

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN *TIME MANAGEMENT* TERHADAP
WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERDEKA
KOTA PASURUAN YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Disusun Oleh :

ALVIRA SANDYA PRATIWI

NPM : 2161201003061



UNIVERSITAS MERDEKA PASURUAN

FAKULTAS EKONOMI

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Alvira Sandya Pratiwi
Nomor Pokok Mahasiswa : 2161201003061
Universitas : Merdeka Pasuruan
Fakultas : Ekonomi
Jurusan : Manajemen
Judul Skripsi : “ Pengaruh Beban Kerja dan *Time Management*
terhadap *Work Life Balance* Pada Mahasiswa
Universitas Merdeka Kota Pasuruan yang Bekerja“

Pasuruan, 15 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Dosen Pembimbing I



(Nurul Akramiah, SE, MM.)

Dosen Pembimbing II



(Yufenti Oktafiah, SE, MSA.)

Dekan Fakultas Ekonomi



(Dra. Agnes Ratna Pudyaningsih, MM)

TANDA PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan dan dinyatakan diterima untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Manajemen, pada tanggal 15 Juli 2025.

TIM PENGUJI

1. Dra. Sri Hastari, MM.

1. Ketua.....

2. Nurul Akramiah, SE, MM.

2. Sekretaris.....

3. Yufenti Oktafiah, SE, MSA.

3. Anggota.....

Mengesahkan

Fakultas Ekonomi

Universitas Merdeka Pasuruan

Dekan


Dra. Agnes Ratna Pudyaningsih, MM

SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT (ORISINALITAS)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alvira Sandya Pratiwi

NPM : 2161201003061

Alamat Rumah : Jln. Panglima Sudirman Asrama Polisi Blok C
17 Kel. Kebonagung Kec. Purworejo

Dengan ini menyatakan Skripsi yang berjudul:

" Pengaruh Beban Kerja dan *Time Management* terhadap *Work Life Balance* pada Mahasiswa Universitas Merdeka Kota Pasuruan yang Bekerja " Adalah hasil kerja tulisan saya sendiri bukan hasil plagiat dari Karya Tulis Ilmiah Orang lain baik berupa Artikel, Thesis ataupun Disertasi. Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, jika dikemudian hari ternyata terbukti bahwa Skripsi yang kami tulis adalah hasil Plagiat maka kami bersedia menerima sanksi. Dan saya bertanggung jawab secara mandiri tidak ada sangkut pautnya dengan Dosen Pembimbing dan Kelembagaan Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan.

Pasuruan, 15 Juli 2025

mbuat

Alvira Sandya Pratiwi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alvira Sandya Pratiwi

Nomor Pokok Mahasiswa : 2161201003061

Universitas : Merdeka Pasuruan

Fakultas : Ekonomi

Jurusan : Manajemen

Tempat dan Tgl. Lahir : Madiun, 15 Januari 2002

Alamat : Jln. Panglima Sudirman Asrama Polisi Blok C-17
Kel. Kebonagung Kec. Purworejo Kota Pasuruan

Nama Orang Tua

Ayah : Akhmad Santoso, SH

Ibu : Mei Lukita

Riwayat Pendidikan

1. SDN Krampyangan : Tahun 2008 – Tahun 2014
2. SMPN 5 Pasuruan : Tahun 2014 – Tahun 2017
3. SMAN 4 Pasuruan : Tahun 2017 – Tahun 2020
4. Universitas Merdeka Pasuruan : Tahun 2021 – Tahun 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur tak henti penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya karena izin – Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh Beban Kerja dan *Time Management* Terhadap *Work Life Balance* pada Mahasiswa Universitas Merdeka Pasuruan yang Bekerja** “. Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata-1 (S1) Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena didalamnya masih terdapat kekurangan – kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis.

Proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak baik moril maupun materil, terutama kepada Nurul Akramiah, SE, MM. dan Yufenti Oktafiah, SE, MSA. selaku Dosen Pembimbing yang sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberika bimbingan, motivasi, arahan dan saran – saran yang berharga kepada penulis selama menyusun skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan rasa hormat, ucapan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, diantaranya yaitu kepada :

