

**PENGARUH EFIKASI DIRI, *TIME MANAGEMENT* DAN  
*BURNOUT* TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE* MAHASISWA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA YANG BERSTATUS  
PEKERJA**

**Studi Kasus: Mahasiswa Fakultas Ekonomi Angkatan 2022**

***THE EFFECT OF SELF-EFFICACY, TIME MANAGEMENT,  
AND BURNOUT ON WORK-LIFE BALANCE OF WORKING  
STUDENTS AT DARMA PERSADA UNIVERSITY  
Case Study: Faculty of Economics Students, Class of 2022***

**Oleh : Kurnia Dwi Lestari**

**2022410052**

**SKRIPSI**

**Untuk Memeperoleh Gelar Sarjana Ekonomi Program Studi Manajemen  
Pada Universitas Darma Persada**



**PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS EKONOMI**

**UNIVERSITAS DARMA PERSADA**

**JAKARTA**

**2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kurnia Dwi Lestari

NIM 2022410052

Jurusan/Peminatan : Manajemen/ Sumber Daya Manusia

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri, *Time Management* dan *Burnout*

Terhadap *Work-Life Balance* Mahasiswa Universitas Darma

Persada yang Berstatus Pekerja Studi Kasus : Mahasiswa

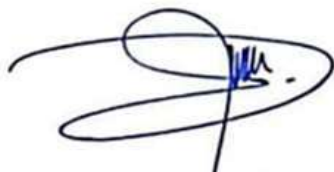
Fakultas Ekonomi Angkatan 2022

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan diujikan di hadapan panitia pengujian skripsi.

Jakarta, 30 Januari 2026

Mengetahui,

Menyetujui,



Dedi Damhudi, SE., MM.  
Ketua Jurusan Ekonomi



Dra. Endang Tri Pujiastuti, MM.  
Dosen Pembimbing

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH EFIKASI DIRI, *TIME MANAGEMENT* DAN  
*BURNOUT* TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE* MAHASISWA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA YANG BERSTATUS  
PEKERJA**

**Studi Kasus: Mahasiswa Fakultas Ekonomi Angkatan 2022**

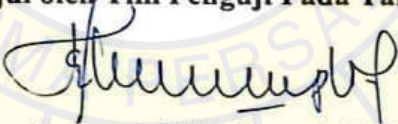
***THE EFFECT OF SELF-EFFICACY, TIME MANAGEMENT,  
AND BURNOUT ON WORK-LIFE BALANCE OF WORKING  
STUDENTS AT DARMA PERSADA UNIVERSITY  
Case Study: Faculty of Economics Students, Class of 2022***

Oleh : Kurnia Dwi Lestari

2022410052

**Skripsi**

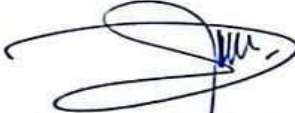
Untuk memenuhi salah satu syarat ujian guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ekonomi Program Studi Manajemen pada Universitas Darma Persada dan telah disetujui oleh Tim Penguji Pada Tanggal 13 Februari 2026

  
**(Dra. Endang Tri Pujiastuti, MM.)**

Dosen Pembimbing

  
**(Dr. Sukardi, S.E., M.M.)**

Penguji I

  
**(Dedi Damhudi, S.E., M.M.)**

Penguji II

  
**(Dra. Endang Tri Pujiastuti, MM.)**

Penguji III

  
**(Dr. Sukardi, S.E., M.M.)**

Dekan Fakultas Ekonomi

  
**(Dedi Damhudi, S.E., M.M.)**

Ketua Program Studi

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kurnia Dwi Lestari

Nim 2022410052

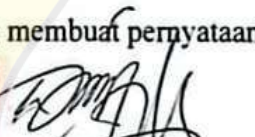
Jurusan/Peminatan : Manajemen/ Manajemen Sumber Daya Manusia

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Efikasi Diri, Time Management Dan Burnout Terhadap Work-Life Balance Mahasiswa Universitas Darma Persada yang Berstatus Pekerja”** yang dibimbing oleh ibu Dra. Endang Tri Pujiastuti, MM adalah benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri, bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain. Apabila kemudian hari ternyata ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-sebenarnya.

