

# Work–Life Balance Mahasiswa Pekerja: Peran Manajemen Waktu, Burnout, dan Self-Efficacy

Sartika Rahma<sup>1</sup>, Suhermin<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Surabaya, Indonesia

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap work-life balance dan self-efficacy pada mahasiswa yang bekerja. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis pengaruh burnout terhadap work-life balance dan self-efficacy pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner sebagai instrumen dalam teknik pengumpulan data. Data dikumpulkan menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini, sebanyak 137 mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dipilih sebagai responden. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah Partial Least Square (PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap work-life balance. Sementara itu, burnout berpengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance. Selain itu, manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap self-efficacy, dan burnout juga berpengaruh positif serta signifikan terhadap self-efficacy. Selanjutnya, self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance pada mahasiswa yang bekerja.

**Kata Kunci:** Manajemen Waktu, Burnout, Self-Efficacy, Work-Life Balance

## Abstract

*This research determines the effect of time management on work-life balance, and self-efficacy of working students. Also, the effect of burnout on work-life balance, and self-efficacy of working students. The research applies quantitatively, with a questionnaire as the instrument in the data collection technique. Furthermore, the data were collected using saturated sampling, in which all members of the population were the samples. In line with that, 137 students of STIESIA Surabaya who were working; were chosen as samples. Moreover, Partial Least Square (PLS) with SmartPLS 4.0 was used as the data analysis technique. The result shows that time management has a positive but insignificant effect on the work-life balance. However, burnout has a positive and significant effect on work-life balance. Additionally, time management has a significantly positive effect on self-efficacy. Similarly, burnout has a positive and significant effect on self-efficacy. In addition, self-efficacy has a significantly positive effect on the work-life balance of working students.*

**Keywords:** Time Management, Burnout, Self-Efficacy, And Work-Life Balance

Korespondensi:

Suhermin

(suhermin@stiesia.ac.id)

Submit: 10-01-2026

Revisi: 20-03-2026

Diterima: 15-03-2026

Terbit: 20-03-2026



## 1. Pendahuluan

Proses kematangan kognitif memungkinkan siswa untuk memperluas cakupan pembelajaran mereka, misalnya dalam hal mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Akibatnya, terdapat fenomena siswa dengan status ganda, yaitu mereka yang kuliah sambil bekerja yang pada gilirannya menimbulkan beberapa isu penting (Rohmawati dan Indrawati 2021). Pekerjaan paruh waktu menjadi jenis pekerjaan yang paling diminati oleh mahasiswa, sebab jadwal kerjanya lebih fleksibel daripada jenis pekerjaan lainnya, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk menyesuaikan waktu kerja dengan jadwal perkuliahan mereka (Izatunisa dan Lestari 2023). Putri et al., (2025) menyatakan bahwa fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja semakin banyak ditemukan.

Mahasiswa memiliki peran krusial dalam kemajuan masyarakat dan bertindak sebagai agen perubahan berkat pemikiran kritis serta inovasi yang mereka kembangkan selama masa studi. Dalam perjalanan tersebut, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan, termasuk tuntutan akademik yang rumit. Selain itu, tekanan ekonomi dan kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan mendorong banyak mahasiswa memilih untuk bekerja sambil menempuh pendidikan. Hal ini tercermin dalam data dari *National Center for Education Statistics* (NCES) pada tahun 2020, yang menunjukkan bahwa sekitar 40% mahasiswa sepenuhnya berkonsentrasi pada studi mereka, sedangkan sekitar 74% harus membagi waktu antara pekerjaan dan pembelajaran. Hal ini menimbulkan tantangan bagi mahasiswa yang perlu mengelola jadwal yang sibuk, beragam kewajiban, serta harapan besar dari berbagai pihak, yang sering kali mengakibatkan ketidakseimbangan dalam kehidupan mereka. Ketidakseimbangan tersebut sering kali dihubungkan dengan konsep *work life balance*, yakni kemampuan individu untuk membagi waktu secara harmonis antara tugas profesional dan aspek pribadi, seperti meluangkan waktu bersama keluarga, mengikuti perkuliahan, menjalin komunikasi yang baik dengan pasangan serta teman, dan memenuhi kewajiban kerja dengan efektif (Winata dan Nurhasanah 2022).

Mengamati berbagai tantangan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, penting untuk mendorong upaya mencapai keseimbangan antara kegiatan akademik dan pekerjaan, yang sering dikenal sebagai *work life balance*. *Work life balance* merujuk pada kondisi di mana seseorang memiliki waktu yang memadai untuk menjaga keseimbangan antara tugas profesional dan aspek pribadi, seperti menghabiskan waktu bersama keluarga, beristirahat, serta menyelesaikan tanggung jawab dengan efektif (Sholeha dan Alifia 2025). Menurut penelitian Cahyadi dan Prastyani (2020) konsep *work life balance* mengacu pada kemampuan karyawan untuk memanfaatkan jadwal kerja yang fleksibel, sehingga mereka dapat menyelaraskan tanggung jawab profesional dengan komitmen lainnya, seperti keluarga, hobi, atau kegiatan seni, alih-alih hanya terfokus pada pekerjaan. Tantangan yang menakutkan bagi mahasiswa adalah upaya menyelaraskan antara studi dan pekerjaan, sehingga diperlukan langkah-langkah untuk meringankan beban tersebut. Selain itu, dalam konteks di mana fleksibilitas menjadi sangat penting, terdapat strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang mereka alami, baik di lingkungan kampus maupun di tempat kerja. Dalam penelitian Salim *et al.*, (2025) keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi melibatkan penyeimbangan antara tuntutan profesional dan kebutuhan individu.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa STIESIA Surabaya. Berdasarkan hasil data pra survey yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *Work Life Balance* (WLB) pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah berada dalam kondisi kurang baik yang menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai tingkat *burnout* yang tinggi akibat beban kerja dan kuliah, yang berdampak pada *Work Life Balance* (WLB). Sebagai objek penelitian didasarkan pada karakteristik unik sebagai mahasiswa pekerja yang menghadapi tuntutan ganda antara pekerjaan dan studi, sehingga relevan untuk mengkaji *Work Life Balance* (WLB) dan *burnout*. Aksesibilitas data yang baik, kesesuaian dengan konteks keilmuan manajemen, serta potensi kontribusi langsung bagi kebijakan institusi juga menjadi alasan penting, di mana hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat akademik sekaligus solusi praktis bagi peningkatan kesejahteraan dan kinerja mahasiswa.

