kedua yaitu *personal life interference with work* juga mendominasi dengan kategori tinggi yakni sebesar 63,7%. Hasil tersebut juga menjelaskan bahwa kehidupan pribadi serta pendidikan mahasiswa tidak berpengaruh buruk terhadap kualitas pekerjaannya. Terakhir pada aspek terakhir yaitu *work personal life enhancement* dengan persentase sebesar 65,8% yang juga tergolong tinggi, hal ini berarti kualitas kehidupan pribadi maupun pendidikan mahasiswa dapat meningkatkan kualitas pekerjaan dan begitupun sebaliknya. Gunawan (2019) mengungkapkan mahasiswa yang sambil bekerja di Surabaya sebagai *Part-time* memiliki kualitas hidup yang cukup baik sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kinerjanya, hal ini dikarenakan emosi positif yang dimiliki mahasiswa mampu meningkatkan kinerjanya sewaktu bekerja.

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebanyak 146 mahasiswa yang menempuh pendidikan sambil bekerja, diketahui sebesar 63% atau 92 mahasiswa memiliki kemampuan *work life balance* yang tinggi atau baik.

Berdasarkan hasil tersebut diharapkan para mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja mampu tetap menjaga keseimbangan dan tetap fokus diantara kehidupannya, pendidikannya serta pekerjaannya. Apabila mahasiswa mampu menjaga keseimbangan diantaranya tentunya hal tersebut akan membantu mahasiswa terhindar dari masalah mengenai masa depannya, baik karir maupun kegagalan dalam pendidikannya. Kemudian, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini untuk perkembangan dalam meneliti *work life balance*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, W. R. (2017). Kafe di Malang justru cari karyawan mahasiswa. Dilansir pada 9 September 2022, dari <https://malangtime.com>
- Bintang, S.K., & Astuti, D.P. (2016). Work-life balance dan intensi turnover pada pekerja wanita bali di desa adat sading, mangupura, badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 382-394
- Dhas, D. B. (2015). A report on the importance of work-life balance. *International Journal of Applied Engineering Research*, 10(9), 21659–21665
- Firmansyah, Y. (2016). Komperatif faktor work-life balance (studi pada mahasiswa bekerja dan tidak bekerja di Kota bandung). Dosen Tetap Stie Ekuitas Ykp Bjb
- Fisher, G. G., Bulger, C. S., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/ Non-work Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456.
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(2), 88-94.
- Hayman, J. (2005). Psychometric assessment of an instrument designed to measure work-life balance. *Research and Practice in Human Resource Management*, 13(1).
- Hidayatullah, T., & Prihastuty, R. Overview of factors affecting work life balance in student part-time workers. *Edukasi*, 17(2), 150-158
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Iskandar, G. Rani, P., & Syah, N. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Iskandar, G. Rani, P., & Syah, N. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Istikomah, R., & Setiawan, A. (2023). Efek bekerja paruh waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *journal TA'LIMUNA*, 12(2), 179-188.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work–life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of management & organization*, 14(3), 323-327.
- Kelliher, C., Richardson, J, & Boiarintseva, G. (2019). All of work? All of life? Reconceptualising work-life balance for the 21st century. *Human Resource Management Journal*, 29(2), 97–112. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12215>

- Lockwood, N. R. (2003). Work/life balance: Challenges and solutions. *SHRM Research, USA*, 2(10).
- Lusiana, S. (2021). Work-life balance pada mahasiswa part- time di kedai kopi. *Undergraduate thesis*. Widya Mandala Surabaya Catholic University.
- Mcdonald, P., & Bradley, L. M. (2005). *The case for work life balance: Closing the gap between policy and practice*. Sydney: Hudson Global Resources.
- Mokodompit & Feremitha, T. (2019). Work-life balance dalam menjalani peran ganda. *Jurnal Manajemen*. Univeristas Muhammadiyah Yogyakarta
- Muttaqiyathun, A., & Nurmaya, E. (2021). Analysis of Factors Affecting Work Life Balance in Millennial Students. *Urecol Journal. Part B: Economics and Business*, 1(1).
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.
- Pookaiyaudom, G. (2015). Assessing different perceptions towards the importance of a worklife balance: A comparable study between Thai and international programme students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 174, 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.657>
- Poulose, S., & Susdarsan, N. (2014). Work-life balance: Aconceptual review. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1–17.
- Pramina, R. W. (2016). Malang sebagai Kota pendidikan sejak masa Hindia Belanda. Dilansir pada 9 September 2022, dari <https://m.merdeka.com>
- Putra, R. S. (2021). Work life balance pada pejabat wanita yang ada di salah satu Universitas Di Indonesia. *Ecopreneur*, 3(2), 119-128.
- Rahadi, F. (2022). Sosiolog soroti lonjakan drastis jumlah mahasisewa di Kota malang. Dilansir pada 9 September 2020, dari <https://repjogja.republika.co.id>
- Singh, S. (2014). Measuring Work-life Balance in India. *International Journal of Advance Research in Computer Science and Management Studies*, 2(5), 35-45.
- Smeltzer, S. C., Cantrell, M. A., Sharts-hopko, N. C., Heverly, M. A., & Jenkinson, A. (2016). Psychometric analysis of the work/life balance self-assessment scale. *Journal of Nursing Measurement*, 24(1), 5– 14.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: PT. Alfabet.
- Sujatmiko. (2021). Dilema mahasiswi di Malang yang harus bekerja. Dilansir pada 9 September 2022, dari <https://tugumalang.id>