Jakarta, 31 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



  
Kurnia/Dwi Lestari  
2022410052

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh efikasi diri, *Time Management*, dan *burnout* terhadap *Work-Life Balance* mahasiswa Universitas Darma Persada yang berstatus pekerja. Penelitian ini dilakukan dengan metode pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada 52 mahasiswa yang bekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Alat analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda dan regresi linier sederhana, serta dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas sebagai persyaratan statistik dalam analisis regresi. Pengujian hipotesis secara simultan dilakukan menggunakan uji F, sedangkan pengujian hipotesis secara parsial dilakukan menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan efikasi diri, *Time Management*, dan *burnout* berpengaruh signifikan terhadap *Work-Life Balance*, yang ditunjukkan oleh nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil analisis regresi linier berganda menghasilkan persamaan  $Y = -9,652 + 0,114X_1 + 1,069X_2 - 0,012X_3$ , yang menunjukkan bahwa *Time Management* berpengaruh positif signifikan, *burnout* berpengaruh negatif signifikan, sedangkan efikasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap *Work-Life Balance* mahasiswa yang bekerja. Dengan demikian, kemampuan mengelola waktu dan tingkat *burnout* menjadi faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi *Work-Life Balance* dibandingkan efikasi diri.

Kata kunci: Efikasi Diri, *Time Management*, *Burnout*, *Work-Life Balance*.

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to analyze the influence of self-efficacy, time management, and burnout on the work-life balance of working students at Darma Persada University. This research was conducted using a quantitative approach by distributing questionnaires to 52 working students. The sampling technique applied was saturated sampling, in which the entire population was used as the research sample. The analytical methods employed included multiple linear regression and simple linear regression. In addition, classical assumption tests were carried out, consisting of normality, multicollinearity, and heteroscedasticity tests, as statistical requirements for regression analysis. Simultaneous hypothesis testing was performed using the F-test, while partial hypothesis testing was conducted using the t-test.*

*The results indicated that self-efficacy, time management, and burnout simultaneously had a significant effect on work-life balance, as shown by the value of  $F_{count} > F_{table}$  with a significance level of  $0.000 < 0.05$ . The multiple linear regression analysis produced the equation:*

$$Y = -9.652 + 0.114X_1 + 1.069X_2 - 0.012X_3$$

*These findings reveal that time management has a significant positive effect, burnout has a significant negative effect, while self-efficacy does not have a significant influence on the work-life balance of working students. Therefore, time management skills and burnout levels are more dominant factors affecting work-life balance compared to self-efficacy.*

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Efikasi Diri, *Time Management* dan *Burnout* terhadap *Work–Life Balance* Mahasiswa Universitas Darma Persada yang Berstatus Pekerja Studi Kasus: Mahasiswa Fakultas Ekonomi Angkatan 2022”**.

Proposal skripsi ini disusun untuk mengkaji permasalahan yang dialami mahasiswa kelas karyawan, terutama terkait ketidakseimbangan antara pekerjaan dan perkuliahan. Berdasarkan wawancara pendahuluan dan pra-survei, ditemukan bahwa mahasiswa pekerja sering menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu, mengalami kelelahan atau *burnout*, serta memiliki tingkat efikasi diri yang bervariasi dalam menyelesaikan tuntutan akademik maupun pekerjaan. Temuan-temuan awal ini menjadi dasar perlunya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Work–Life Balance* mahasiswa berstatus pekerja.

Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu akibat aktivitas pekerjaan dan perkuliahan yang berjalan bersamaan, kesulitan dalam mengumpulkan data dari responden yang memiliki jadwal kerja padat, serta proses penyelarasan referensi dengan ketentuan akademik. Namun demikian, seluruh hambatan tersebut dapat teratasi berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penelitian dan penyusunan proposal ini dapat berjalan dengan lancar.