Tingkat kelelahan fisik dan mental mengindikasikan dampak negatif dari tekanan yang terus menerus. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa banyak mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya merasa jadwal kerja sering berbenturan dengan jadwal kuliah, sehingga kehilangan semangat karena jadwal yang padat. Sedangkan *Work Life Balance* (WLB) pada mahasiswa STIESIA Surabaya yang bekerja dan kuliah berada dalam kondisi stabil yang ditunjukkan pada grafik yang menunjukkan tingkat manajemen waktu yang baik dan kepercayaan diri yang tinggi bagi akan berpengaruh pada tingkat *work life balance* mahasiswa yang bekerja dan kuliah. Manajemen waktu dan kepercayaan diri mahasiswa mendapat nilai yang cukup tinggi, mencerminkan bahwa mahasiswa yang menghadapi tekanan *burnout* yang tinggi akibat beban kerja dan kuliah terdorong dengan adanya manajemen waktu dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa mahasiswa STIESIA yang bekerja dan ketidakseimbangan tingkat *Work Life Balance* (WLB) bisa diatasi dengan manajemen waktu dan kepercayaan diri yang tinggi meskipun mengalami *burnout* yang terus-menerus. Hal tersebut juga diduga karena adanya beberapa faktor terkait ketidakseimbangan *Work Life Balance* (WLB).

*Time management* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *work life balance* (Salim *et al.*, 2025). Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan merencanakan, mengatur, dan membagi waktu secara efektif untuk mencapai tujuan (Rasyidi *et al.*, 2020). Pada mahasiswa yang bekerja, manajemen waktu berperan penting dalam menunjang kinerja akademik sekaligus menjaga keseimbangan kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* (Salim *et al.*, 2025; Chian & Rostiana, 2024), meskipun terdapat temuan yang menunjukkan tidak adanya pengaruh langsung (Agustin *et al.*, 2023).

Sebaliknya, *burnout* berpengaruh negatif terhadap *work life balance* (Kemala & Farlis, 2024; Damayanti & Suhermin, 2025). *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depresi, dan penurunan motivasi (Kathryn, 2019),

serta dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikologis (Felix, 2024). Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar cenderung lebih rentan mengalami *burnout*, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan keseimbangan peran. Namun, Ubaidillah dan Handayani (2023) menemukan bahwa pengaruh tersebut tidak selalu bersifat langsung karena adanya faktor lain yang lebih dominan. Selain itu, *self efficacy* juga berperan dalam meningkatkan *work life balance*. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur tindakan dan mencapai tujuan (Amini & Devi, 2024). Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu, mengatasi kelelahan, dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Dharmahayu et al., 2025; Yusuf, 2024). Berdasarkan adanya perbedaan hasil penelitian tersebut, diperlukan studi lanjutan untuk mengkaji pengaruh *time management* dan *burnout* terhadap *work life balance* melalui *self efficacy* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk, 1) Menguji dan menganalisis pengaruh *time management* terhadap *Work Life Balance* pada mahasiswa yang bekerja, 2) Menguji dan menganalisis pengaruh *Burnout* terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja, 3) Menguji dan menganalisis pengaruh *time management* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang bekerja, 4) Menguji dan menganalisis pengaruh *burnout* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang bekerja, 5) Menguji dan menganalisis pengaruh *self efficacy* terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja.

## 1.1. Tinjauan Pustaka

### a. Work Life Balance

Menurut Clark (2000) *work life balance* adalah konsep yang menjelaskan bagaimana individu mengelola aspek pekerjaan, kehidupan keluarga, serta batasan di antara keduanya guna mencapai keadaan yang harmonis. McDonald dan Bradley (2005) menyatakan bahwa *work life balance* menggambarkan tingkat kepuasan yang dialami seseorang saat berhasil mencapai keseimbangan antara kehidupan profesional dan aspek kehidupan lainnya. Adapun indikator kinerja pegawai merujuk pada pendapat menurut Idris dan Hasibah (2023) yaitu. a) Keseimbangan Waktu. b) Keseimbangan Keterlibatan. c) Keseimbangan Kepuasan

### b. Time Management

Menurut Forsyth (2009) manajemen waktu diartikan sebagai suatu pendekatan untuk mengendalikan penggunaan waktu agar dapat mencapai tingkat efektivitas, efisiensi, serta produktivitas yang optimal. Menurut Dewi (2011) menyampaikan bahwa manajemen waktu meliputi proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan terhadap penggunaan waktu guna meningkatkan produktivitas. Adapun indikator *time management* merujuk pada pendapat menurut Harlina et al., (2014) yaitu. a) Kemampuan dalam menetapkan tujuan. b) Kemampuan dalam menyusun prioritas. c) Kemampuan dalam merancang jadwal. d) Kemampuan dalam mengelola gangguan. e) Kemampuan dalam mendelegasikan tugas.