- Watanabe, L. E. (2005). The Effect of College Student Employment on Academic Achievement. *The University of Central Florida Undergraduate Research Journal*, 1, 38–47.
- Yusuf, S. (2018). A comparative study of work-life balance and job satisfaction of the employees working in business process outsourcing sector. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 10(2), 87-93. <http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v10.n2.p3>





## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Skala dan Blueprint Tryout

#### Skala *Work Life Balance*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1.	Pekerjaan membuat kehidupan pribadi saya berantakan					
2.	Pekerjaan saya menyulitkan kehidupan pribadi saya					
3.	Kebutuhan <i>personal</i> (pribadi) saya terabaikan karena pekerjaan					
4.	Kehidupan pribadi saya tertunda karena pekerjaan					
5.	Saya melewatkan banyak kegiatan pribadi demi pekerjaan					
6.	Saya berusaha menangani banyak hal baik yang berkaitan dengan pekerjaan maupun tidak					
7.	Saya tidak senang menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak berkaitan dengan pekerjaan					
8.	Kehidupan pribadi saya banyak mengurus tenaga sehingga membuat saya tidak dapat bekerja dengan baik					
9.	Saya terlalu lelah untuk bisa efektif dalam bekerja					
10.	Kehidupan pribadi saya membuat pekerjaan saya terganggu					
11.	Karena beberapa urusan pribadi, sulit bagi saya untuk bekerja dengan baik					
12.	Kehidupan pribadi membuat saya bersemangat untuk bekerja					
13.	Pekerjaan saya membuat saya bersemangat untuk menjalani kehidupan pribadi					
14.	Kehidupan pribadi saya membuat suasana hati lebih baik saat bekerja					
15.	Pekerjaan membuat suasana hati saya menjadi lebih baik					

#### Blueprint Skala *Work Life Balance*

No.	Aspek	Favorabel	Unfavorabel
1.	<i>Work inference with personal life</i>	7	1,2,3,4,5,6,
2.	<i>Personal life interference with work</i>		8,9,10,11
3.	<i>Work/personal life enhancement</i>	12, 13, 14,15	



	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.170	.265	.056	.531	.000	
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WLB4	Pearson Correlation	.857*	.856*	.824*	1	.831*	.326*	-.800*	.878*	.857*	.830**	.879**	.009	-.025	.017	.012	.838**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.916	.761	.840	.882	.000	
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WLB5	Pearson Correlation	.884*	.847*	.868*	.831*	1	.196*	-.772*	.844*	.873*	.839**	.864**	.181*	.170*	.214**	.109	.901**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.018	.000	.000	.000	.000	.000	.029	.041	.009	.189	.000	
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WLB6	Pearson Correlation	.237*	.364*	.227*	.326*	.196*	1	-.238*	.307*	.296*	.225**	.299**	-.384**	-.378**	-.435**	-.370**	.204*	



	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.438	.412	.129	.468	.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WLB10	Pearson Correlation	.873*	.811*	.837*	.830*	.839*	.225*	-.801*	.832*	.779*	1	.816**	.125	.085	.132	.087	.847**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.000		.000	.133	.310	.113	.298	.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WLB11	Pearson Correlation	.871*	.823*	.857*	.879*	.864*	.299*	-.794*	.867*	.852*	.816**	1	.079	.040	.101	.071	.868**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.343	.634	.225	.393	.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WLB12	Pearson Correlation	.178*	.029	.114	.009	.181*	-.384*	-.037	.084	.065	.125	.079	1	.785**	.813**	.719**	.407**





TOTAL WLB	Pearson Correlation	.893*	.836*	.865*	.838*	.901*	.204*	-.734*	.867*	.861*	.847**	.868**	.407**	.401**	.431**	.381**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 2. Hasil Uji Reliabilitas Try out