1. Allah SWT yang sudah memberikan rezeki yang berlimpah kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Keluarga tercinta, yaitu Ayah (Akhmad Santoso, SH) dan Ibu (Mei Lukita) dan adek tercinta (M. Salman Alfarizy) yang selalu memberikan dukungan moral, materi, do'a dan kasih sayang tanpa batas.
3. Dr. Ir. Sulistyawati, M.P Rektor Universitas Merdeka Pasuruan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Merdeka Pasuruan.
4. Dekan Fakultas Ekonomi, Dra. Agnes Ratna Pudyarningsih, MM, beserta seluruh jajaran pimpinan fakultas yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ekonomi.
5. Dosen Pembimbing 1 (Nurul Akramiah, SE., MM) dan Dosen Pembimbing 2 (Yufenti Oktafiah, SE, MSA.), yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi. Tanpa bimbingan beliau, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen Pengajar, Pegawai, dan Segenap Staff administrasi di Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan telah membantu serta memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Untuk Arin Ayu , 3 Anggota Grup B Universe Ima, Ravelar, Nisa, 2 Rekan Kerja Citra dan Erin yang selalu mendengarkan keluh dan kesah, serta selalu mendoakan dan memberikan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah membuat hal – hal kecil menjadi berharga.
8. Teman – teman seperjuangan sejak awal perkuliahan yang selalu setia memberikan dukungan saat suka dan duka, doa yang begitu besar dan amat

berarti yaitu Wulan Nikmatur Rizkiyah, Rizky Salsabilla, Zakiya Nafisa.

Terimakasih untuk waktu dan kebersamaan, dukungan serta bantuannya selama ini. *See you on top and succes guys.*

9. Terima Kasih juga kepada seluruh pihak terkait yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Atas semua dukungan jasmani dan rohani yang telah diberikan, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penulisan skripsi ini. Saya berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang banyak dan dapat menjadi bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya serta dalam dunia pendidikan.

Pasuruan, 15 Juli 2025

Penulis,



Alvira Sandya Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT (ORISINALITAS)	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
Abstrak	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian	6
D.Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Work Life Balance</i>	9
B.Beban Kerja.....	13
C. <i>Time Management</i>	17
D.Penelitian Terdahulu	22
E. Hubungan Antara Variabel Independen dengan Variabel Dependen.....	28
F.Kerangka Konseptual	30
G.Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Definisi Operasional Variabel	34
B. Ruang Lingkup Penelitian.....	39
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Jenis dan Sumber Data	43
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Teknik Pengolahan Data	46
H. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Penelitian.....	56
B. Hasil Penelitian	58
1. Uji Instrumen Penelitian	58
2. Analisis Deskriptif	60
3. Analisis Deskriptif Jawaban Responden	67
4. Uji Asumsi Klasik.....	78
5. Analisis Regresi Linier Berganda	83
6. Analisis Koefisien Determinasi (R^2).....	85
7. Uji Hipotesis	85
C. Pembahasan Hasil Penelitian	88
1. Pengaruh Beban Kerja dan <i>Time Management</i> Terhadap <i>Work Life Balance</i>	88
2. Pengaruh Beban Kerja Terhadap <i>Work Life Balance</i>	90
3. Pengaruh <i>Time Management</i> Terhadap <i>Work Life Balance</i>	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94