### c. Burnout

Menurut Freudenberger (1974) istilah "*burnout*" diperkenalkan untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik dan mental yang muncul akibat beban kerja yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian Felix (2024), *burnout* dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Adapun indikator kinerja pegawai merujuk pada pendapat menurut Cordes dan Dougherty (1993) yaitu. a) Kelelahan Fisik dan Mental. b) Penurunan Motivasi. c) Rasa Tidak Efektif.

### d. Self Efficacy

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan rangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Afifah dan Kusuma (2021) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan diri seseorang dalam merancang, menemukan, serta melaksanakan suatu tugas sampai tujuan tercapai. Adapun indikator kinerja pegawai merujuk pada pendapat menurut Bandura (1997) yaitu. a) Pengalaman Masa Lalu. b) Pengalaman *Vicarious*. c) *Persuasi Verbal*. d) *Petunjuk Emosional*.

## 1.2. Pengembangan Hipotesis

### a. Pengaruh *Time Management* terhadap *Work Life Balance*

Berdasarkan pendapat Rasyidi et al., (2020) manajemen waktu diartikan sebagai kemampuan individu dalam merancang, mengatur, serta membagi waktu secara efektif agar potensi diri dapat dioptimalkan dalam mencapai berbagai tujuan. Di sisi lain, konsep *work life balance* sebagaimana dijelaskan oleh Salim et al., (2025) meliputi usaha untuk menyelaraskan tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi. Terutama bagi mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu, kemampuan dalam mengelola waktu menjadi indikator penting, tidak

hanya dalam menilai prestasi akademik, tetapi juga dalam menciptakan keharmonisan kehidupan secara menyeluruh. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap *work life balance*. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Tetteh dan Attiogbe (2019), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Sebaliknya, penelitian Rodriguez (2023) menyimpulkan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*, karena faktor psikologis seperti tingkat kecemasan cenderung lebih dominan dibandingkan dengan kemampuan pengaturan waktu.

H1: *Time Management* berpengaruh signifikan secara positif terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja

### 1.3. Pengaruh *Burnout* terhadap *Work Life Balance*

*Burnout* merupakan kondisi kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan. Berdasarkan penelitian Kathryn (2019) *burnout* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depresi, serta penurunan motivasi dalam mencapai tujuan pribadi. Kelelahan emosional muncul ketika seseorang merasa tidak mampu lagi mengatasi tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab akademik secara bersamaan. Kondisi ini juga dapat menyebabkan individu merasa kehabisan energi dan sumber daya psikologisnya. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung lebih rentan terhadap *burnout*. Tingkat *burnout* yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, mengganggu keseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan pribadi, serta memperburuk kondisi emosional mahasiswa yang sekaligus bekerja. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel *burnout* berpengaruh terhadap keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Hasil studi Fathin et al., (2026) menunjukkan bahwa *burnout* memiliki pengaruh negatif terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang menjalani studi sambil bekerja. Sebaliknya, penelitian Lestari (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dan *work life balance*, di mana peningkatan tingkat *burnout* berkaitan dengan penurunan keseimbangan kehidupan dan pekerjaan.

H2: *Burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja

### c. Pengaruh *Time Management* terhadap *Self Efficacy*

Mahasiswa yang dihadapkan pada keharusan untuk menyeimbangkan waktu antara aktivitas perkuliahan dan pekerjaan cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam menjalankan kedua tanggung jawab tersebut. Oleh karena itu, diperlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, atau *self efficacy*, agar mereka mampu melaksanakan kedua peran tersebut secara efektif. Menurut Amini dan Devi (2024), *self efficacy* merujuk pada penilaian individu terhadap kemampuan diri sendiri, yang berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk perilaku dan proses pengambilan keputusan dalam mencapai tujuan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap *self efficacy*. Temuan penelitian Hassan (2020) mendukung hal ini, menunjukkan adanya korelasi positif antara keduanya. Sebaliknya, penelitian Williams (2021) menyebutkan bahwa manajemen waktu tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self efficacy*.

H3: *Time Management* berpengaruh positif signifikan terhadap *self efficacy* mahasiswa yang bekerja

### d. Pengaruh *Burnout* terhadap *Self Efficacy*

Menurut Bandura (2019), hubungan antara *burnout* dan *self efficacy* dijelaskan melalui konsep *self efficacy* sebagai kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu, yang dipengaruhi oleh empat sumber utama: pengalaman langsung dalam menguasai tugas, pengalaman tidak langsung melalui pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Terkait dengan *burnout*, yang didefinisikan sebagai kelelahan emosional yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama, Bandura (2019) menyampaikan bahwa kondisi ini dapat mengganggu sumber-sumber tersebut, terutama kondisi fisiologis seperti rasa lelah, sehingga berpotensi menurunkan tingkat *self efficacy*. Meski demikian, teori tersebut juga menegaskan bahwa *self efficacy* dapat tetap stabil atau bahkan meningkat apabila individu memperoleh pengalaman penguasaan yang positif, menunjukkan adanya hubungan yang kompleks di mana *burnout* tidak selalu secara langsung menyebabkan penurunan *self efficacy*. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *burnout* berpengaruh terhadap *self efficacy*. Temuan dari penelitian Maslach dan Leiter (2021) menunjukkan bahwa *burnout* memiliki dampak negatif, yang mengakibatkan penurunan *self efficacy* pada mahasiswa yang bekerja. Sementara itu, studi Schaufeli et al., (2020) menyatakan bahwa *burnout* memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *self efficacy*. Penelitian tersebut, yang dilakukan selama masa pandemi, menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *burnout* yang tinggi masih mampu mempertahankan *self efficacy* melalui penyesuaian psikologis.