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	15



### Lampiran 3.: Blueprint dan Skala Penelitian

#### Skala *Work Life Balance*

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1.	Pekerjaan membuat kehidupan pribadi saya berantakan					
2.	Pekerjaan saya menyulitkan kehidupan pribadi saya					
3.	Kebutuhan <i>personal</i> (pribadi) saya terabaikan karena pekerjaan					
4.	Kehidupan pribadi saya tertunda karena pekerjaan					
5.	Saya melewatkan banyak kegiatan pribadi demi pekerjaan					
6.	Saya berusaha menangani banyak hal baik yang berkaitan dengan pekerjaan maupun tidak					
7.	Kehidupan pribadi saya banyak menguras tenaga sehingga membuat saya tidak dapat bekerja dengan baik					
8.	Saya terlalu lelah untuk bisa efektif dalam bekerja					
9.	Kehidupan pribadi saya membuat pekerjaan saya terganggu					
10.	Karena beberapa urusan pribadi, sulit bagi saya untuk bekerja dengan baik					
11.	Kehidupan pribadi membuat saya bersemangat untuk bekerja					
12.	Pekerjaan saya membuat saya bersemangat untuk menjalani kehidupan pribadi					
13.	Kehidupan pribadi saya membuat suasana hati lebih baik saat bekerja					
14.	Pekerjaan membuat suasana hati saya menjadi lebih baik					

#### Blueprint Skala *Work Life Balance*

No.	Aspek	Favorabel	Unfavorabel
1.	<i>Work inference with personal life</i>		1,2,3,4,5,6,
2.	<i>Personal life interference with work</i>		7,8,9,10
3.	<i>Work/personal life enhancement</i>	11, 12, 13,14	

#### Lampiran 4.: Data Demografis Penelitian

Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Asal Universitas	Fakultas	Semester	TEMPAT	LAMA
R	Laki - Laki	21 tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Psikologi	6	chattime	5 bulan
V	Perempuan	22 Tahun	UMM	FEB	6	warmindo	6 bulan
Apriliani Putri Andini (APA)	Perempuan	21 tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Psikologi	6	PLP UMM, beside.us	11 bulan
SKA	Perempuan	21 tahun	Universitas Lambung Mangkurat	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	6	Klinik Praktek Psikologi	7 bulan
Astri	Perempuan	22 Tahun	Universitas Muhammadiyah Sampit	Fakultas Kesehatan	6	Berdikari coffe	1 tahun
T	Laki - Laki	20 Tahun	UB	Teknik	4	kafe	1 tahun
w	Laki - Laki	22 Tahun	UMM	psikologi	6	kedai kopi	2 bulan
rihan	Laki - Laki	21 tahun	UNMER	FEB	6	equal	1 tahun
tiya	Perempuan	24 Tahun	UMM	akutansi	12	kafe	3 tahun
Yaya	Perempuan	24 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Psikologi	14	Malang	1 bulan
heri	Laki - Laki	19 Tahun	Universitas Negeri Semarang	gizi	3	kafe	5 bulan
Nadia	Perempuan	21 tahun	Universitas Islam malang	Syariah	4	Restoran server malang	8 bulan
Zahra	Perempuan	22 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	3	Kafe Malang	10 bulan
Imam	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas Widya gama	Psikologi	4	Posco coffe	9 bulan
Asya	Perempuan	22 Tahun	Universitas Gajayana	Ekonomi	3	Cafe malang	11 bulan
Nadin	Perempuan	22 Tahun	Universitas ITN malang	Psikologi	5	Hotel malang	1 tahun
Wahyu	Laki - Laki	23 Tahun	Universitas Gajayana	Kedokteran	4	Cafe malang	5bulan
Zaro	Laki - Laki	21 tahun	Universitas Islam malang	Ekonomi	2	Konter malang	8 bulan
atillah	Perempuan	20 Tahun	universitas negeri malang	sastra	6	di petshop	3 bulan

Baim	Laki - Laki	20 Tahun	Universitas madya	Psikologi	3	Cofe malang	2 bulan
AQ	Laki - Laki	20 Tahun	Universitas negeri Malang	Fakultas ilmu pendidikan	4	The arbanat	7 bulan
AL	Perempuan	22 Tahun	Unm	Fakultas teknik	6	NK coffe	5 bulan
Arya	Laki - Laki	21 tahun	Universitas Gajayana	Psikologi	2	Cafe malang	6 bulan
Ferry	Laki - Laki	22 Tahun	Gajayana	Ekonomi	4	Konter malang	1 tahun
AM	Perempuan	21 tahun	Universitas Brawijaya	FEB	6	Far lovie	7 bulan
Gio ramadhan	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas ITN Malang	Ekonomi	3	Konter malang	9 bulan
MY	Perempuan	20 Tahun	Unm	Fakultas ekonomi	6	Lily cafe malang	6 bulan
Faisal	Laki - Laki	23 Tahun	ITN malang	Psikologi	4	Konter HP malang	8 bulan
Sarah	Perempuan	21 tahun	Madya	Ekonomi	5	Cofe malang	2 tahun
AK	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas ekonomi dan bisnis	4	NK cafe	4 bulan
Salam	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas Gajayana	Humaniora	3	Hotel malang	8 bulan
Dermawan	Laki - Laki	24 Tahun	ITN Malang	Kedokteran	4	Cafe malang	9 bulan
Nt	Perempuan	21 tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas hukum	4	Kafe	5 bulan
Aurel	Perempuan	25 Tahun	Universitas madya	Ekonomi	6	Hotel malang	1 tahun
Ky	Perempuan	20 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas ekonomi dan bisnis	6	Kafe	3 bulan
Nurul Zahira	Perempuan	20 Tahun	Universitas Brawijaya	Ekonomi dan Bisnis	6	Cafe	6 bulan
VA	Perempuan	21 tahun	Unm	Fakultas Ilmu Pendidikan	6	Bimbel	6 bulan
Ahmad Zaki	Perempuan	23 Tahun	Unismuh Brawijaya	Ilmu Budaya	10	Ngajar Les	1 tahun
KM	Perempuan	22 Tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas teknik	6	Nakoa cafe	6 bulan
AY	Perempuan	21 tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas psikologi	6	Vosco coffe	7 bulan

