

EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN WORK LIFE BALANCE MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA YANG BEKERJA

Devi Aprillia Permata Widi; Soleh Amini

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Work life balance adalah mencoba mencapai keseimbangan kepuasan dalam semua bagian hidup, termasuk pekerjaan dan kehidupan pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* diantaranya adalah efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan karakteristik mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta, berusia 18-25 tahun, berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, sedang bekerja sambil kuliah, memiliki jam kerja minimal 6 jam perhari, telah bekerja minimal 1 bulan, bekerja diwilayah Surakarta, dan belum menikah. Sampel pada penelitian berjumlah 100 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *work life balance*, efikasi diri, dan dukungan sosial teman sebaya. Analisis data menggunakan analisis uji regresi linier berganda. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* ($F = 40,073$; $p=0,000$ $p<0,01$) hal ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian yakni terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* diterima. Terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *work life balance* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bekerja dan terdapat korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang bekerja. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 45,2% dengan rincian variabel efikasi diri sebesar 31,5%, variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 13,7%.

Kata Kunci: *work life balance*, efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya

Abstract

Work life balance is trying to a balance of satisfaction in all parts of life, including work and personal life. Factors affecting work life balance include self-efficacy and peer social support. This study aims to find out the relationship between self- efficacy and peer social support with work life balance. The research method used in this research is the quantitative method. The research population is a student of the Muhammadiyah University of Surakarta who works. Sampling technique used purposive sampling with characteristics of active student S1 Muhammadiyah University of Surakarta, aged 18-25 years, male or female, working while in college, working at least 6 hours a day, having worked for at least 1 month, working in Surakarta area, and unmarried. The sample of the study consisted of 94 students. The study used three scales: work life balance, self- efficacy, and peer social support. Data analysis using double linear regression test analysis. Data analysis shows that there is a significant relationship between self- efficacy and peer social support with work life balance ($F = 40,073$; $p=0,000$ $p<0,01$) which proves that the research hypothesis is the relationship between self-efficacy and peer social support and work life balance is accepted. There is a positive correlation between self-efficacy and work life balance for working students at Muhammadiyah University of Surakarta and there is a positive correlation between social support from peers and work life balance for working students at Muhammadiyah University of Surakarta. The effective contribution in this research was 45.2% with details of the self-

efficacy variable being 31.5%, the peer social support variable being 13.7%.

Keywords: work life balance, self-efficacy, peer sosial support

1. PENDAHULUAN

Bekerja sambil kuliah telah menjadi suatu fenomena yang umum di kalangan mahasiswa. Mengutip informasi dari Badan Pusat Statistik, Indonesia mencatat jumlah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebanyak 2,2 juta orang pada 2019 silam (Qoura, 2021). Data lain dari Badan Pusat Statistik mengungkapkan bahwa sekitar 6,98% siswa Indonesia dalam kisaran usia 10-24 tahun bersekolah dan bekerja sekaligus (Databoks, 2021). Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja menghadapi dua peran utama dalam kehidupan, yaitu sebagai pelajar di perguruan tinggi dan sebagai pekerja dalam dunia kerja. Fenomena ini menciptakan tantangan unik dalam mengelola waktu, energi, dan peran ganda yang seringkali menghadirkan beragam tekanan dan tanggung jawab yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mahasiswa, serta berdampak baik dari segi akademik maupun aspek lainnya.

Pada umumnya, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menghabiskan waktu sekitar 4-8 jam per hari (*part-time*), tergantung dari jenis pekerjaan yang dilakukan. Beberapa pekerjaan pun dapat dilakukan dimana saja. Kebanyakan pekerjaan yang diambil oleh mahasiswa yaitu menjadi guru les *private*, menjaga *stand* makanan atau minuman, barista, *waiters*, bekerja di *fotocopy*, *laundry*, hingga membuka usaha sendiri seperti toko kosmetik dan toko pakaian bekas. Seperti dalam penelitian Ario (2020), mahasiswa di beberapa jurusan UMS menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pekerjaan sampingan sebagai guru les, baik secara mandiri maupun bekerja sama dengan suatu instansi, kasir di butik dan coffee shop di kampus atau sebagai pengemudi ojek online. Mohnen dan Molly (dalam Otuya dan Andeyo, 2020) mengungkapkan bahwa jam kerja mempengaruhi kepuasan karyawan dalam suatu pekerjaan. Dengan kata lain, jam kerja mempengaruhi kinerja mahasiswa. Annisa, dkk (2023) mengungkapkan bahwa belajar sambil bekerja itu memiliki peluang kerja yang lebih baik karena semakin banyak perusahaan yang mencari lulusan gelar sarjana tetapi sudah memiliki pengalaman profesional.

Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga terjadi di luar negeri. Penelitian *Endsleigh and The National Union of Students* mengungkapkan bahwa jumlah mahasiswa Inggris yang bekerja meningkat dari 59% menjadi 77% (Mitchell, 2015). Penelitian ini melibatkan dengan 4,642 mahasiswa di Inggris yang bekerja untuk perusahaan asuransi. Sebanyak 14% mahasiswa memilih bekerja penuh selama kuliah, liburan semester, atau keduanya, dan 56% mahasiswa yang bekerja mengatakan bahwa mahasiswa bekerja karena

ingin meningkatkan keterampilan. (Mitchell, 2015).

Peneliti telah melakukan wawancara kepada 13 mahasiswa dari beberapa fakultas UMS yang bekerja sambil kuliah seperti fakultas agama islam, hukum, ekonomi dan bisnis, psikologi, dan teknik angkatan 2018 hingga 2021 pada hari Kamis, 28 September 2023. 9 dari 13 mahasiswa UMS menyatakan bahwa alasan mahasiswa memilih kuliah sambil kerja karena untuk menambah uang saku. Alasan lain yaitu untuk mengisi waktu luang, ingin belajar hidup mandiri, membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan, dan pengalaman sebelum benar-benar memasuki dunia kerja. Beberapa dari mahasiswa UMS juga mengaku pernah menemui kesulitan dalam menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan, seperti tidak mengikuti kelas dikarenakan perpindahan kelas perkuliahan yang berbenturan dengan waktu kerja, kelelahan setelah bekerja, serta sehingga tidak sempat mengerjakan tugas, hingga begadang untuk mengerjakan tugas perkuliahan. Mahasiswa yang juga harus bekerja selagi berkuliah mengalami tingkatan stress lebih besar dibanding dengan mahasiswa yang hanya berkuliah (tidak bekerja) (Hamadi dkk, 2018). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dan mengikuti berbagai organisasi kampus di UMS memiliki masalah dalam membagi waktu yang berakhir dengan kurang fokus pada tugas perkuliahan yang dilakukan secara asal-asalan atau meniru apa yang dilakukan dan dikerjakan temannya, sehingga menyebabkan indeks prestasi yang dimilikinya rendah (Ario, 2020). Menurut Frone, dkk (1992), *work life balance* bisa diraih jika seseorang tidak memiliki masalah antara kehidupan pekerjaannya dengan kehidupan pribadi.

Berdasarkan paparan fenomena dan hasil penelitian sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja. Beberapa manfaat yang diperoleh dari penelitian ini yakni manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan pemahaman serta menambah kajian teoritik di bidang psikologi industri dan organisasi mengenai *work life balance* serta bahan referensi untuk pihak-pihak selanjutnya yang meneliti atau mendalami mengenai *work life balance*, efikasi diri, dan dukungan sosial teman sebaya. Sedangkan manfaat praktis yaitu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri dengan *work life balance* mahasiswa yang bekerja. Selain itu, dapat menjadi bahan pertimbangan sebagai acuan pengembangan dan rekomendasi kepada UMS

untuk membuat kebijakan terkait kesejahteraan mahasiswa serta membantu menentukan dan mengembangkan intervensi yang tepat untuk mahasiswa yang bekerja agar mencapai *work life balance*.

Menurut Kirchmeyer (dalam Sirgy dan Lee, 2023), *Work life balance* adalah mencoba mencapai kepuasan dalam semua bagian hidup, termasuk pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini melibatkan pengaturan sumber daya pribadi seperti energi, waktu, dan komitmen dengan seimbang di berbagai aspek hidup. Clark (dalam Sirgy dan Lee, 2023) memandang ini sebagai teori untuk merasa puas dan efektif dalam pekerjaan dan di rumah, sambil meminimalkan konflik antar peran. *Work life balance* menurut Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) berarti menciptakan keseimbangan dan kepuasan dalam menjalani berbagai peran dalam kehidupan. Menurut Frone, dkk, (dalam Triwijayanti dan Astiti, 2019) *work life balance* juga berarti ada tidaknya konflik atau gangguan antara peran seseorang di pekerjaan dan non-pekerjaannya, yang menghasilkan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaannya. Jadi, secara keseluruhan *work life balance* adalah tentang proses menciptakan harmoni sehingga peran-peran penting, seperti pekerjaan dan keluarga, bisa berjalan dengan baik bersama-sama.