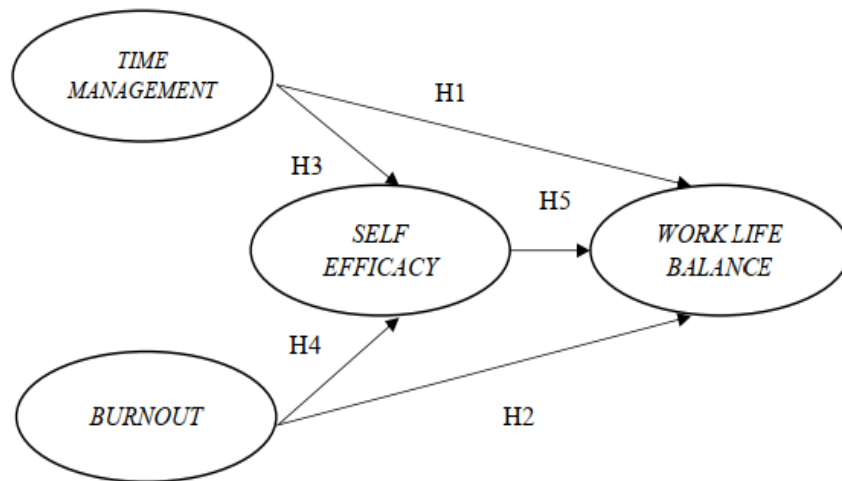
H4: *Burnout* berpengaruh negatif signifikan terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang bekerja

### e. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Work Life Balance*

Mahasiswa yang harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan pekerjaan cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam menjalankan kedua tanggung jawab tersebut. Oleh karena itu, diperlukan tingkat *self efficacy* yang memadai agar mereka mampu melaksanakan kedua peran tersebut secara efektif. Berdasarkan penjelasan tersebut, *self efficacy* berpengaruh terhadap keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*work-life balance*). Temuan dari penelitian Putri dan Hadi (2021) mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa peningkatan *self efficacy* berkontribusi secara positif terhadap terciptanya keseimbangan tersebut. Selain itu, penelitian Nugroho dan Suryanto (2023) juga menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *work life balance*.

H5: *Self efficacy* berpengaruh positif terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja

Secara ringkas kerangka konseptual pada penelitian ini yaitu menjelaskan faktor faktor yang mempengaruhi *work life balance*, maka kerangka berpikir yang dapat disusun, yakni sebagai berikut:



**Gambar 1.** Kerangka Konseptual  
Sumber: Dikembangkan oleh Peneliti (2026)

## 2. Metode

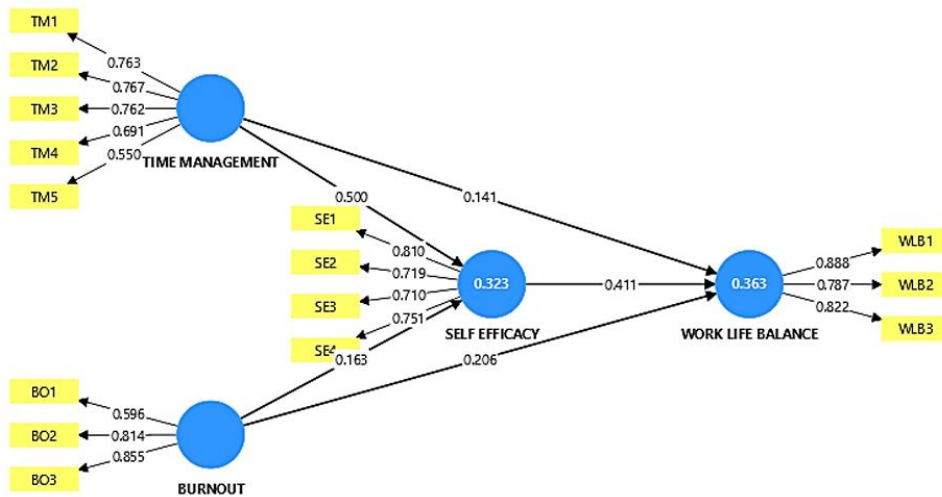
Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, di mana penarikan kesimpulan dilakukan melalui pengujian hipotesis. Fokus penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *time management* dan *burnout* terhadap *work life balance* dengan *self efficacy* sebagai variabel moderasi pada mahasiswa yang bekerja. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STIESIA Surabaya kelas malam S1 Akuntansi dan Manajemen semester 5 tahun 2025 yang berjumlah 137 orang, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STIESIA Surabaya kelas malam S1 Akuntansi dan Manajemen semester 5 tahun 2025 yang berjumlah 137 orang. Sehingga Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh penulis yaitu *sampling total*. Peneliti menggunakan satu jenis data, yaitu data primer yang menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner dan hasil data diolah menggunakan *Partial Last Square (PLS) 4.0*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

#### Model Pengukuran (*Outer Model*)

Model pengukuran (*outer model*) digunakan untuk menilai validitas dan realibilitas model. Berikut ini disajikan grafik algoritma dalam penelitian ini yaitu:



**Gambar 2.** Hasil Uji Diagram Model Penelitian  
Sumber: Data Diolah (2026)

### Uji Validitas Konvergen (*Convergent Validity*)

*Convergent validity* merupakan pengukuran korelasi antara skor indikator dengan skor variabel yang akan ditunjukkan melalui koefisien *outer loading*. Suatu indikator dinyatakan valid jika nilai *outer loading*  $\geq 0,5$ - $0,6$  masih dapat diterima dan nilai *Average Variance Extrated* (AVE)  $\geq 0,5$  (Ghozali dan Latan 2012). Berdasarkan hasil pengujian seluruhnya telah memenuhi syarat *loading factor*  $\geq 0,5$  -  $0,6$  sehingga data dalam penelitian ini dapat dinyatakan valid dan *Average Variance Extrated* (AVE) yang didapatkan oleh semua indikator  $\geq 0,5$  sehingga data dalam penelitian ini dapat dinyatakan valid.