Afla Zakiyah	Perempuan	22 Tahun	UMM	Ilmu Kesehatan	8	Bengawan Solo Coffe	3 bulan
VT	Perempuan	21 tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas keguruan dan ilmu pengetahuan	6	The arbanat	5 bulan
DFT	Perempuan	20 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan	4	Bimbingan belajar Primagama	6 bulan
Ahmad Raffi	Laki - Laki	22 Tahun	UNIVERSITAS BRAWIJAYA	Ilmu Administrasi	8	Kurir Online	8 bulan
PA	Perempuan	21 tahun	UNM	Fakultas ilmu sosial	4	Hotel	6 bulan
FR	Laki - Laki	21 tahun	Universitas Brawijaya	Fakultas ekonomi dan bisnis	6	Monopoli merbabu	6 bulan
Rizki Pratama	Laki - Laki	21 tahun	UMM	Teknik	10	Staff toko	10 bulan
Lela Alma	Perempuan	21 tahun	UNISMA	Psikologi	4	Tutor Les	2 bulan
GAA	Perempuan	21 tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas ekonomi dan bisnis	6	Hotel	7 bulan
LA	Laki - Laki	19 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas hukum	2	Freelance	5 bulan
KP	Perempuan	21 tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas ekonomi dan bisnis	4	Kafe swag	6 bulan
Ahmad Faqih	Laki - Laki	22 Tahun	UB	MIPA	8	Ganesha Operation Malang	7 bulan
Gufuran	Laki - Laki	22 Tahun	UB	KEDOKTERAN	6	Bimbel Genius Malang	3 bulan
AK	Perempuan	22 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas pertanian dan peternakan	6	Fbt sport	2 bulan
AKW	Perempuan	20 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas hukum	4	Bimbingan belajar	5 bulan
AF	Laki - Laki	22 Tahun	UM	Pendidikan	6	Jaga toko	2 tahun
MA	Perempuan	20 Tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas teknik	4	Hotel grand citihubael	4 bulan
AR	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas Negeri Malang	MIPA	10	Klinik Kopi Malang	9 bulan
A	Perempuan	20 Tahun	UB	Kedokteran	6	INTENSIF COURSE MALANG	1 tahun
Mt	Perempuan	21 tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas teknik	6	Hotel	6 bulan
Apriani	Perempuan	21 tahun	Universitas palangkaraya	Kesehatan	5	coffe shop	2 bulan

MLS	Perempuan	20 Tahun	Universitas negeri Malang	Fakultas ilmu pendidikan	4	Les privat cerdas ceria	7 bulan
AFD	Laki - Laki	21 tahun	UM	Pendidikan	8	Ganesha	4 bulan
K	Laki - Laki	20 Tahun	UM	Teknik	10	GENIUS Malang	2 bulan
Rizki	Laki - Laki	23 Tahun	Universitas Gajayana	Syariah	5	Cafe malang	9 bulan
YP	Laki - Laki	23 Tahun	Universitas merdeka Malang	FEB	8	Bank	4 bulan
R	Laki - Laki	22 Tahun	UB	ILMU ADMINISTRASI	8	Coffe Break Malang	5 bulan
Melly	Perempuan	24 Tahun	ITN Malang	Ekonomi	5	Konter HP malang	1 tahun
Sarmila	Perempuan	25 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	5	Cafe malang	2 tahun
AMH	Laki - Laki	23 Tahun	UMM	Psikologi	4	Ganesha Operation	3 bulan
Angel	Perempuan	23 Tahun	Universitas Islam malang	Psikologi	4	Hotel	1 tahun
Jalaluddin	Laki - Laki	25 Tahun	Universitas madya	Ekonomi	5	Konter HP malang	2 tahun
KS	Perempuan	21 tahun	ITN Malang	Teknik Informatika	5	Alfamart	3 bulan
Mahalini	Perempuan	25 Tahun	Universitas Gajayana	Psikologi	4	Hotel malang	1 tahun
Gs	Perempuan	22 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Feb	6	Sekolah TK	3 bulan
FS	Laki - Laki	22 Tahun	UMM	FMIPA	4	Mentor	8 bulan
AP	Laki - Laki	18 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas teknik	2	Kedai Sebastien	3 bulan
N	Perempuan	23 Tahun	UB	Pertanian	4	Pegawai ATK	6 bulan
NL	Perempuan	23 Tahun	UB	PETERNAKAN	4	Indomaret	6 bulan
St	Perempuan	22 Tahun	Universitas negeri Malang	Fakultas ilmu pendidikan	8	Bimbel	12 bulan
GHA	Laki - Laki	21 tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas psikologi	6	Caz Indonesia	6 bulan
BY	Perempuan	22 Tahun	Universitas Muhammadiyah Malang	Fakultas ekonomi dan bisnis	6	Hotel	12 bulan