Beberapa aspek dari *work life balance* menurut Greenhaus, Collins dan Shaw (2003) yakni, (1) Keseimbangan waktu, mengacu pada jumlah waktu yang diberikan orang tersebut pada pekerjaannya dan waktu yang diberikannya kepada keluarga atau bagian dari kehidupan di luar pekerjaan. (2) Keseimbangan keterlibatan, dihubungkan dengan keseimbangan komitmen dan psikis individu dengan intervensi atau perannya di tempat kerja atau di luar pekerjaan. (3) Keseimbangan kepuasan, berfokus pada tingkat kepuasan individu yang terorganisir dalam pelaksanaan peran dalam pekerjaan atau kehidupan di luar pekerjaan.

Menurut Poulouse dan Sudarsan (2014) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *work life balance*, (1) Individu, faktor ini didefinisikan sebagai faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti kepribadian, kecerdasan emosional, dan juga kesejahteraan dari aspek psikologis. (2) Organisasi, faktor ini berada di luar kendali seseorang dari organisasi dan dapat mempengaruhi *work life balance* individu. Faktor organisasi meliputi pekerjaan, kebijakan perusahaan/organisasi, dukungan seperti dari rekan kerja, organisasi, hingga atasan, stress kerja, teknologi, dan peran. (3) Sosial, faktor sosial timbul dari lingkungan dimana individu dan masyarakat hidup seperti tanggung jawab akan anak, dukungan pasangan, dukungan keluarga atau kerabat, hingga perselisihan, perhatian, dan penerimaan dalam bahtera rumah tangga. (4) Hal-hal lain, adalah faktor lain diluar tiga faktor diatas, seperti usia, jenis kelamin, status perkawinan, status orang tua, pengalaman,

tingkat pekerjaan, jenis pekerjaan, pendapatan, dan tipe keluarga. Dalam penelitian ini, variabel efikasi diri termasuk dalam faktor individu dan variabel dukungan sosial teman sebaya termasuk kedalam faktor sosial.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah penilaian kepada suatu individu terhadap kapasitasnya dalam mengatur, mengelola, dan melaksanakan beberapa perilaku sesuai dengan peran. Menurut Hidayat (2011), efikasi diri adalah kegiatan penelitian terhadap kemampuan setiap individu untuk memilih aktivitas yang paling penting dalam menyelesaikan suatu tugas yang telah diputuskan. Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawati (2010), efikasi diri merupakan pemahaman mengenai diri suatu individu yang mampu mempengaruhi aktivitas kehidupan individu tersebut dalam bertindak dan memperkirakan sesuatu untuk mencapai tujuannya. Dari hal tersebut dapat diartikan bahwa efikasi diri merupakan pemahaman individu akan kemampuan dirinya dalam mengelola tindakan demi mencapai tujuannya. Efikasi diri ini berasal dari penerimaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas kognitif dan kuantitas, dan kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang memiliki tantangan yang tergantung pada tingkat kepuasan tugas dan kemampuan untuk menangani tugas yang ada (Fitriyah dkk, 2019). Mahasiswa bekerja yang dengan efikasi diri tinggi akan merasa lebih percaya diri untuk menyelesaikan tugas, baik di kampus maupun di tempat kerja (Fitri dkk 2023).

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) yakni, (1) Level (Tingkat), aspek ini berhubungan dengan implikasi pemilihan tindakan yang akan dihindari atau dilakukan sesuai dengan tingkat kesulitan tugas saat suatu individu merasa mampu atau tidak untuk melaksanakannya, seperti tugas-tugas yang mudah, sedang, hingga paling sulit. (2) Kekuatan (*Strength*), aspek ini berhubungan dengan tingkat kekuatan atas keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuannya untuk bertahan dalam usahanya dan menyelesaikannya. (3) Generalisasi (*Generality*), aspek ini berkaitan dengan tingkat luasnya atau kapasitas tindakan sesuai dengan keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya ketika individu tersebut dihadapkan pada rangkaian kegiatan dan keadaan yang beranekaragam.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri dapat ditimbulkan melalui beberapa faktor, seperti, (1) Pengalaman keberhasilan, faktor ini berkaitan dengan pengalaman-pengalaman individu, karena pengalaman pribadi individu akan dapat meningkatkan dan menurunkan tingkat efikasi diri. (2) Pengalaman Individu Lain, selain dari pengalaman pribadi seseorang, pengalaman yang dialami oleh orang lain juga dapat berdampak pada tingkat keyakinan diri individu itu sendiri. Ketika individu melihat atau mengalami kesulitan yang dihadapi oleh orang lain dengan kemampuan yang sejajar atau setara ketika melakukan suatu tugas, hal

tersebut dapat meningkatkan keyakinan diri individu ketika ia menghadapi tugas yang serupa. (3) Persuasi Verbal, Pada faktor ini, individu diarahkan pada saran, nasihat, dan bimbingan yang dapat menambah tingkat keyakinan akan kemampuan yang dimiliki suatu individu untuk mendorongnya menuju tujuannya. Namun, pengaruh sugesti ini tidak memberikan dampak yang begitu besar dan akan lebih cepat hilang bila mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. (4) Kondisi Fisiologis, faktor ini berkaitan dengan informasi yang didapatkan individu tentang keadaan fisiologis individu tersebut untuk mengevaluasi kemampuan yang dimilikinya. Dalam faktor ini, hal-hal seperti ketegangan fisik dalam kondisi yang menekan akan melemahkan kinerjanya.