Oleh karena itu, penulis dengan penuh rasa syukur menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada Angkatan 2022 yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi melalui wawancara awal maupun pengisian kuesioner penelitian. Partisipasi dan keterbukaan yang diberikan sangat membantu penulis dalam memperoleh data serta memahami kondisi mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan.
2. Kepala Biro Akademik Universitas Darma Persada atas bantuan dan dukungan dalam penyediaan data akademik yang dibutuhkan sebagai dasar pelaksanaan penelitian ini. Bantuan tersebut sangat berarti dalam menunjang kelancaran proses pengumpulan data dan penyusunan skripsi.
3. Universitas Darma Persada, sebagai institusi pendidikan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu serta menyediakan lingkungan akademik yang kondusif.
4. Ibu Dra. Endang Tri Pujiastuti, M.M., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi yang sangat berarti dalam proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak Dedi Damhudi, SE., M.M. selaku Ketua Program Studi Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada.
6. Bapak Dr. Sukardi, S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas

Darma Persada, atas dukungan serta fasilitas akademik yang diberikan kepada penulis.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staff sekretariat Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada yang telah banyak membantu dari awal perkuliahan sampai dengan penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sukoco dan Mama Sumartini, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini dengan baik. Tanpa doa dan dukungan Bapak dan Mama, penulis tidak akan mampu berada di titik ini. Semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih dan kebanggaan untuk Bapak dan Mama.
9. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada kakak tercinta, Tika Yndriastuti, yang telah memberikan arahan, dukungan, dan motivasi selama penulis menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih kepada adik tersayang, Nico Indra Wijaya yang selalu membantu dan mendukung penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ockta Arriva Kusuma Dewi, adik kecil yang selalu memberikan semangat, serta kepada Irvan Ari Prabowo, kakak ipar yang turut memberikan dukungan. Tak lupa, untuk keponakan tercinta, Azzahra Tiva Zaima, yang kehadirannya selalu menjadi

penyemangat dan kebahagiaan bagi penulis.

10. Untuk semua Teman-teman Jurusan Manajemen Universitas Darma Persada yang tidak dapat disebutkan satu-persatu namun tidak mengurangi rasa hormat penulis karena selalu saling memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Daniar Afra, sebagai teman sekaligus sahabat seperjuangan yang selalu bersama penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang diberikan sejak awal kuliah hingga proses penyusunan skripsi dan pelaksanaan sidang. Penulis sangat bersyukur dapat melalui perjalanan akademik ini bersama Daniar, mulai dari menjalani perkuliahan, mengerjakan berbagai tugas, hingga menyelesaikan skripsi dan sidang bersama. Kebersamaan tersebut menjadi salah satu sumber motivasi dan kekuatan bagi penulis untuk terus bertahan sampai tahap akhir.
12. Tak lupa, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Akbar Nicholas Saputra, yang selalu hadir memberikan dukungan, perhatian, dan semangat selama penulis menjalani masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas bantuan yang diberikan dalam berbagai hal, termasuk menemani penulis dalam setiap proses, memberikan motivasi, serta selalu mendampingi hingga tahap akhir penyelesaian studi dan sidang skripsi. Dukungan dan kehadiran yang tulus tersebut menjadi salah satu kekuatan bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penelitian pada tahap selanjutnya. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, institusi, serta pihak lain yang membutuhkan.