WE	Perempuan	22 Tahun	Universitas merdeka Malang	Fakultas teknik	6	Hotel monopoli merbabu	12 bulan
Farel	Laki - Laki	21 tahun	Universitas Islam malang	Kedokteran	2	Cafe malang	8 bulan
Amanda	Perempuan	23 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	3	Cafe malang	1 tahun
Agus	Laki - Laki	24 Tahun	Universitas Gajayana	Ekonomi	5	Konter HP malang	2 tahun
Yustina	Perempuan	20 Tahun	Universitas madya	Hukum	1	Hotel malang	3 bulan
Ikbar	Laki - Laki	21 tahun	Universitas negeri malang	Hukum	2	Konter HP malang	7 bulan
Rizam	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	4	Cofe malang	7 bulan
Sandrina	Perempuan	23 Tahun	Universitas Gajayana	Kedokteran	2	Hotel malang	9 bulan
Yuningsih	Perempuan	24 Tahun	ITN Malang	Hukum	4	Cafe malang	1 tahun
Vina	Perempuan	24 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	5	Hotel malang	2 tahun
Aril	Laki - Laki	23 Tahun	Universitas Gajayana	Ekonomi	3	Konter HP malang	1 tahun
Silvi	Perempuan	23 Tahun	Universitas madya	Syariah	3	Cafe malang	6 bulan
Andre	Laki - Laki	23 Tahun	Universitas Gajayana	Psikologi	3	Konter	1 tahun
Nuruddin	Laki - Laki	24 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	6	Penulis filsafat	3 tahun
Nur layla	Perempuan	25 Tahun	Universitas Gajayana	Psikologi	5	Hotel malang	2 tahun
Sisi	Perempuan	23 Tahun	Universitas madya	Ekonomi	3	Hotel	1 tahun
Theya	Perempuan	21 tahun	Universitas Gajayana	Psikologi	1	Hotel	6 bulan
Irwan	Laki - Laki	25 Tahun	ITN Malang	Hukum	4	Konter malang	1 tahun
Alfian	Laki - Laki	20 Tahun	Universitas Gajayana	Syariah	1	Konter	8 bulan
Saputri	Perempuan	24 Tahun	Universitas Gajayana	Ekonomi	3	Cafe malang	9 bulan
Sahrul	Laki - Laki	25 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	5	Cafe	4 tahun

Nur fitriah	Perempuan	24 Tahun	Universitas madya	Kedokteran	4	Hotel	1 tahun
Siti rokayah	Perempuan	24 Tahun	Universitas Gajayana	Ekonomi	3	Cafe	9 bulan
Siti mutiara	Laki - Laki	22 Tahun	Universitas Islam malang	Psikologi	3	Hotel	11 bulan
Wiwini	Perempuan	24 Tahun	Universitas Gajayana	Ekonomi	3	Konter	8 bulan
Sultan	Laki - Laki	20 Tahun	Universitas Gajayana	Syariah	4	Konter	1 tahun
Satrio	Laki - Laki	24 Tahun	Universitas Gajayana	Kedokteran	5	Hotel	1 tahun
Ikbali	Laki - Laki	24 Tahun	Universitas Islam malang	Psikologi	3	Konter	1 tahun
Ridho	Laki - Laki	20 Tahun	Universitas Islam malang	Syariah	1	Cafe	4 bulan
GH	Perempuan	20 Tahun	universitas negeri malang	matematika	3	java dancor coffe roaster	2 bulan
AL	Perempuan	21 tahun	universitas negeri malang	ekonomi	4	caffee	2 tahun
MO	Perempuan	21 tahun	universitas negeri malang	pendidikan psikologi	5	kafe nasi goreng	2 tahun
AP	Perempuan	22 Tahun	universitas negeri malang	sastra	6	hotel	2 tahun
MW	Perempuan	22 Tahun	universitas negeri malang	fakultas ilmu sosial	6	double dips donuts & coffe	3 tahun
SH	Perempuan	23 Tahun	universitas negeri malang	ilmu sosial	6	restoran	3 tahun
RA	Perempuan	24 Tahun	universitas negeri malang	ekonomi	5	tempat laundry	3 tahun
ZM	Perempuan	22 Tahun	universitas negeri malang	matematika dan ipa	2	roemah kantja	3 tahun
ZA	Perempuan	21 tahun	universitas negeri malang	ilmu pendidikan	3	tempat les anak anak	3 tahun
RM	Perempuan	22 Tahun	universitas negeri malang	pendidikan psikologi	4	konter hp	3 tahun
AQ	Perempuan	19 Tahun	universitas merdeka malang	teknologi informasi	1	the arbanat	2 tahun
ZK	Perempuan	20 Tahun	universitas merdeka malang	ilmu sosial dan ilmu politik	3	konter hp	2 tahun
AA	Perempuan	21 tahun	universitas merdeka malang	hukum	3	javanine resto	2 tahun