**Tabel 1.** Hasil *Outer Loading* dan AVE

Variabel	Indikator	<i>Outer Loading</i>	AVE	Keterangan
Time Management	TM1	0,763	0,506	Valid
	TM2	0,767		Valid
	TM3	0,762		Valid
	TM4	0,691		Valid
	TM5	0,550		Valid
Burnout	BO1	0,596	0,583	Valid
	BO2	0,814		Valid
	BO3	0,855		Valid
Self Efficacy	SE1	0,810	0,560	Valid
	SE2	0,719		Valid
	SE3	0,710		Valid
	SE4	0,751		Valid
Work Life Balance	WLB1	0,888	0,694	Valid
	WLB2	0,787		Valid
	WLB3	0,822		Valid

Sumber: Data diolah (2026)

### Uji Validitas Diskriminan (*Discriminant Validity*)

*Discriminant validity* merupakan pengukuran indikator dengan variabel latennya. Pengukuran *discriminant validity* dilakukan dengan cara yaitu *cross loading* dimana pada perhitungan *cross loading* menggunakan *SmartPLS 4.0*. Apabila indikator setiap variabel yang digunakan harus memiliki nilai  $\geq 0,7$ . Namun demikian, pada riset tahap pengembangan skala, loading  $0,5$  sampai  $0,6$  masih dapat diterima (Ghozali dan Latan, 2015). Dari hasil *cross loading* menunjukkan bahwa nilai korelasi konstruk dengan indikatornya lebih besar daripada nilai korelasi dengan konstruk lainnya. Dengan demikian keseluruhan hasil masih memenuhi syarat loading  $> 0,5$  –  $0,6$  yang masih bisa digunakan dinyatakan valid.

**Tabel 2.** Hasil *Cross Loading*

Indikator	Time Management (TM)	Burnout (BO)	Self Efficacy (SE)	Work Life Balance (WLB)	Keterangan
TM1	0,763	0,063	0,458	0,365	Valid
TM2	0,767	0,104	0,347	0,349	Valid
TM3	0,762	0,182	0,285	0,205	Valid
TM4	0,691	0,293	0,397	0,271	Valid
TM5	0,550	0,391	0,399	0,270	Valid
BO1	0,188	0,596	0,213	0,064	Valid
BO2	0,134	0,814	0,220	0,300	Valid
BO3	0,314	0,855	0,271	0,382	Valid
SE1	0,498	0,163	0,810	0,513	Valid
SE2	0,394	0,204	0,719	0,372	Valid
SE3	0,335	0,303	0,710	0,286	Valid
SE4	0,386	0,275	0,751	0,441	Valid
WLB1	0,364	0,320	0,456	0,888	Valid
WLB2	0,310	0,338	0,477	0,787	Valid
WLB3	0,387	0,267	0,442	0,822	Valid

Sumber: Data diolah (2026)

### Uji Reliabilitas (*Cronbach's Alpha*)

Pengukuran uji reliabilitas ini menggunakan kriteria nilai *cronbach's alpha* yang dikatakan apabila nilai reliabilitas > 0.07 meskipun nilai 0,6 maka konstruk tersebut dapat dikatakan reliabel. Hasil menunjukkan setiap variabel *time management*, *burnout*, *self efficacy*, dan *work life balance* memiliki nilai Cronbach Alpha  $\geq$  0,6, sehingga variabel yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

**Tabel 3.** Hasil *Cronbach's Alpha*

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Time Management</i>	0,661	Reliabel
<i>Burnout</i>	0,740	Reliabel
<i>Self Efficacy</i>	0,751	Reliabel
<i>Work Life Balance</i>	0,778	Reliabel

Sumber: Data diolah (2026)

### Model Struktural (*Inner Model*)

#### Koefisien Determinasi (*R-Square*)

Uji *R-square* berfungsi untuk mengukur variabel independen terhadap variabel intervensi dan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel independen dan variabel intervensi terhadap variabel dependen. Kriteria batasan nilai *R-square* ini dalam tiga klasifikasi, yaitu > 0,67 sebagai "kuat" > 0,33 sebagai "moderat" dan > 0,19 sebagai "lemah". Setelah dilakukan pengujian ditemukan bahwa *work life balance* memiliki nilai *R-square* sebesar 0,323 yang termasuk dalam kategori "Lemah" dengan range nilai  $\geq$  0,19. Sedangkan *self efficacy* memiliki nilai *R-Square* sebesar 0,363 yang termasuk dalam kategori "Moderat" dengan range nilai  $\geq$  0,33.