Menurut Istanto dan Engry (2019), Dukungan sosial adalah bantuan dan perhatian dari hubungan antarmanusia yang bisa membuat kita merasa lebih baik. Menurut Sarafino dkk (2018) dukungan sosial adalah tentang memberikan kenyamanan, perawatan, atau penghargaan kepada seseorang. Dukungan sosial dari teman sebaya adalah ketika kita merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai oleh teman seumur atau selevel kita, berupa bantuan atau dukungan positif (Simanjuntak dan Indrawati, 2019). Jadi, dukungan sosial teman sebaya adalah dorongan yang kita terima dari teman-teman yang seumur atau selevel kita, yang dapat membuat kesejahteraan kita meningkat. Mahasiswa yang memiliki masalah dalam kehidupan seperti kurangnya dukungan keluarga, teman, dan hubungan yang negative membuat mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi dalam akademik dan tuntutan pekerjaan, sehingga *work life balance* tidak tercapai (Vinitha dan Rangarajan, 2019)

Menurut Weiss (dalam Cutrona dan Russell, 1987) aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya adalah, (1) *Attachment*, yakni hubungan dekat antara individu dengan individu lain meliputi empati, membawa rasa tenteram dan nyaman dalam hati, memberikan rasa cinta dan kasih sayang, peduli serta perhatian. (2) *Social Integration*, yakni hubungan antara keberadaan individu dengan lingkungan sekitar yang memungkinkan individu tersebut merasa nyaman merasa dipahami dan diterima serta perbandingan positif yang dapat mengembangkan kemampuannya. (3) *Reassurance of worth*, yakni mencakup pengakuan individu atas potensi yang dimiliki yang akan mendapat penghargaan dan diakui oleh orang lain sehingga menimbulkan rasa bangga. (4) *Reliable Alliance*, yakni hubungan yang dimana terdapat ketersediaan semua orang untuk membantu dan memberikan pertolongan baik dalam bentuk uang atau peralatan hingga mencari alat dan bahan yang dibutuhkan. Menurut Scott (dalam Oludayo dan Omonijo, 2020) dukungan ini adalah dukungan yang melibatkan tanggung jawab dari orang lain, yang berarti melakukan apa yang perlu dilakukan untuk membantu individu yang menghadapi masalah atau tantangan. (5) *Guidance*, hubungan ini

merupakan hubungan yang dimana orang lain membantu dalam bentuk pemberian informasi mencakup saran, undangan, nasihat, instruksi, dan informasi lain yang positif dan bermanfaat. Menurut Cutrona dan Russell (dalam Oludayo dan Omonijo, 2020) dukungan ini memberikan petunjuk atau informasi mengenai berita atau isu-isu yang dilanjutkan dengan memberikan intruksi atau bimbingan mengenai cara menangani atau berperilaku untuk merespon hal tersebut. (6) *Opportunity for Nurturance*, merupakan perasaan individu harus membantu atau dibutuhkan oleh orang lain yang menimbulkan rasa berguna dan dibutuhkan oleh dari individu tersebut.

Reis (dalam Suparni dan Astutik, 2016), mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhinya penerimaan seseorang dan dukungan seseorang oleh teman sebayanya, yaitu (1) Keintiman, dukungan sosial diperoleh dari lebih banyak teman sebaya lebih intim dibandingkan aspek lainnya. Dalam hubungan antar manusia, jika anda dekat dengan seseorang, dukungan yang Anda terima akan jauh lebih besar. (2) Harga diri, orang yang memiliki harga diri akan membutuhkan bantuan yang lain, karena menerima bantuan orang lain berarti orang tersebut tidak dapat lagi mampu berusaha lagi. (3) Keterampilan sosial, individu yang memiliki banyak teman dan keterampilan sosialnya tinggi, maka akan mempunyai jaringan sosial lebar juga. Sementara itu, orang-orang yang memiliki jejaring sosial lebih sedikit, umumnya memiliki keterampilan sosial yang buruk.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian yang telah dirujuk, maka peneliti mengajukan hipotesis yakni terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja. Ada hubungan positif antara efikasi diri dan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja. Ada korelasi positif antara dukungan sosial teman sebaya dan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja.