AD	Perempuan	22 Tahun	universitas merdeka malang	kepariwisataan	4	hotel	2 tahun
DA	Perempuan	23 Tahun	universitas merdeka malang	psikologi	5	lowcal kitchen & salad	2 tahun
AF	Perempuan	24 Tahun	universitas merdeka malang	ekonomi dan bisnis	6	konter hp	3 tahun
KA	Perempuan	21 tahun	universitas merdeka malang	teknologi informasi	4	lafferie	3 tahun
DF	Perempuan	22 Tahun	universitas merdeka malang	ilmu sosial dan ilmu politik	4	restoran cepat saji	3 tahun
EA	Perempuan	20 Tahun	universitas merdeka malang	kepariwisataan	3	hotel	3 tahun
NS	Perempuan	21 tahun	universitas merdeka malang	fakultas hukum	5	golden heritage koffie	3 tahun
FA	Laki - Laki	19 Tahun	universitas brawijaya	pertanian	1	mie greenmore	2 tahun
FR	Laki - Laki	19 Tahun	universitas brawijaya	perternakan	3	double dips donuts & coffe	2 tahun
MD	Laki - Laki	20 Tahun	universitas brawijaya	teknologi pertanian	4	java dancer coffe roaster	2 tahun
RM	Laki - Laki	20 Tahun	universitas brawijaya	teknik	4	jazz corner	2 tahun
ZP	Laki - Laki	21 tahun	universitas brawijaya	teknik	5	tabita`s corner	2 tahun
MA	Laki - Laki	21 tahun	universitas brawijaya	ilmu budaya	5	cementery coffe	3 tahun
RAL	Laki - Laki	22 Tahun	universitas brawijaya	hukum	6	batavia resto	3 tahun
RD	Laki - Laki	22 Tahun	universitas brawijaya	teknik	6	bengkel	3 tahun
RFA	Laki - Laki	24 Tahun	universitas brawijaya	teknik	5	konter hp	3 tahun
NR	Laki - Laki	23 Tahun	universitas brawijaya	ilmu budaya	5	hotel	3 tahun
AG	Laki - Laki	19 Tahun	universitas islam malang	hukum	2	loe mien toe cafe	2 tahun
SA	Laki - Laki	20 Tahun	universitas islam malang	agama islam	2	vens family	2 tahun
EZ	Laki - Laki	21 tahun	universitas islam malang	ekonomi dan bisnis	3	kopichat	3 tahun
EZ	Laki - Laki	22 Tahun	universitas islam malang	ekonomi dan bisnis	5	ayam goreng j&j	3 tahun

IB	Laki - Laki	23 Tahun	universitas negeri malang	teknim	6	bengkel	3 tahun
----	-------------	----------	---------------------------	--------	---	---------	---------