**Tabel 4.** Hasil *R-square*

Variabel	Original Sample	Keterangan
<i>Work Life Balance</i>	0,323	Lemah
<i>Self Efficacy</i>	0,363	Moderat

Sumber: Data diolah (2026)

### Goodness of Fit (GoF)

*GoF* diperoleh dari nilai rata-rata AVE dikalikan dengan nilai rata-rata  $R^2$  model. Nilai *GoF* terbentang antara 0 sampai 1 dengan interpretasi 69 nilai-nilai : > 0.1 (*GoF* kecil), > 0,25 (*GoF* moderate), dan > 0.36 (*GoF* besar). Hasil perhitungan *goodness of fit (GoF)* diperoleh dari nilai rata-rata AVE dan *R-Square* sebesar 0,585 dan 0,343 yaitu sebesar 0,447 atau 44,7% dapat disimpulkan tingkat kelayakan model penelitian memiliki tingkat kelayakan yang besar.

**Tabel 5.** Hasil *Goodness of Fit* (GoF)

Variabel	Average Variance Extracted (AVE)	R-square
<i>Time Management</i>	0,506	
<i>Burnout</i>	0,583	
<i>Self Efficacy</i>	0,560	0,323
<i>Work Life Balance</i>	0,694	0,363
Rata-Rata	0,585	0,343

Sumber: Data diolah (2026)

### Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui apakah seluruh variabel mempunyai pengaruh langsung atau tidak langsung dan adanya pengaruh hubungan secara positif dan negatif antar variabel laten dalam penelitian. Hubungan antar variabel dapat dikatakan positif jika nilai original sample  $\geq 0$  dan dikatakan negatif jika nilai original sample  $< 0$ . Untuk mengetahui apakah variabel *Time Management* dan *Burnout* berpengaruh terhadap *Work Life Balance* melalui *Self efficacy* secara sendiri – sendiri, maka digunakan uji t dengan tingkat signifikansi  $P\text{-Value } 0.000 < \alpha = 0,05$  (5%).

**Tabel 6.** Hasil Uji Pengaruh Langsung

Variabel	Original Sample	T Statistik	P Value
<i>Time Management</i> → <i>Work Life Balance</i>	0,141	1,280	0,201
<i>Burnout</i> → <i>Work Life Balance</i>	0,206	2,640	0,008
<i>Time Management</i> → <i>Self Efficacy</i>	0,500	7,028	0,000
<i>Burnout</i> → <i>Self Efficacy</i>	0,163	2,524	0,012
<i>Self Efficacy</i> → <i>Work Life Balance</i>	0,411	3,644	0,000

Sumber: Data diolah (2026)

Pengaruh *time management* terhadap *work life balance* diperoleh bahwa nilai p-value sebesar 0,201 dimana nilai tersebut  $> 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *time management* tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *time management* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* ditolak.

Pengaruh *burnout* terhadap *work life balance* diperoleh bahwa nilai p-value sebesar 0,008 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* diterima.

Pengaruh *time management* terhadap *self efficacy* diperoleh bahwa nilai p-value sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *time management* berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *time management* berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy* diterima.

Pengaruh *burnout* terhadap *self efficacy* diperoleh bahwa nilai p-value sebesar 0,012 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *self efficacy* diterima.

Pengaruh *self efficacy* terhadap *work life balance* diperoleh bahwa nilai p-value sebesar 0,000 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ , sehingga dapat dikatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* diterima.

**Tabel 7.** Hasil Uji Pengaruh Tidak Langsung

Variabel	Original Sample	T Statistik	P Value
<i>Time Management</i> → <i>Self Efficacy</i> → <i>Work Life Balance</i>	0,206	3,022	0,003
<i>Burnout</i> → <i>Self Efficacy</i> → <i>Work Life Balance</i>	0,067	2,065	0,039

Sumber: Data diolah (2026)

Pengaruh *time management* terhadap *work life balance* melalui *self efficacy* diperoleh bahwa nilai p-value sebesar 0,003 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa *time management* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* melalui *self efficacy*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *time management* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* melalui *self efficacy* diterima.

Pengaruh *burnout* terhadap *work life balance* melalui *self efficacy* diperoleh bahwa nilai *p-value* sebesar 0,039 dimana nilai tersebut < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* melalui *self efficacy*. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *work life balance* melalui *self efficacy* diterima.

### 3.2. Pembahasan

#### **Time Management Berpengaruh Positif Tidak Signifikan terhadap Work Life Balance**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *time management* berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap *work life balance* (*p-value* 0,201 > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun semakin baik kemampuan manajemen waktu cenderung meningkatkan *work life balance*, pengaruhnya masih relatif kecil dan belum signifikan secara statistik. Secara deskriptif, responden memiliki tingkat *time management* yang cukup tinggi (mean 3,88), terutama dalam menetapkan tujuan dan menyusun prioritas, namun masih kurang optimal dalam menunda gangguan dan mendelegasikan tugas. Sementara itu, *work life balance* juga berada pada kategori cukup baik (mean 3,82), meskipun sebagian responden masih merasakan adanya konflik antara tuntutan pekerjaan dan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rodriguez (2023) yang menyatakan bahwa *work life balance* tidak hanya dipengaruhi oleh *time management*, tetapi juga faktor lain seperti tekanan psikologis. Dalam penelitian ini, pengaruh *time management* terhadap *work life balance* menjadi lebih efektif ketika melalui *self efficacy* sebagai variabel mediasi.