2. METODE

Penelitian Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen, yakni (X1) efikasi diri dan (X2) dukungan sosial teman sebaya, serta satu variabel dependen (Y) yakni *work life balance*. Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode studi korelasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 UMS. Jumlah fakultas yang ada yaitu sebanyak 12 fakultas, sedangkan jumlah program studi S1 yang ada di UMS yaitu sebanyak 35 Program studi. Menurut data yang diperoleh dari laman star akreditasi ums, jumlah mahasiswa aktif S1 UMS pada tahun 2023, meliputi angkatan 2017 hingga 2023 berjumlah 30.662 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 UMS yang bekerja. Sesuai hasil dari

wawancara, banyak mahasiswa aktif S1 UMS yang menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kesulitan dalam menyeimbangkan kegiatan kuliah dan bekerja. Rumus yang digunakan dalam penentuan jumlah sampel yaitu rumus Slovin dengan ketentuan populasi dalam jumlah besar maka tingkat kesalahannya adalah 10%, namun apabila populasi dalam jumlah kecil, maka tingkat kesalahannya adalah 20% (dalam Sugiyono, 2013).. Hasil tersebut maka sampel penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa.

Metode *purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik yang menggunakan kriteria tertentu dalam menentukan sampel (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria dari responden dalam penelitian ini, yakni; (1) Mahasiswa aktif jenjang S1 UMS, (2) Usia berkisar antara 18 – 25 Tahun, (3) Berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, (4) Sedang bekerja sambil kuliah, (5) Jam kerja minimal 6 jam perhari, (6) Telah bekerja minimal 1 bulan, (7) Bekerja di wilayah Surakarta, (8) Belum menikah. Alat yang digunakan untuk penelitian menggunakan skala yang dimuat dalam bentuk *paper based*. Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan memberikan pernyataan pada responden yang ditemui dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Pernyataan dapat diberikan secara langsung/ tatap muka..

Konsep teoritis yang Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) menjadi rujukan peneliti dalam menyusun skala *work life balance* dengan 14 aitem yang terdiri dari 9 aitem *favourable* dan 5 aitem *unfavourable*. Jika skor total tinggi, berarti tingkat *work life balance* tinggi. Jika skor total rendah, maka tingkat *work life balance* rendah.

Tabel 1. Rancangan Skala Work Life Balance

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Keseimbangan waktu	1,2,5	3,4	5
Keseimbangan Keterlibatan	6,7,10	8,9	5
Keseimbangan Kepuasan	11,12,15	13,14	5
Jumlah	9	6	15

Konstruk teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997) menjadi dasar peneliti dalam menyusun skala variabel efikasi diri ini dengan 9 aitem yang terdiri dari 6 aitem *favourable* dan 3 aitem *unfavourable*. Semakin tinggi skor total maka semakin tinggi taraf efikasi diri dan semakin rendah skor total maka semakin rendah taraf efikasi diri.

Tabel 2. Rancangan Skala Efikasi Diri

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Tingkatan	1,3	2	3
Kekuatan	4,6	5	3
Generalisasi	7,9	8	3

Jumlah	6	3	9
--------	---	---	---

Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan konstruk teori yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Cutrona dan Russell, 1987) dengan 12 aitem, yakni 6 aitem *favourable* dan 6 aitem *unfavourable*. Peningkatan skor total pada skala ini menandakan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang lebih tinggi, sementara skor total yang lebih rendah menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang lebih rendah.

Tabel 3. Rancangan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Attachment</i>	1,13	7	3
<i>Social integration</i>	2,8	14	3
<i>Reassurance of worth</i>	3,15	9	3
<i>Reliable Alliance</i>	5,10	16	3
<i>Guidance</i>	4,17	11	3
<i>Opportunity for nurturance</i>	6,12	18	3
Jumlah	9	9	18

Pada penelitian ini, validitas alat ukur diuji menggunakan metode *content validity*, dengan melibatkan *professional expert judgement* yang terdiri dari tiga dosen Fakultas Psikologi UMS. Setiap aitem dalam ketiga skala diberikan skor mulai dari 1 hingga 4. Nilai validitas dianggap memenuhi kriteria jika nilai $V \geq 0.6$, dan aitem dianggap tidak valid jika nilai $V \leq 0.6$ (Azwar, 2017). Menurut Aiken (1985) indeks Aiken harus memiliki nilai V berkisar antara 0 - 1. Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah aitem pada skala *work life balance* berjumlah 14 aitem, skala efikasi diri 9 aitem dan skala dukungan sosial teman sebaya 17 aitem yang. Untuk menunjukkan kesesuaian yang baik antar skala, maka peneliti mereduksi skala yang didasari oleh nilai variasi aitem yang lebih besar dari aitem lainnya (Koczkodaj dkk, 2020), sehingga aitem yang digunakan dalam skala dukungan sosial teman sebaya berjumlah 12 aitem.