Jakarta, Januari 2026

Penulis,

Kurnia Dwi Lestari

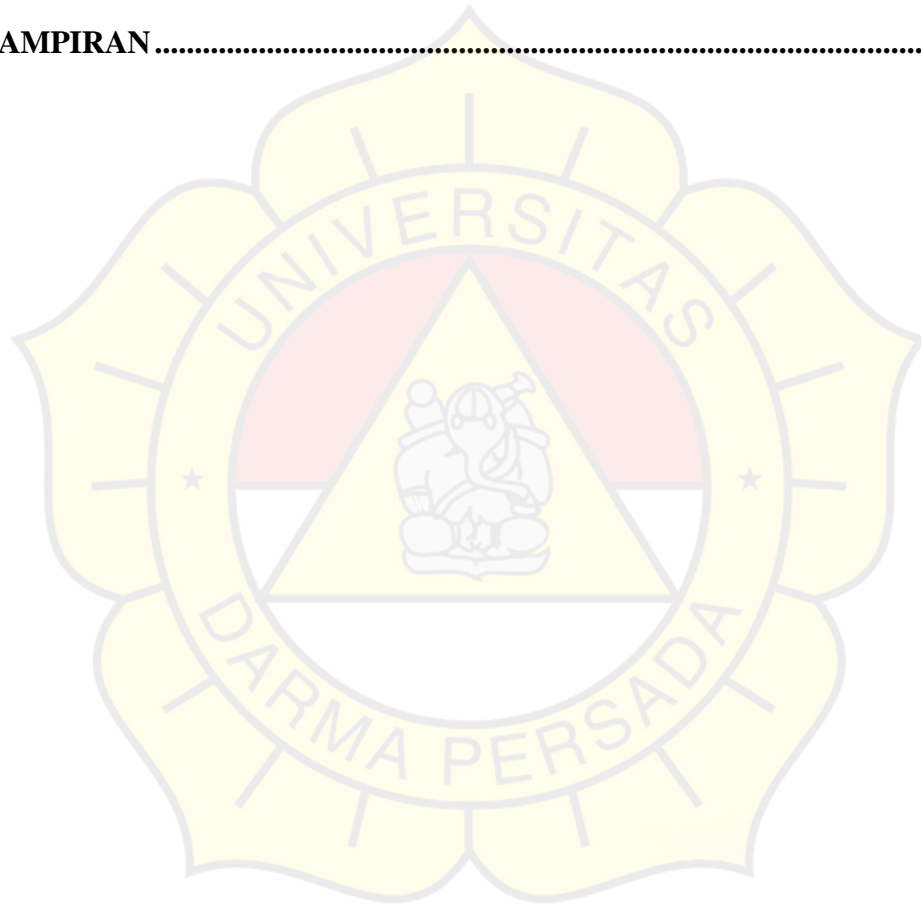


## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I   PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
12.1 Latar Belakang .....	1
12.2 Identifikasi, Pembatasan, Perumusan Masalah .....	6
12.3 Tujuan Penelitian .....	7
12.4 Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II   LANDASAN TEORI, PENELITIAN TERDAHULU DAN KERANGKA PEMIKIRAN.....</b>	<b>10</b>
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Manajemen Sumber Daya Manusia .....	10
2.1.2 Work-Life Balance .....	14
2.1.3 Efikasi Diri .....	22
2.1.4 Time Management.....	28
2.1.5 Burnout.....	32
2.2 Penelitian Terdahulu.....	37
2.3 Kerangka Pemikiran .....	45