#### **Burnout Berpengaruh Positif Signifikan terhadap Work Life Balance**

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* dengan nilai *p* sebesar 0,008 (<0,05) dan koefisien sebesar 0,206. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan *burnout* berasosiasi dengan peningkatan *work life balance*, yang berbeda dari asumsi umum bahwa *burnout* berdampak negatif terhadap keseimbangan kehidupan dan pekerjaan. Responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *burnout* yang cukup tinggi dengan rata-rata skor 3,57, sedangkan *work life balance* memiliki nilai mean 3,82 yang menunjukkan keseimbangan yang cukup baik antara pekerjaan, kuliah, dan kehidupan pribadi. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketika mahasiswa yang bekerja mengalami *burnout*, mereka cenderung meningkatkan upaya pengelolaan waktu dan aktivitas sebagai bentuk adaptasi untuk menjaga keseimbangan antara studi, pekerjaan, dan kehidupan pribadi.

#### **Time Management Berpengaruh Positif Signifikan terhadap Self Efficacy**

Hasil analisis menunjukkan bahwa *time management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy*, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan akademik. Nilai rata-rata variabel *time management* (4,22) dan *self efficacy* (4,06) yang tergolong tinggi juga mengindikasikan bahwa responden memiliki kemampuan pengelolaan waktu dan keyakinan diri yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ammi dan Devi (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan mengatur waktu dapat meningkatkan pengalaman positif individu sehingga memperkuat *self efficacy*, serta didukung oleh penelitian Hassan (2020) yang menemukan adanya hubungan antara manajemen waktu dan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa.

#### **Burnout Berpengaruh Positif Signifikan terhadap Self Efficacy**

Berdasarkan hasil analisis data, *burnout* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy* dengan nilai *p-value* sebesar 0,012 (<0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, semakin meningkat pula keyakinan diri mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Rata-rata skor *burnout* sebesar 3,57 (kategori cukup tinggi) menunjukkan bahwa pengalaman tekanan yang dialami mahasiswa dapat menjadi proses pembelajaran yang mendorong terbentuknya ketahanan dan kepercayaan diri. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (2019) yang menyatakan bahwa pengalaman emosional yang intens dapat memengaruhi *self efficacy*, serta didukung oleh penelitian Maslach dan Leiter (2021) yang menjelaskan bahwa *burnout* yang dikelola dengan baik dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan menjadi motivasi bagi individu.

#### **Self Efficacy Berpengaruh Positif Signifikan terhadap Work Life Balance**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja dan kuliah, dengan nilai *p-value* sebesar 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin baik kemampuan individu dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Rata-rata skor *self efficacy* sebesar 4,22 yang termasuk kategori cukup baik, menandakan bahwa responden memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi dalam menghadapi tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Temuan ini didukung oleh penelitian Putri dan Hadi (2021) serta

Nugroho dan Suryanto (2023) yang menyatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*. Dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi, mahasiswa lebih mampu mengelola stres, menyusun strategi, serta mengatur waktu secara efektif sehingga mendukung tercapainya keseimbangan antara kuliah dan pekerjaan. Oleh karena itu, peningkatan *self efficacy* menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menjalankan peran ganda secara lebih efektif dan seimbang.

#### **Time Management Berpengaruh Positif Signifikan terhadap Work Life Balance di mediasi oleh Self Efficacy**

Hasil analisis menunjukkan bahwa *time management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* ( $p = 0,001$ ). Selain itu, *time management* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy* ( $p = 0,000$ ), yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menyelesaikan tugas. Selanjutnya, *self efficacy* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* ( $p = 0,000$ ). Temuan ini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *time management* dan *work life balance*. Dengan demikian, peningkatan kemampuan pengelolaan waktu dapat memperkuat *self efficacy* dan pada akhirnya meningkatkan *work life balance*, khususnya pada mahasiswa yang bekerja.

#### **Burnout Berpengaruh Positif Signifikan terhadap Work Life Balance di mediasi oleh Self Efficacy**

Hasil analisis menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* dengan nilai  $p = 0,008$ . Selain itu, *burnout* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy* ( $p = 0,012$ ), yang menunjukkan bahwa pengalaman kelelahan dapat mendorong individu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan. Selanjutnya, *self efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* ( $p = 0,000$ ), sehingga individu dengan keyakinan diri yang tinggi lebih mampu menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Temuan ini menegaskan bahwa *self efficacy* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *burnout* dan *work life balance*. Dengan demikian, *burnout* secara tidak langsung dapat meningkatkan *work life balance* melalui peningkatan *self efficacy*.

## **4. Kesimpulan**

Time Management berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Work Life Balance. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa kelas malam STIESIA Surabaya yang bekerja memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi, pengaruhnya belum cukup kuat secara statistik dalam menciptakan Work Life Balance yang optimal. Burnout berpengaruh positif dan signifikan terhadap Work Life Balance. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat Burnout yang dialami mahasiswa kelas malam STIESIA Surabaya yang bekerja secara nyata memengaruhi kondisi Work Life Balance yang dirasakan, di mana kelelahan fisik dan mental yang tinggi dapat mengganggu kemampuan individu dalam membagi waktu, energi, dan peran secara seimbang. Time Management berpengaruh positif dan signifikan terhadap Self Efficacy. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa kelas malam STIESIA Surabaya yang bekerja dalam mengatur waktu, menyusun prioritas, dan menyelesaikan tugas secara efektif mampu meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri. Burnout berpengaruh positif dan signifikan terhadap Self Efficacy. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi tekanan dan kelelahan pada mahasiswa STIESIA Surabaya kelas malam yang bekerja dapat mendorong individu mengenali kemampuan diri dan beradaptasi dengan tuntutan, sehingga meningkatkan keyakinan dalam menyelesaikan tugas. Self Efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap Work Life Balance. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa STIESIA Surabaya kelas malam yang bekerja terhadap kemampuan dirinya berperan penting dalam mengelola tugas, menghadapi tekanan, serta mengatur waktu dan prioritas, sehingga mampu menciptakan keseimbangan antara pekerjaan, akademik, dan kehidupan pribadi.