A.Kesimpulan	94
--------------------	----

B.Saran.....	95
--------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

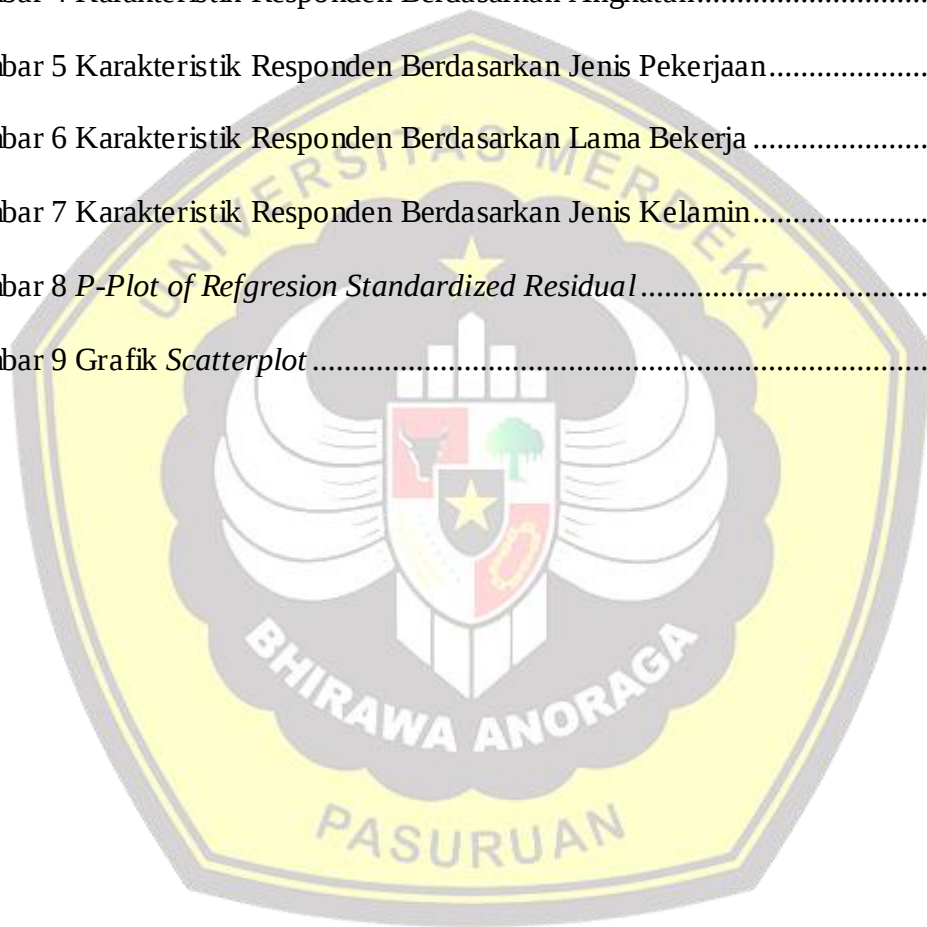


DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 2 Jumlah Sampel yang di <i>Cluster</i>	43
Tabel 3 Skala <i>Likert</i>	45
Tabel 4 Uji Validitas	59
Tabel 5 Ringkasan Uji Reliabilitas.....	60
Tabel 6 Interval Kelas	68
Tabel 7 Deskriptif Jawaban Variabel Beban Kerja	68
Tabel 8 Deskriptif Jawaban Variabel <i>Time Management</i>	72
Tabel 9 Deskriptif Jawaban Variabel <i>Work Life Balance</i>	76
Tabel 10 Hasil uji <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>	79
Tabel 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	80
Tabel 12 Hasil Uji Linieritas	83
Tabel 13 Hasil Regresi Linear Berganda	84
Tabel 14 Hasil Koefisien Determinasi	85
Tabel 15 Keputusan uji simultan (Uji F).....	86
Tabel 16 Keputusan Uji Parsial (Uji t).....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	31
Gambar 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	61
Gambar 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas	62
Gambar 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan.....	63
Gambar 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	64
Gambar 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja	65
Gambar 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Gambar 8 <i>P-Plot of Refgresion Standardized Residual</i>	79
Gambar 9 Grafik <i>Scatterplot</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN 2: KUESIONER

LAMPIRAN 3: TABULASI DATA SKOR JAWABAN RESPONDEN

LAMPIRAN 4: TABEL ANALISIS DESKRIPTIF

LAMPIRAN 5: HASIL UJI INSTRUMEN

LAMPIRAN 6 : HASIL UJI HIPOTESIS

LAMPIRAN 7: TABEL STATISTIK

LAMPIRAN 8 : JADWAL PENELITIAN



**PENGARUH BEBAN KERJA DAN TIME MANAGEMENT TERHADAP
WORK LIFE BALANCE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MERDEKA KOTA PASURUAN YANG BEKERJA**

Alvira Sandya Pratiwi¹, Nurul Akramiah², Yufenti Oktafiah³

¹Mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

^{2,3}Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

Email : sandyaalvr@gmail.com¹, nurul.aidan04@gmail.com²,
oktavivnty@gmail.com³

Abstrak

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin meningkat, khususnya di Universitas Merdeka Kota Pasuruan. Mahasiswa dihadapkan pada tantangan dalam menyeimbangkan antara beban akademik dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan time management terhadap work life balance pada mahasiswa Universitas Merdeka Pasuruan yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif asosiatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner kepada 65 responden dengan metode cluster sampling. Analisis data menggunakan regresi linier berganda melalui SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan maupun parsial, beban kerja dan time management berpengaruh signifikan terhadap work life balance. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,557, yang berarti 55,7% variasi work life balance dipengaruhi oleh dua variabel tersebut, sementara sisanya 44,3% oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil ini menunjukkan pentingnya pengelolaan beban kerja dan waktu secara efektif bagi mahasiswa pekerja dalam mencapai keseimbangan hidup. Penelitian ini menjadi acuan bagi mahasiswa pekerja dalam mengelola waktu dan beban kerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Time Management, Work Life Balance, Mahasiswa Bekerja.