Uji Reliabilitas Penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 25.0 dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Pengukuran reliabilitas jika angka hasil *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,7 dianggap skala reliabel dan apabila kurang dari 0,7 dinyatakan tidak reliabel (Saifuddin, 2020). Dalam penelitian ini, nilai reliabilitas yang diperoleh untuk skala *work life balance* sebesar 0,825, skala efikasi diri sebesar 0,739, dan skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,790. Sehingga ketiga skala tersebut dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian ini. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan metode analisis statistis, yaitu uji regresi linier

berganda. Operasional dari pengujian ini menggunakan *software* SPSS 25.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji asumsi yaitu normalitas menggunakan *Kolmogorv-Smirnov* menunjukkan 0,06. Hasil dapat dikatakan normal apabila signifikan $> 0,05$. Namun apabila signifikan Hasil kurang dari signifikan $> 0,05$ dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Maka disimpulkan variabel-variabel pada penelitian ini terdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov -Smirnov	Asym Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebayu Dengan <i>Work Life Balance</i>	100	0,087	0,060	Normal

Uji linearitas dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara efikasi diri dengan *work life balance* pada mahasiswa aktif UMS yang bekerja sambil kuliah. Hal ini dibuktikan dengan didapatkannya nilai F hitung 0,778 dengan signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 ($p > 0,05$) dan signifikansi pada *deviation for linearity* adalah 0,690 ($p > 0,05$). Sedangkan uji linearitas dari variabel dukungan sosial teman sebayu dengan *work life balance* mahasiswa aktif UMS yang bekerja didapatkan F hitung sebesar 0,767 dengan signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 ($p > 0,05$) dan pada *deviation for linearity* sebesar 0,744 ($p > 0,05$), sehingga dianggap mempunyai hubungan linier.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

No	Variabel	Linearitas	Deviation For Linearity		Keterangan	
		F	Sig.	F		Sig.
1.	Efikasi diri	63,930	0,000	0,778	0,690	Linier
2.	Dukungan sosial teman sebayu	35,205	0,000	0,767	0,744	Linier

Variabel dependen : *work life balance*

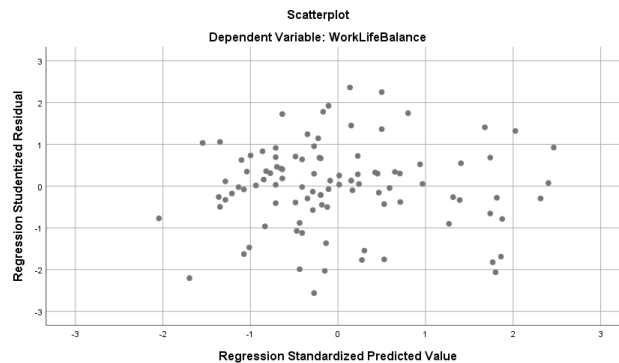
Ada tidaknya korelasi antara variabel dependen dan independen dievaluasi dengan menggunakan hipotesis multikolinearitas. Multikolinearis digunakan untuk menunjukkan kesamaan antara data. Untuk menguji multikolinearitas, uji regresi linier digunakan dalam SPSS dengan batas umum nilai *tolerance* $> 0,01$ dan *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 . Data penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Efikasi Diri	0,724	1,381	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial Teman Sebayu	0,724	1,381	Tidak terjadi multikolinearitas

Uji heteroskedastisitas ini dilihat menggunakan grafik *scatterplot*. Jika data tersebar,

maka dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas. Heteroskedastisitas pada grafik *scatterplot*, menunjukkan bahwa titik-titik pada grafik tidak membentuk suatu pola. Ini menunjukkan bahwa pada model regresi kedua variabel independen tidak heteroskedastisitas.



Gambar 1. Grafik Scatterplot Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis regresi linier berganda pada penelitian ini menentukan apakah ada hubungan antara variabel kriterium dan variabel prediktor. Hasilnya, tabel ANOVA menunjukkan hasil F sebesar 40,073 dengan nilai sig. 0,000 (Sig <0,05), yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena ada hubungan antara variabel kriterium dan variabel prediktor.