## **Daftar Pustaka**

- Tetteh, E. N., & Attiogbe, E. J. K. (2019). Work–life balance among working university students in Ghana. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, 9(4), 525-537. <https://doi.org/10.1108/HESWBL-08-2018-0079>
- Afifah, S. N., & Kusuma, A. B. (2021). Pentingnya kemampuan self-efficacy matematis serta berpikir kritis pada pembelajaran daring matematika. *JURNAL MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(2), 313-320. <https://doi.org/10.37081/mathedu.v4i2.2642>
- Agustin, D., Carlene, F., Merieta, H. S., Febrina, N., & Jessica, J. (2023). Hubungan time management dengan work life balance pada pasangan suami istri bekerja yang tidak memiliki asisten rumah tangga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 53-63.

- Amini, S., & Widi, D. A. P. (2024). Efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan work life balance mahasiswa pekerja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 82-90. <https://doi.org/10.33558/soul.v16i1.10627>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 130-136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Mengukur work life balance, stres kerja dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomi: Journal of Economic*, 11(2), 172-178.
- Chian, L. S., & Rostiana, R. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 100-105. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27176.2024>
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.9402210153>
- Dayanti, N., & Suhermin. (2025). Pengaruh burnout, stres kerja, dan mental health terhadap work life balance. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen (JIRM)*, 14(5).
- Dewi, I. C. (2011). *Manajemen kesekretariatan*. Prestasi Pustaka Publisher.
- Dharmahayu, N. P. M., Andriani, R., & Rinawati. (2025). Pengaruh self efficacy dan work load terhadap turn over intention dengan work life balance sebagai variabel mediasi (Studi pada perawat non PNS di RS Bhayangkara Denpasar). *Journal of Scientech Research and Development*, 7(1), 437-448. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v7i1.902>
- Fathin, A., Khaerani, N. S., & Praborini, Y. (2026). Hubungan antara work life balance dan tingkat burnout pada mahasiswa pekerja. *Journal of Education Counseling*, 5(1), 129-138.
- Felix, C. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap burnout. *Jurnal Maneksi*, 13(1), 137-145.
- Forsyth, P. (2009). *Janganlah sia-siakan waktumu*. Grara Ilmu.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Ghozali, I., & Latan, H. (2012). *Partial least square: Konsep, teknik dan aplikasi Smart PLS 2.0 M3*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harlina, A. P., Suharso, & Hartati, M. T. S. (2014). Mengembangkan kemampuan manajemen waktu melalui layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i1.3741>
- Hassan, F. (2020). Adaptive time management enhancing self-efficacy in Middle Eastern working students. *Middle East Journal of Psychology*, 29(3), 112-128.
- Izatunisa, A. N., & Lestari, D. (2023). Pengaruh manajemen waktu dan prestasi akademik mahasiswa Kota Medan terhadap bekerja part time. *JIKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen*, 3(2), 3069-3078.
- Kathryn, A. (2019). The three dimensions of burnout: Emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. *Journal of Workplace Psychology*, 18(2), 123-136.
- Lestari, D. A. K. (2019). *Pengaruh work life balance terhadap burnout pada perawat rumah sakit* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). *Burnout: The cost of caring*. Guilford Press.
- McDonald, P., & Bradley, L. M. (2005). *The case for work-life balance: Closing the gap between policy and practice*. Hudson Global Resources (Aust) Pty Limited.
- Nugroho, A., & Suryanto, B. (2023). Pengaruh self-efficacy terhadap work-life balance mahasiswa bekerja. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 12(2), 145-160.
- Putri, D. A., & Hadi, S. (2021). Self-efficacy dan work-life balance pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(1), 78-92.
- Putri, T. A., Nova, J. G., & Alredi. (2025). Studi kasus mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Universitas Sriwijaya. *Guideline: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 1(4), 1-13.
- Rasyidi, A. T., Asdar, A., & Sappaile, B. I. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler, manajemen waktu, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP kelas VIII. *Issues in Mathematics Education (IMED)*, 4(2), 147-158.
- Rodriguez, M. (2023). Psychological stressors outweighing time management in Mexican working students' work-life balance. *Latin American Journal of Psychology*, 42(1), 55-70.
- Rohmawati, I. I., & Indrawati, C. D. S. (2021). Pengaruh kerja paruh waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIP UNS angkatan 2017. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 5(2), 1-20.

- Salim, J. H., Marcia, B., Adithya, A. R., Zahra, S. F., & Hastuti, R. (2025). Peran manajemen waktu terhadap work-life balance pada karyawan divisi human resource di DKI Jakarta. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3806–3814.
- Schaufeli, W. B. (2020). Burnout and self-efficacy among university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9494. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249494>
- Sholeha, R. S. J. I., & Alifia, N. (2025). Analisis work life balance dan upaya mengatasi peran konflik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705–713.
- Williams, L. M. (2021). Intrinsic factors overshadowing time management in self-efficacy of Canadian working students. *Canadian Journal of Educational Psychology*, 15(2), 89–104.
- Winata, B. L., & Nurhasanah, N. (2022). Pengaruh work life balance, self-efficacy, dan komitmen organisasional terhadap burnout pada mahasiswa yang bekerja. *Journal of Human Resource*, 2(2), 87–102.
- Yusuf, D., & Dewi, F. I. R. (2024). Hardiness pada mahasiswa bekerja di Jakarta: Peranan efikasi diri dan dukungan sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(2), 280–287.