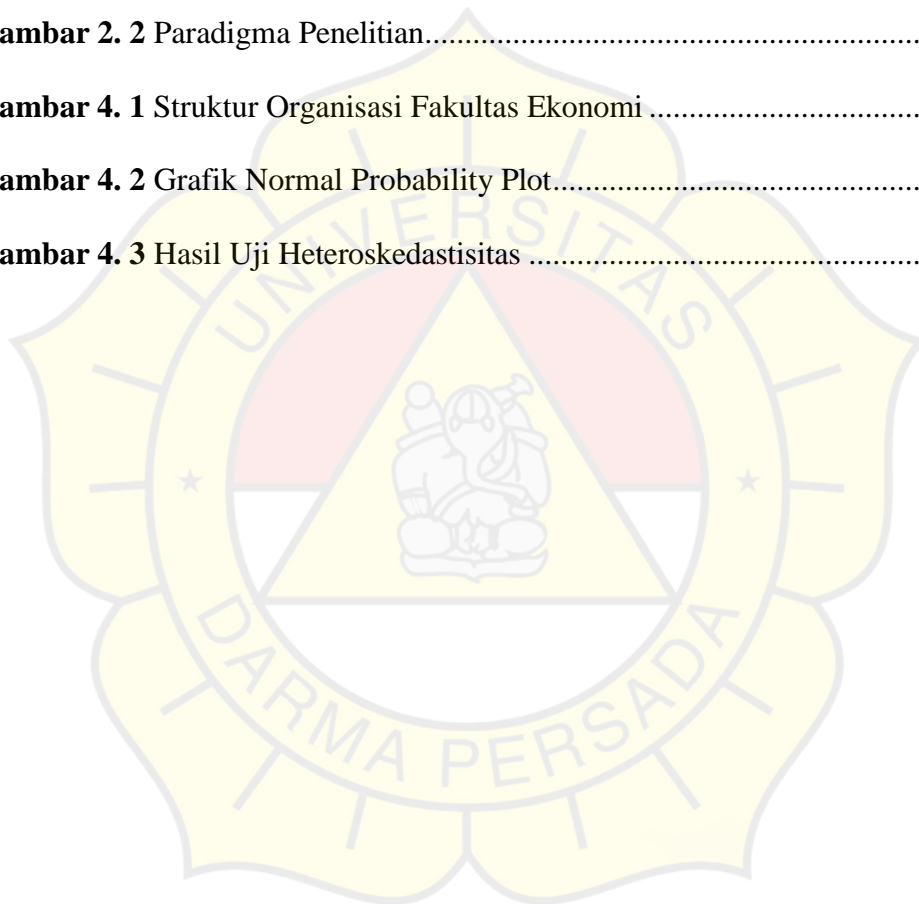
2.4	Hipotesis Penelitian .....	47
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
3.1	Metode yang Digunakan.....	50
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
3.3	Operasional Variabel.....	50
3.4	Sumber dan Cara Penentuan Data .....	53
3.4.1	Jenis Penelitian .....	53
3.4.2	Sumber Data yang Digunakan.....	53
3.4.3	Cara Penentuan Data .....	55
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	56
3.5.1	Wawancara.....	56
3.5.2	Kuesioner .....	57
3.6	Rancangan Analisis dan Uji Hipotesis .....	59
3.6.1	Rancangan Analisis .....	59
3.6.2	Alat Analisis Data .....	63
3.6.3	Uji Hipotesis.....	66
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
4.1.	Gambaran Umum Instansi.....	68
4.1.1	Sejarah Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada .....	68
4.1.2	Visi dan Misi Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada .....	70
4.1.3	Struktur Organisasi Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada .....	71
4.2.	Hasil Penelitian.....	76
4.2.1	Profil Responden .....	76
4.2.2	Tanggapan Responden Tentang Variabel yang Diteliti .....	77
4.2.3	Uji Keabsahan Data.....	83
4.2.4	Uji Asumsi Klasik .....	88
4.2.5	Alat Analisis Data .....	93

4.2.6 Uji Hipotesis.....	102
4.3. Pembahasan dan Pemecahan Masalah .....	107
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>114</b>
5.1. Kesimpulan.....	114
5.2. Saran.....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>118</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>121</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1. 1</b> Data Pra-Survei.....	3
<b>Gambar 1. 2</b> Grafik Tambahan Responden .....	4
<b>Gambar 2. 1</b> Kerangka Pemikiran.....	46
<b>Gambar 2. 2</b> Paradigma Penelitian.....	48
<b>Gambar 4. 1</b> Struktur Organisasi Fakultas Ekonomi .....	72
<b>Gambar 4. 2</b> Grafik Normal Probability Plot.....	89
<b>Gambar 4. 3</b> Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	92



## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 2.1</b> Penelitian Terdahulu .....	38
<b>Tabel 3. 1</b> Operasional Variabel .....	51
<b>Tabel 3. 2</b> Jumlah Mahasiswa Kelas Karyawan Angkatan 2022 Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026 Universitas Darma Persada.....	55
<b>Tabel 3. 3</b> Skala Likert.....	58
<b>Tabel 3. 4</b> Interpretasi Skor Responden .....	59
<b>Tabel 3. 5</b> Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	66
<b>Tabel 4. 1</b> Profil Responden .....	77
<b>Tabel 4. 2</b> Interpretasi Jawaban Responden Efikasi Diri .....	78
<b>Tabel 4. 3</b> Interpretasi Jawaban Responden Time Management .....	79
<b>Tabel 4. 4</b> Interpretasi Jawaban Responden Burn Out.....	81
<b>Tabel 4. 5</b> Interpretasi Jawaban Responden Work-Life Balance.....	82
<b>Tabel 4. 6</b> Hasil Uji Validitas .....	84
<b>Tabel 4. 7</b> Uji Reliabilitas Variabel Efikasi Diri.....	86
<b>Tabel 4. 8</b> Uji Reliabilitas Variabel <i>Time Management</i> .....	87
<b>Tabel 4. 9</b> Uji Reliabilitas Variabel <i>Burn Out</i> .....	87
<b>Tabel 4. 10</b> Uji Reliabilitas <i>Work-Life Balance</i> .....	88
<b>Tabel 4. 11</b> Hasil Uji Kolmogorov Smirnov .....	90
<b>Tabel 4. 12</b> Hasil Uji Multikolinearitas .....	91
<b>Tabel 4. 13</b> Parameter Kuantitatif Variabel Efikasi Diri, <i>Time Management</i> dan <i>Burn Out</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	93

<b>Tabel 4. 14</b> Parameter Kuantitatif Variabel Efikasi Diri Terhadap .....	96
<b>Tabel 4. 15</b> Parameter Kuantitatif Variabel <i>Time Management</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	97
<b>Tabel 4. 16</b> Parameter Kuantitatif Variabel <i>Burn Out</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	98
<b>Tabel 4. 17</b> Parameter Kuantitatif Korelasi Berganda Efikasi Diri, <i>Time Management</i> dan <i>Burn Out</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	99
<b>Tabel 4. 18</b> Parameter Kuantitatif Korelasi Berganda Efikasi Diri Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	100
<b>Tabel 4. 19</b> Parameter Kuantitatif Korelasi Berganda <i>Time Management</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	101
<b>Tabel 4. 20</b> Parameter Kuantitatif Korelasi Berganda <i>Burn Out</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	101
<b>Tabel 4. 21</b> Parameter Kuantitatif Uji F (Simultan) Efikasi Diri, <i>Time Management</i> dan <i>Burn Out</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	102
<b>Tabel 4. 22</b> Parameter Kuantitatif Uji T (Parsial) Efikasi Diri Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	104
<b>Tabel 4. 23</b> Parameter Kuantitatif Uji T (Parsial) <i>Time Management</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	105
<b>Tabel 4. 24</b> Parameter Kuantitatif Uji T (Parsial) <i>Burn Out</i> Terhadap <i>Work-Life Balance</i> .....	106
<b>Tabel 4. 25</b> Ringkasan Uji Hipotesis .....	107

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1</b> Daftar Riwayat Hidup .....	122
<b>Lampiran 2</b> Surat Izin Riset Penelitian .....	123
<b>Lampiran 3</b> Tabel Wawancara.....	124
<b>Lampiran 4</b> Daftar Pra-Survey.....	144
<b>Lampiran 5</b> Prasurvey Variabel yang Dipilih Responden (X).....	145
<b>Lampiran 6</b> Kuesioner Pra Survey Variabel.....	146
<b>Lampiran 7</b> Tabulasi Data Hasil Pra Kuesioner .....	148
<b>Lampiran 8</b> Kuesioner Penelitian .....	152
<b>Lampiran 9</b> Tabulasi Data Profil Responden.....	158
<b>Lampiran 10</b> Tabulasi Data Hasil Kuesioner.....	161
<b>Lampiran 11</b> Hasil Output SPSS .....	170
<b>Lampiran 12</b> Nilai $F_{tabel}$ .....	177
<b>Lampiran 13</b> Nilai $T_{tabel}$ .....	178
<b>Lampiran 14</b> Nilai $R_{tabel}$ .....	179
<b>Lampiran 15</b> Lembar Bimbingan.....	180