Tabel 7. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap <i>Work Life Balance</i>	40,073	0,000	Terdapat hubungan yang sangat signifikan

Hasil sumbangan efektif menunjukkan adanya hubungan variabel bebas, yakni efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap variabel terikat yakni *work life balance*. Hal ini dinyatakan berdasarkan dengan nilai R Square = 45,2 %, sisa pengaruh variabel yang tidak diujikan dalam penelitian ini sebesar 54,8%, besaran nilai aspek efikasi diri sebesar 31,5 % dan dukungan sosial teman sebaya sebesar 13,7%.

Pada tabel, menunjukkan hasil uji hipotesis minor dengan nilai koefisien korelasi untuk variabel efikasi diri dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja sebesar 0,634 dengan nilai signifikan 0,000 (Sig<0,01), sehingga hipotesis minor kedua yakni terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja dapat diterima. Untuk hasil uji hipotesis minor dengan nilai koefisien korelasi untuk variabel dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja sebesar 0,523 dengan nilai signifikan 0,000 (Sig<0,01), sehingga hipotesis minor ketiga yakni terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja dapat diterima.

Tabel 8. Uji Hipotesis Minor

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
Efikasi Diri	0,634	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,523	0,000

Tabel 9. Kategorisasi Work Life Balance

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Persentase
$X < 28$	Rendah			1	1%
$28 \leq X < 42$	Sedang	35		48	48%
$42 \leq X$	Tinggi		41,79	51	51%

Rata-rata *work life balance* mahasiswa UMS yang bekerja yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 51 orang (51%), kategori sedang sebanyak 48 orang (48%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1%). Sehingga, *work life balance* mahasiswa UMS masuk dalam kategori tinggi, yang maknanya mayoritas mahasiswa UMS yang bekerja mampu dalam mengatur peran ganda yang dijalani dan hal ini bersifat positif. Mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang, cukup dapat menyeimbangkan peran-peran dalam hidupnya dengan dibantu faktor pendukung dan dapat dikembangkan lagi, sedangkan kategori rendah berarti perlu meningkatkan *work life balance* tersebut.

Tabel 10. Kategorisasi Efikasi Diri

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Persentase
$X < 18$	Rendah			0	0%
$18 \leq X < 27$	Sedang	22,5		38	38%
$27 \leq X$	Tinggi		28,02	62	62%

Rata-rata efikasi diri mahasiswa UMS yang bekerja tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Mahasiswa UMS yang bekerja tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 62 orang (62%), kategori sedang sebanyak 38 orang (38%). Sehingga, efikasi diri mahasiswa UMS masuk dalam kategori tinggi yang maknanya mayoritas mahasiswa UMS yang bekerja mampu melewati tantangan atau kesulitan yang ada dalam kehidupannya, sehingga efikasi diri perlu dipertahankan ini karena sudah bersifat positif untuk dirinya. Sedangkan mahasiswa yang termasuk kategori sedang perlu meningkatkan efikasi dirinya.

Tabel 11. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Persentase
$X < 24$	Rendah			1	1%
$24 \leq X < 36$	Sedang	30	35,76	52	52%
$36 \leq X$	Tinggi			47	47%

Rata-rata dukungan sosial teman sebaya mahasiswa UMS yang bekerja yang tergolong

dalam kategori tinggi sebanyak 47 orang (47%), kategori sedang sebanyak 52 orang (52%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1%). Sehingga, dukungan sosial teman sebaya mahasiswa UMS masuk dalam kategori sedang, yang maknanya mayoritas mahasiswa UMS yang bekerja mendapatkan cukup dukungan dari teman-teman sebayanya yang dimana dapat ditingkatkan lagi agar kesejahteraan diri dalam menjalani peran gandanya semakin positif. Sedangkan mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi, dapat mempertahankan dukungan sosial teman sebaya ini dan kategori rendah berarti perlu meningkatkan dukungan sosial teman sebaya.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda hipotesis mayor diperoleh hasil $F = 40,073$ dengan nilai sig. $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *work life balance*, sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Untuk R square yang diperoleh sebesar 45,2% dapat diartikan bahwa kedua variabel independen memiliki pengaruh sebesar, sedangkan sisanya sebesar 54,8% disebabkan oleh variabel lainnya yang tidak diuji dalam penelitian ini.

