

**DAMPAK BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN *TIME MANAGEMENT*
TERHADAP *WORK LIFE BALANCE* MAHASISWA YANG BEKERJA
PADA KELAS *DLC* UNIVERSITAS STIKUBANK SEMARANG**

Widya Dwi Hapsari¹, Kis Indriyaningrum²
Universitas Stikubank Semarang^{1,2}
widyadwihapsari@mhs.unisbank.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh beban kerja, stres kerja, dan time management terhadap work-life balance mahasiswa yang bekerja pada kelas *DLC* Universitas Stikubank Semarang. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode sampel jenuh terhadap mahasiswa fakultas ekonomika dan bisnis kelas *DLC* Angkatan 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance, sedangkan stres kerja tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap work-life balance. Selain itu, time management juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap work-life balance. Simpulan, penelitian ini menyoroti pentingnya manajemen beban kerja dan time management dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi bagi mahasiswa yang bekerja di lingkungan kelas *DLC*.

Kata Kunci : Beban Kerja, Keseimbangan Hidup Kerja, Manajemen Waktu, Stres Kerja

ABSTRACT

*This research aims to examine the influence of workload, work stress, and time management on the work-life balance of students working in the *DLC* class at Stikubank University, Semarang. The sampling method was carried out using a saturated sample method for students from the Faculty of Economics and Business in the *DLC* Class of 2020. The results of the study showed that workload had a positive and significant influence on work-life balance, while work stress did not have a significant influence on work-life balance. . Apart from that, time management has also been proven to have a positive and significant influence on work-life balance. In conclusion, this research highlights the importance of workload management and time management in achieving balance between work life and personal life for students who work in the *DLC* classroom environment.*

Keywords: *Workload, Work Life Balance, Time Management, Work Stress*

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia dalam perusahaan merupakan aset yang berharga bagi sebuah perusahaan untuk mencapai tujuan bisnis, tentunya dalam hal ini diperlukan keseimbangan dengan kehidupan pribadi. *Work Life Balance* adalah kondisi dimana

seorang karyawan dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. *Work Life Balance* menjadi sangat penting karena karyawan mampu mencapai harmoni antara keluarga, kesehatan individu, karir, dan kehidupan sosial meskipun adanya tekanan pekerjaan yang meningkat. *Work life balance* yang tercapai dapat berkontribusi pada kesehatan mental, menurunkan stress dan juga meningkatkan kepuasan kerja. Sehingga, penerapan *Work life Balance* diharapkan dapat meningkatkan kinerja karyawan dan meminimalisir konflik antara kehidupan pribadi dan pekerja. Untuk mencapai *Work Life Balance* tentunya tidak mudah. Sehingga, peran individu dalam mengatur jadwal dan kemampuan mengelola stress, sangat diperlukan. Selain itu, perusahaan harus mendukung penerapan *Work Life Balance*, langkah yang bisa diambil adalah dengan jam pulang kerja yang sesuai dan mengadakan liburan bersama untuk relaksasi terhadap beban kerja yang diberikan perusahaan.

Beban kerja adalah tugas yang diberikan kepada karyawan sesuai jabatan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Dorongan untuk menyelesaikan target yang tinggi dalam waktu yang di tentukan akan membuat beban kerja tinggi dan akan berdampak langsung bagi karyawan (Wijaya, 2020). Beban kerja adalah hal yang sangat penting bagi sebuah perusahaan. Karena, pemberian beban kerja yang efektif di perusahaan dapat berpengaruh pada kinerja perusahaan (Lestari dkk, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Efendi dan Suwarsi, 2022) beban kerja berpengaruh positif terhadap *Work Life Balance*. Sehingga, semakin banyak beban kerja yang didapat, semakin baik *Work Life Balance*. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurwahyuni, 2019) beban kerja terhadap *Work Life Balance* menunjukkan koefisien negatif dan signifikan yang berarti beban kerja yang tinggi akan menurunkan *Work Life Balance* pada karyawan. Stres kerja adalah kondisi dari interaksi manusia dan pekerjaannya yang berupa ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan (Asih, Widhiastuti dan Dewi, 2018)

Berdasarkan riset yang dilakukan (Bahar dan Prasetyo, 2021), menyatakan bahwa Stress Kerja berpengaruh signifikan terhadap *Work Life Balance*, namun hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Megayani, Santoso, dan Sholikha, 2023) dimana tidak adanya pengaruh signifikan antara Stres Kerja dengan *Work Life Balance*. *Time management* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan waktu dan menjadwalkan serta memprioritaskan sehingga tercapai secara efektif dan efisien (Syelviani, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Chian and Rostiana, 2018) terdapat pengaruh langsung positif antara *Work Life Balance* terhadap *Time management*. Hal ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vistanabilla, 2022) dimana dalam penelitian tersebut menghasilkan *Work Life Balance* tidak berpengaruh positif signifikan terhadap *Time management*.