WLB 1	WLB 2	WLB 3	WLB 4	WLB 5	WLB 6	WLB 8	WLB 9	WLB 10	WLB 11	WLB 12	WLB 13	WLB 14	WLB 15	WIP L	PLI W	WP LE	WORK LIFE BALANCE
3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	4	2	4	3	11	9	13	33
2	2	2	2	2	3	4	2	4	1	4	2	4	4	13	11	14	38
5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	26	20	20	66
4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	22	14	16	52
4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	5	21	14	17	52
4	2	2	1	3	2	3	2	5	4	5	5	5	5	14	14	20	48
2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	5	5	5	5	11	10	20	41
4	5	4	1	3	1	1	1	3	1	5	5	5	3	18	6	18	42
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	3	5	5	6	7	16	29
2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	3	4	4	5	15	12	16	43
4	5	5	4	5	1	5	4	5	4	5	5	4	5	24	18	19	61
4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	2	1	2	1	26	18	6	50
2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	5	4	4	5	9	6	18	33
1	2	2	1	1	2	2	3	1	1	4	5	4	4	9	7	17	33
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	15	10	15	40
4	5	4	4	5	3	4	5	4	5	1	2	2	1	25	18	6	49
1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	4	4	5	4	9	5	17	31
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2	1	2	1	27	18	6	51
5	4	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	25	20	19	64
1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	4	5	4	5	9	5	18	32
4	5	5	4	4	2	4	5	4	4	5	5	5	4	24	17	19	60
5	4	5	4	4	1	4	5	4	5	5	5	5	5	23	18	20	61
4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	2	1	2	2	27	18	7	52
1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	4	4	5	4	9	5	17	31
4	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	24	19	20	63
1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	5	4	4	5	9	6	18	33
5	4	5	5	5	1	5	5	4	4	5	4	5	4	25	18	18	61
4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	1	2	2	26	18	7	51
1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	5	4	5	4	9	6	18	33

5	4	4	5	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	23	18	20	61
1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	4	5	4	5	8	6	18	32
4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	2	1	2	2	26	17	7	50
1	2	1	2	2	4	2	1	1	1	2	2	2	2	12	5	8	25
1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	4	5	5	4	9	5	18	32
1	2	1	1	1	5	1	1	2	1	1	2	1	2	11	5	6	22
4	3	4	4	3	2	5	4	2	5	4	3	4	4	20	16	15	51
4	4	5	4	5	1	5	4	5	5	4	5	4	5	23	19	18	60
3	4	5	4	4	1	3	3	2	3	4	5	4	3	21	11	16	48
5	4	5	4	5	1	5	4	4	5	4	5	5	4	24	18	18	60
5	4	5	4	4	2	5	4	5	5	4	4	5	4	24	19	17	60
4	5	3	5	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	23	18	17	58
5	4	5	4	4	1	4	5	5	4	5	4	5	4	23	18	18	59
5	4	5	4	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	24	19	19	62
3	2	2	2	1	4	2	1	2	1	3	2	2	1	14	6	8	28
1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	10	4	6	20
4	4	4	4	4	1	4	4	5	5	5	4	5	4	21	18	18	57
3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	3	24	18	14	56
4	5	5	4	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	25	17	16	58
5	4	5	4	5	2	4	4	5	4	5	5	4	4	25	17	18	60
4	4	5	4	4	1	4	4	4	4	5	4	4	5	22	16	18	56
5	4	5	4	5	1	4	5	4	4	5	4	5	5	24	17	19	60
2	2	1	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	5	13	7	11	31
4	4	5	5	4	1	4	5	4	4	4	4	5	4	23	17	17	57
4	5	5	4	4	1	4	4	4	5	5	5	4	5	23	17	19	59
4	4	5	5	4	1	4	5	5	4	5	2	2	1	23	18	10	51
3	3	2	2	1	4	2	4	2	2	2	4	3	5	15	10	14	39
5	4	4	4	5	1	5	4	5	5	4	4	5	5	23	19	18	60
2	1	2	2	1	4	2	2	1	2	2	2	1	4	12	7	9	28
4	3	4	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	21	16	16	53
4	4	4	5	4	1	4	4	4	5	5	4	5	4	22	17	18	57
4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	21	15	15	51
5	4	4	4	4	1	4	4	5	4	4	4	5	5	22	17	18	57
4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	23	15	15	53

2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	14	9	13	36
4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	1	2	1	1	25	17	5	47
4	4	5	4	5	1	5	5	4	4	5	5	5	5	23	18	20	61
3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	21	13	11	45
1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	5	4	5	4	9	5	18	32
4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	2	1	2	1	25	18	6	49
5	5	5	4	4	2	4	5	5	4	1	4	4	5	25	18	14	57
1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	4	5	4	4	9	5	17	31
1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	5	4	4	5	9	6	18	33
4	3	5	4	5	4	5	5	4	3	3	4	5	5	25	17	17	59
1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	4	5	5	4	9	6	18	33
5	4	5	4	5	1	4	5	5	4	5	4	5	5	24	18	19	61
3	4	5	4	4	2	4	5	5	4	1	3	4	4	22	18	12	52
1	2	2	1	1	5	1	1	2	1	1	2	1	1	12	5	5	22
2	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	4	12	10	13	35
4	5	3	4	5	2	4	5	3	5	4	4	5	5	23	17	18	58
4	4	4	5	5	1	4	4	4	4	4	5	5	5	23	16	19	58
5	4	4	5	4	1	4	4	5	5	5	4	5	5	23	18	19	60
1	2	2	1	1	4	1	2	1	1	2	1	2	2	11	5	7	23
1	1	2	1	1	5	1	1	2	1	2	1	1	1	11	5	5	21
1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	4	5	5	4	9	5	18	32
1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	4	5	5	4	9	6	18	33
1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	4	4	5	4	9	6	17	32
4	5	4	5	3	5	5	4	5	4	2	1	1	2	26	18	6	50
4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	1	2	3	27	19	8	54
4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	26	16	6	48
1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	5	4	4	5	9	6	18	33
1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	5	4	4	5	8	5	18	31
4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	1	1	2	2	26	17	6	49
4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	2	1	1	1	27	17	5	49
1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	5	4	5	5	8	6	19	33
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	12	10	15	37
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2	2	1	2	27	18	7	52
4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	2	2	1	2	27	18	7	52