4. PENUTUP

Dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa ketiga hipotesis penelitian diterima dengan efikasi diri memiliki peran yang lebih besar pada *work life balance* dibandingkan dukungan sosial teman sebaya. Saran bagi mahasiswa dalam meningkatkan *work life balance* yaitu mampu menyeimbangkan waktu antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Ketika mahasiswa melakukan peran ganda, mahasiswa harus belajar dan memahami kemampuan yang dimiliki. Melakukan hal-hal seperti meningkatkan potensi diri, belajar dari kesalahan, percaya pada kemampuan, dan berusaha keras untuk mencapai hasil yang diinginkan dapat meningkatkan efikasi diri. Dukungan sosial teman sebaya dapat dilakukan dengan memiliki teman dengan komunikasi yang baik yang dapat memberikan dukungan emosional, informasi, saran, evaluasi, sarana dan lain sebagainya untuk membantu dalam menyeimbangkan kehidupan. Saran bagi peneliti diharapkan mampu lebih memperdalam faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* selain efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan metode yang lebih akurat dan memperluas subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aiken, L. R. (1985). *Educational and Psychological Measurement*, Pearson.

- Annisa, F. M., Endrizal, & Satria, E. (2023). Fenomena freelance mahasiswa Prodi Fotografi Institut Seni Indonesia Padang Panjang. *Journal of Education, Cultural and Politics*, 3(2), 376–383.
- Ario, T. S. (2020). Problematika pada mahasiswa pekerja paruh waktu (*Part time*). <https://eprints.ums.ac.id/82213/10/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan Work Life Balance Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 122–144.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H Freeman and Company
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The Provisions Of Social Relationships And Adaptation To Stress. *Advances in Personal Relationships*, 1(1), 37-67.
- Fitri, V. Y., Hartati, R., & Fadhli, M. (2023). Bagaimana Efikasi Diri bisa meningkatkan Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(2), 52–59. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3168>
- Fitriyah, L. A., dkk. (2019). *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*. Jombang : LPPM Unhasy Tebuireng.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). *Prevelence of work-family conflict : Are work and family boundaries asymmetrically permeable?*. Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/229480373>
- Ghufron & Risnawita, (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The Relation Between Work–Family Balance And Quality Of Life. *Journal of vocational behavior*, 63(3), 510-531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hadya, D., J., & Yudhistira, A., W. (2021). Sebanyak 6,98% pelajar di Indonesia sekolah sambil kerja. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/sebanyak-698-pelajar-diindonesia-sekolah-sambil-kerja>
- Hamadi, Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Jurnal Nursing News*, 3(1),1–10.
- Hidayat, D. R. (2011). *Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia : Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>
- Koczkodaj, W. W, Kakiashvili, T., Szymańska, A., Montero-Marin, J., Araya, R., Garcia-Campayo, J., Rutkowski, K., & Strzałka, D. (2017). How to Reduce Number of Rating Scale Items Without Losing Predictability?. *Scientometric*, 17;111(2):581-593. doi: 10.1007/s11192-017-2283-4. Epub 2017 Feb 16. PMID: 28490822; PMCID: PMC5400800.

- Mitchell, J. (2015). BBC News Indonesia. https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa
- Oludayo, A. O., & Omonijo, D. O. (2020). Work-Life Balance: The Relevance Of Social Support. *Academy Of Strategic Management Journal*, 19(3), 1–10
- Otuya, D. W & Andeyo, L. M.(2020). Work-Life Balance: a Literature Review. *Strategic Journal of Business & Change Management*, 7(2), 1–17. <https://doi.org/10.61426/sjbc.m.v7i2.1624>
- Poulose, S., & Sudarsan, N. (2014). Work Life Balance: A Conceptual Review. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1-17.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (1st ed)*. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E.P., dkk. (2020). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Second Canadian Edition*. John Wiley & Sons.
- Simanjuntak, L. E., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas XII SMA Kristen. *Jurnal Empati*, 10(2), 99-107. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31001>
- Sirgy, M., & Lee, D. (2023). Introduction. In *Work-Life Balance: HR Training for Employee Personal Interventions*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 3-15. doi:10.1017/97810092s81782.002
- Sobri, M. M. (2021). *Berapa banyak data seluruh mahasiswa di Indonesia yang kuliah sambil bekerja? Apakah ada datanya?* <https://id.quora.com/Berapa-banyak-data-seluruh-mahasiswa-di-Indonesia-yang-kuliah-sambil-bekerja-Apakah-ada-datanya>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparni & Astutik. (2016). *Menopause masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta : Deepublish
- Triwijayanti, I. D. A. K., & Astiti, D. P. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 320. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p11>
- Vinitha, K.M.S & Raman, R.Rangarajan. (2019). A Study on Work Life Balance of Students as Part Time Workers -with Special Reference to Arts and Science Colleges in Chennai City. 115-121
- Widayat, P. (2018). Peran Akreditasi Dalam Menarik Minat Mahasiswa Memilih Perguruan Tinggi Swasta Bermutu Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.25078/jpm.v4i2.574>