

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang penulis lakukan pada mahasiswa yang bekerja, maka dapat diuraikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Efikasi Diri ( $X_1$ ), *Time Management* ( $X_2$ ), dan *Burnout* ( $X_3$ ) secara simultan mempunyai pengaruh terhadap *Work-Life Balance* ( $Y$ ). Hal ini terlihat dari hasil perhitungan SPSS nilai R Square sebesar 66,3%, sedangkan sisanya sebesar 33,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Setelah dilakukan uji hipotesis secara simultan (uji F), diketahui bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri, *Time Management*, dan *burnout* terhadap *Work-Life Balance* mahasiswa yang bekerja. Artinya, *Work-Life Balance* dipengaruhi secara bersama-sama oleh keyakinan diri, kemampuan mengelola waktu, dan tingkat kelelahan yang dialami mahasiswa.
2. Efikasi Diri ( $X_1$ ) tidak berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* mahasiswa yang bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar  $0,117 > 0,05$  serta nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , sehingga hipotesis alternatif ditolak. Meskipun memiliki arah hubungan positif, kontribusi efikasi diri terhadap *work-life balance* relatif kecil, yaitu sebesar 4,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks mahasiswa pekerja,

keyakinan terhadap kemampuan diri belum cukup untuk secara langsung menciptakan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan. *Work-life balance* lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan seperti manajemen waktu dan tingkat *burnout*.

3. *Time Management* ( $X_2$ ) mempunyai pengaruh signifikan terhadap *Work-Life Balance* (Y) sebesar 65,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Setelah dilakukan uji hipotesis secara parsial (uji t), diketahui bahwa *Time Management* berpengaruh positif terhadap *Work-Life Balance*. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin baik pula tingkat keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi yang dirasakan.
4. *Burnout* ( $X_3$ ) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* mahasiswa yang bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar  $0,030 < 0,05$  serta nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga hipotesis alternatif diterima. Nilai koefisien determinasi sebesar 9,1% menunjukkan bahwa *burnout* memiliki kontribusi terhadap *work-life balance* meskipun tidak dominan. Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan emosional dan tekanan yang dialami mahasiswa pekerja, maka semakin menurun kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pekerjaan.

## 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Efikasi Diri (X1), *Time Management* (X2), dan *Burnout* (X3) secara simultan berpengaruh terhadap *Work-Life Balance* mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja disarankan untuk memprioritaskan pengelolaan waktu yang efektif serta mengendalikan tingkat *burnout* agar keseimbangan antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi dapat tercapai.
2. Mengingat Efikasi Diri (X1) tidak berpengaruh signifikan terhadap *Work-Life Balance*, mahasiswa yang bekerja tidak hanya mengandalkan keyakinan diri semata, tetapi perlu mengombinasikannya dengan penerapan manajemen waktu yang terencana dan pengendalian kelelahan (*burnout*) dalam menjalani peran ganda.
3. Berdasarkan hasil penelitian, *Time Management* (X2) berpengaruh signifikan terhadap *Work-Life Balance*. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja disarankan untuk meningkatkan kemampuan perencanaan waktu, penetapan prioritas, dan kedisiplinan dalam mengatur jadwal agar tuntutan pekerjaan dan akademik dapat dijalani secara seimbang.
4. *Burnout* (X3) berpengaruh signifikan secara negatif terhadap *Work-Life Balance*. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja perlu memperhatikan dan mengelola tingkat kelelahan fisik maupun mental dengan cara mengatur beban kerja dan akademik secara proporsional serta

menyediakan waktu istirahat yang cukup agar tidak terjadi penurunan *Work-Life Balance*.