KAJIAN TEORI

Beban Kerja

Menurut Budiasa, (2021) beban kerja adalah persepsi dari pekerja mengenai kegiatan yang harus di selesaikan dalam jangka waktu tertentu serta upaya dalam menghadapi permasalahan dalam pekerjaan. Setiap karyawan tentunya memiliki beban kerja yang berbeda sesuai dengan jabatannya, dan apabila karyawan dapat menyelesaikan

beban kerja dengan baik maka hal itu tidak dapat dikatakan sebagai beban kerja, dapat dikatakan sebagai beban kerja apabila dirasa melebihi batas kemampuan dari seorang karyawan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Efendi dan Suwarsi, 2022) Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap *Work Life Balance*.

Stres Kerja

Menurut Budiasa, (2021) Stres Kerja adalah bentuk tanggapan atas tekanan pekerjaan yang diakibatkan oleh ketidakcocokan antara seseorang dengan lingkungannya, sehingga berpengaruh terhadap fisik, mental dan perilaku individu saat bekerja. Oleh karena itu tantangan menjadi sangat penting karena apabila seseorang tidak puas akan hasil dari tantangan tersebut maka akan menimbulkan Stres. Stres Kerja juga dapat dipicu akibat ketidaknyaman diri sehingga berpengaruh pada emosi dan jalan pikiran. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Bahar dan Prasetyo, 2021) Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap *Work Life Balance*.

Time Management

Menurut Megasari, (2020) Manajemen waktu adalah pengaturan diri untuk menggunakan waktu seefektif mungkin melalui perencanaan yang ditetapkan untuk mencapai suatu tujuan dan memberikan hasil yang baik apabila dilakukan dengan sungguh – sungguh dan disiplin serta komitmen yang tinggi dari individu. Sistem manajemen waktu yang baik juga dapat membantu menyelesaikan tugas lebih singkat. Oleh karena itu karyawan harus membagi antara kebutuhan dan keinginan kemudian menyusun strategi berdasarkan tingkat kepentingan, didalam perusahaan tentunya manajemen waktu sangat dibutuhkan karena akan mempermudah mengerjakan tugas yang diberikan.

METODO PENELITIAN

Objek dalam penelitian ini karyawan yang berstatus Mahasiswa *DLC* Fakultas Ekonomika dan Bisnis Angkatan 2020 Universitas Stikubank Semarang dengan menggunakan variabel Beban Kerja, Stres Kerja, *Time Management* dan *Work Life Balance*. Pada penelitian ini jenis data yang digunakan adalah data primer, karena data didapatkan langsung melalui objek. Data primer yang digunakan pada penelitian ini diambil melalui penyebaran kuesioner. Kuesioner tersebut akan dibagikan kepada responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner untuk mendapatkan data dan informasi. Kuesioner tersebut berisi mengenai pertanyaan yang berkaitan dengan variabel penelitian. Peneliti menggunakan Skala Likert dengan 5 tingkat preferensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Jumlah Responden Berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	Frekuensi	Presentase
1.	Manajemen	45	57,7%
2.	Akuntansi	33	42,3%

Total	78	100%
-------	----	------

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa Populasi pada penelitian ini berdasarkan Program Studi didominasi oleh mahasiswa *DLC* Program Studi Manajemen dengan jumlah mahasiwa 45 (57,7%) kemudian sisanya merupakan mahasiswa *DLC* Program Studi Akuntansi dengan jumlah mahasiswa 33 (42,3%).

Tabel 2.
Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki - Laki	20	25,6 %
2.	Perempuan	58	74,4
	Total	78	100%

Dapat diketahui bahwa Populasi pada penelitian ini berdasarkan Jenis Kelamin didominasi oleh mahasiswa Perempuan dengan jumlah mahasiwa 58 (74,4%) sedangkan yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 20 mahasiswa (25,6 %).

Tabel 3.
Uji Validitas

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
X1.1	0,747	0,222	Valid
X1.2	0,640	0,222	Valid
X1.3	0,747	0,222	Valid
X1.4	0,636	0,222	Valid
X1.5	0,605	0,222	Valid
X1.6	0,759	0,222	Valid
X1.7	0,710	0,222	Valid
X1.8	0,638	0,222	Valid
X1.9	0,699	0,222	Valid
X2.1	0,685	0,222	Valid
X2.2	0,704	0,222	Valid
X2.3	0,670	0,222	Valid
X2.4	0,671	0,222	Valid
X2.5	0,536	0,222	Valid
X2.6	0,552	0,222	Valid
X2.7	0,673	0,222	Valid
X2.8	0,553	0,222	Valid
X2.9	0,388	0,222	Valid
X3.1	0,814	0,222	Valid
X3.2	0,868	0,222	Valid
X3.3	0,853	0,222	Valid
X3.4	0,847	0,222	Valid