1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	5	5	4	5	9	6	19	34
1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	5	5	4	5	9	6	19	34
4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	1	2	1	2	27	18	6	51
1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	5	4	5	4	9	6	18	33
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	15	10	14	39
4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	1	2	1	2	26	17	6	49
4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	2	2	1	1	26	18	6	50
4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	21	14	11	46
1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	5	4	5	4	9	6	18	33
4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	1	1	2	2	26	17	6	49
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2	1	2	2	27	18	7	52
4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	2	1	2	1	27	18	6	51
1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	5	4	4	4	9	6	17	32
4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	2	2	1	2	27	18	7	52
5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	2	1	2	1	27	18	6	51
4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	27	18	18	63
5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	28	18	18	64
4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	26	18	18	62
1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	10	7	6	23
5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	26	17	18	61
4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	28	19	18	65
5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	28	18	18	64
4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	26	18	18	62
2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	8	5	6	19
5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	27	18	18	63
4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	27	18	18	63
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	27	18	18	63
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	27	18	18	63
1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	9	6	6	21
5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	27	18	18	63
4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	27	18	18	63
5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	27	18	18	63
4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	27	18	18	63
2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	8	5	6	19



5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	27	18	18	63
4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	27	18	18	63
5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	28	17	18	63
4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	26	19	18	63
4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	26	19	18	63
1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	8	6	6	20
5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	27	18	18	63
4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	27	18	18	63
5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	27	18	18	63
4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	26	18	18	62
5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	27	18	18	63
4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	27	18	18	63
5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	28	18	18	64
4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	26	18	18	62
1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	9	6	6	21







WLB15	Pearson Correlation	.104	-.038	.052	.012	.109	-.370**	.110	.060	.087	.071	.719**	.818**	.809**	1	.353**
	Sig. (2-tailed)	.209	.649	.531	.882	.189	.000	.187	.468	.298	.393	.000	.000	.000		.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
WORKLIFEBALANCE	Pearson Correlation	.908**	.847**	.879**	.855**	.910**	.213**	.881**	.872**	.864**	.882**	.379**	.369**	.408**	.353**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	14



**JenisKelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki - Laki	65	44.5	44.5	44.5
Valid Perempuan	81	55.5	55.5	100.0
Total	146	100.0	100.0	

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18 Tahun	1	.7	.7	.7
19 Tahun	6	4.1	4.1	4.8
20 Tahun	23	15.8	15.8	20.5
21 tahun	36	24.7	24.7	45.2
Valid 22 Tahun	37	25.3	25.3	70.5
23 Tahun	19	13.0	13.0	83.6
24 Tahun	17	11.6	11.6	95.2
25 Tahun	7	4.8	4.8	100.0
Total	146	100.0	100.0	

**KAT\_WORKLIFEBALANCE**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
RENDAH	54	37.0	37.0	37.0
Valid TINGGI	92	63.0	63.0	100.0
Total	146	100.0	100.0	

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52			35.6
	146			

**KAT\_WPLE**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
RENDAH	50	34.2	34.2	34.2
Valid TINGGI	96	65.8	65.8	100.0
Total	146	100.0	100.0	

**JenisKelamin \* KAT\_WORKLIFEBALANCE Crosstabulation**

Count

		KAT_WORKLIFEBALANCE		Total
		RENDAH	TINGGI	
JenisKelamin	Laki - Laki	26	39	65
	Perempuan	28	53	81
Total		54	92	146



## Lampiran 6.: Hasil Uji Verifikasi Data Dan Plagiasi



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

---

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/548/Lab-Psi/UMM/VI/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Noviani Wijianti  
NIM : 201710230311075  
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Djudiyah, M.Si  
2) Devina Andriany, M.Psi

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.  
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 24 Juni 2024  
Petugas Cek

*Navy Tri Indah Sari*  
Navy Tri Indah Sari, M.Si





**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

**SURAT KETERANGAN**

No: E.6.a/618/Lab-Psi/UMM/VI/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Noviani Wijianti  
 NIM : 201710230311075  
 Dosen Pembimbing : 1) Dr. Djudiyah, M.Si  
 2) Devina Andriany, M.Psi

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Work Life Balance pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang	25%	19%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 27 Juni 2024

Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si