Y1.1	0,893	0,222	Valid
Y1.2	0,858	0,222	Valid
Y1.3	0,882	0,222	Valid

Hasil pengujian validitas, kuesioner penelitian ini yang berisi 3 variabel bebas dan 1 variabel terikat terdapat 25 kuesioner yang telah diisi oleh 78 responden. Untuk dapat mengetahui r tabel terdapat perhitungan $df = N-2$ yang berarti jumlah responden dikurangi 2 menjadi 76, sehingga r tabel pada penelitian ini adalah = 0,222. Suatu data pada kuesioner dapat dikatakan valid apabila r hitung > daripada r tabel, seperti yang telah di tuliskan pada tabel diatas bahwa semua data kuesioner dikatakan valid.

Tabel 4.
Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standart Alpha	Keterangan
Beban Kerja (X1)	0,853	0,6	Reliabel
Stres Kerja (X2)	0,785	0,6	Reliabel
Time Management (X3)	0,866	0,6	Reliabel
Work Life Balance (Y)	0,850	0,6	Reliabel

Variabel Beban Kerja (X1), Stres Kerja (X2), Time Management (X3) dan Work Life Balance (Y) mempunyai nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6. Sehingga, variabel pada penelitian ini dinyatakan reliabel dan layak untuk dianalisa lebih lanjut.

Tabel 5.
Uji F

Variabel Independen	Variabel Dependen	F	Sig.
Beban Kerja	Work Life Balance	45,243	0,000
Stres Kerja			
Time Management			

Dapat dikatakan signifikan karena hasil nilai signifikan < 0,05 yaitu 0,000. Sehingga model penelitian ini dikatakan layak dan dapat dianalisa lebih lanjut.

Tabel 6.
Uji koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,804	0,647	0,633	1,212

Berdasarkan hasil diatas 0,804 adalah nilai R sebagai koefisien korelasi dan 0,647 adalah R Square sebagai koefisien determinasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa beban kerja, stres kerja, *time management* mempunyai pengaruh 0,647 atau 64,7 % terhadap *Work life balance* dan sisanya dapat di pengaruhi oleh faktor variabel lainnya.

Tabel 7.
Uji Regresi Linier Berganda

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		<i>Sig.</i>
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	.161	1.165		.138	.890
Beban_kerja	.097	.039	.240	2.481	.015
Stres_kerja	.035	.044	.083	.781	.437
Time_management	.461	.089	.559	5.154	.000

Nilai koefisiensi regresi X1 sebesar 0,240, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif terhadap *Work Life Balance*. Nilai koefisiensi regresi X2 sebesar 0,083, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif terhadap *Work Life Balance*. Nilai koefisiensi regresi X3 sebesar 0,559, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif terhadap *Work Life Balance*

Uji Hipotesis (Uji t)

Nilai signifikan < 0,05

Nilai t hitung > nilai t tabel

a= 5 %

t tabel di peroleh dari :

$t = (a/2 : n-k-1)$

$t = (0,05/2 : 78-2-1)$

$t = 0,025 : 75$

$t = 1,665$

- **Variabel Beban kerja terhadap *Work Life balance*** : Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa $0,015 < 0,05$ dan t hitung $2,481 > 1,665$ maka dapat dikatakan bahwa beban kerja berpengaruh pada *work life balance*.
- **(Hipotesis 1 (H₁))**: Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*).
- **Variabel Stres kerja terhadap *Work Life balance*** : Berdasarkan tabel 7 bahwa $0,437 > 0,05$ dan t hitung $0,781 < 1,665$ maka dapat dikatakan bahwa stres kerja tidak berpengaruh signifikan pada *work life balance*. (Hipotesis 2 (H₂)):Stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap *Work Life Balance*)
- **Variabel Time Management terhadap *Work Life balance*** : Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa $0,000 < 0,05$ dan t hitung $5,154 > 1,665$ maka dapat dikatakan bahwa *Time Management* berpengaruh pada *work life balance*. (Hipotesis 3 (H₃)): *Time Management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*)

PEMBAHASAN

Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*

Variabel beban kerja diukur melalui 9 indikator kemudian pada penelitian ini secara keseluruhan mendapat tanggapan yang baik dari responden yang dilihat dari deskripsi

variabel indikator bahwa mahasiswa yang bekerja mampu menggunakan alat kerja dengan baik dan memiliki motivasi untuk menyelesaikan pekerjaan memiliki rata rata jawaban setuju. Namun, pada indikator waktu istirahat yang cukup memiliki tanggapan yang kurang maksimal, hal ini bisa terjadi karena mahasiswa yang bekerja berangkat kuliah langsung sepulang dari bekerja kemudian mengerjakan tugas pada malam hari. Namun bukan berarti mahasiswa yang bekerja tidak dapat menyelesaikan beban kerja yang ada. Kemudian, berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan beban kerja menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*. Sehingga semakin tinggi beban kerja maka semakin baik *work life balance*. Hal ini mendukung penelitian dari (Wirawan, 2022).

Stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*

Variabel stres kerja diukur melalui 9 indikator kemudian pada penelitian ini secara keseluruhan mendapat tanggapan yang kurang baik terutama pada indikator rasa cemas akan pekerjaan, merasa tegang atas pekerjaan, dan mudah marah dalam pekerjaan. Sehingga apabila mahasiswa yang bekerja merasa cemas dan tegang tingkat *work life balance* akan menurun. Kemudian, berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan Stres kerja menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan terhadap *work life balance*, yang berarti bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki stres kerja yang tinggi sehingga tidak terdapat *work life balance*. Hal ini mendukung penelitian dari (Megayani, Santoso, dan Sholikha, 2023)

Time management berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*

Variabel *Time Management* diukur melalui 4 indikator yaitu mahasiswa yang bekerja dapat mencapai tujuan dan prioritas sesuai dengan perencanaan, mampu membuat rencana dan jadwal dengan baik, mampu menggunakan waktu secara efisien serta mampu meminimalisir kesalahan secara keseluruhan mendapat tanggapan yang baik dari responden. Kemudian, berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan *time management* menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*. Hal ini mendukung penelitian dari (Chian and Rostiana, 2018)

SIMPULAN

Bahwa 1) Beban kerja berpengaruh positif signifikan terhadap *work life balance*. 2) Stres kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*. 3) *Time Management* berpengaruh positif signifikan terhadap *work life balance*

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Y.A., Widhiastuti, H. and Dewi, R. (2018) *Stres kerja*.
- Bahar, D.F. and Prasetio, A.P. (2021) 'Pengaruh Stres Kerja Terhadap Work-Life Balance Pada Karyawan Perum Bulog Jakarta Selatan', *e-Proceeding of Management*, 8(4), pp. 3267–3281. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/view/15317>
- Budiasa, I. komang (2021) *Beban Kerja Dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. https://www.researchgate.net/profile/Ni-Suryani/publication/353995816_Beban_kerja_dan_kinerja_sumber_daya_manusia/

inks/611dcd5b1e95fe241adfe596/beban-kerja-dan-kinerja-sumber-daya-manusia.pdf

- Chian, L.S. and Rostiana (2018) 'Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja', *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 8(1), pp. 100–105. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27176.2024>
- Efendi, K.R.N. and Suwarsi, S. (2022) 'Pengaruh Beban Kerja terhadap Work Life Balance dan Implikasinya terhadap Kinerja Karyawan PT. Sicepat Dungus Cariang Bandung', *Bandung Conference Series: Business and Management*, 2(2), pp. 1257–1260. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSBM/article/view/4228>
- Lestari, W.M. and dkk (2020) 'Pengaruh Stres Kerja , Konflik Kerja dan Beban Kerja', *Bisnis dan Ekonomi*, 27(2), pp. 100–110. <https://doi.org/10.35315/jbe.v27i2.8192>
- Megasari, E. (2020) 'Analisis Manajemen Waktu Aparatur Sipil Negara Di Beberapa Instansi Pemerintah Provinsi Riau', *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*, 4(1), pp. 49–55. <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v4i1.469>
- Megayani, M., Bagio Santoso, J., & Sholikha, H. (2023) 'Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Work Life Balance', *Studi Ilmu Manajemen dan Organisasi*, 3(6), pp. 3337–3352. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6772>
- Meilisa Syelviani (2020) 'Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)', *Global Health*, 167(1), pp. 1–5. <http://ejournal.unisi.ac.id/index.php/jam/article/view/1028>
- Nurwahyuni, S. (2019) 'Pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan melalui work life balance (studi kasus pt. telkom indonesia regional v). Jurnal Ilmu Manajemen (JIM), 7(1), 1–9. balance ', *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 7(1), pp. 1–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jim/article/view/25234>
- Putra Edy Wirawan, R. (2022) 'Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Melalui Work Life Balance', *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 1(10), pp. 2169–2180. Available at: <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i10.319>.
- Vistanabilla, A. (2022) 'Pengaruh Motivasi, Persepsi, Dan Time Management Terhadap Work Life Balance (Studi Kasus Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Prodi Manajemen Universitas Nusantara PGRI Kediri)'. <http://repository.unpkediri.ac.id/4978/>
- Wijaya, Y. (2020) 'Pengaruh work life balance dan beban kerja terhadap motivasi kerja (studi pada PT Mayora Indah)', *Agora*, 8(1), pp. 1–6. <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/10589>