

STRATEGI KOPING DAN *WORK LIFE BALANCE* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Naila El Hamra¹, 2108015152@uhamka.ac.id

Puti Archianti Widiasih², Puti@uhamka.ac.id

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Abstrak. Tekanan untuk mendapatkan *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan suatu hal yang tidak mudah bagi mahasiswa, sehingga dibutuhkan upaya untuk mengurangi tekanan tersebut melalui strategi koping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah strategi koping dapat mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *non probability sampling* menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini mengambil sebanyak 229 responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Strategi Koping berpengaruh terhadap *Work Life Balance* pada mahasiswa yang bekerja. Besarnya pengaruh dari variabel Strategi Koping terhadap variabel *Work Life Balance* sebesar 0,085 atau 8,5% dan sebesar 91,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada dimensi Strategi Koping, besarnya pengaruh dari dimensi *problem focused coping* terhadap variabel *Work Life Balance* sebesar 0,095 atau 9,5% dan dimensi *emotional focused coping* berpengaruh terhadap variabel *Work Life Balance* sebesar 0,065 atau 6,5%. Selanjutnya, besarnya pengaruh dari dimensi *dysfunctional focused coping* terhadap variabel *Work Life Balance* sebesar 0,043 atau 4,3%.

Kata Kunci: Strategi Koping, *Work Life Balance*, Mahasiswa yang bekerja

Abstract. The pressure to achieve work-life balance for students who study while working is something that is not easy for students, so efforts are needed to reduce this pressure through coping strategies. This research aims to find out whether coping strategies can influence work life balance in working students. The sampling method in this research was carried out using a non-probability sampling technique using purposive sampling. This research took 229 respondents. Data analysis in this study used a simple linear regression test technique. The results of this research obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, meaning that H_a was accepted and H_0 was rejected, so it can be concluded that Coping Strategies have an effect on Work Life Balance in working students. The magnitude of the influence of the Coping Strategy variable on the Work Life Balance variable is 0.085 or 8.5% and 91.5% is influenced by other factors not examined in this research. In the Coping Strategy dimension, the magnitude of the influence of the problem focused coping dimension on the Work Life Balance variable is 0.095 or 9.5% and the emotional focused coping dimension has an influence on the Work Life Balance variable of 0.065 or 6.5%. Furthermore, the magnitude of the influence of the dysfunctional focused coping dimension on the Work Life Balance variable is 0.043 or 4.3%.

Keyword: Coping Strategies, *Work Life Balance*, Working students

Pendahuluan

Pendidikan tinggi menjadikan seorang siswa berubah status menjadi mahasiswa. Mahasiswa tergolong berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, yang biasanya ditandai dengan dimulainya eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2002). Proses eksplorasi dan eksperimen dapat dilakukan mahasiswa dengan mencapai aktivitas yang produktif, baik secara akademik maupun non akademik yang tidak hanya terbatas dalam lingkup perkuliahan. Salah satu aktivitas produktif yang juga mampu menambah *insight* dapat dilakukan melalui bekerja. Kuliah sambil bekerja bukanlah hal baru di kalangan mahasiswa (Sukardi et al., 2022). Meningkatnya fenomena kuliah sambil bekerja, menyebabkan banyaknya lowongan pekerjaan yang memberikan peluang bagi mahasiswa. Sejalan dengan hal ini, beragam kebutuhan hidup juga semakin meningkat sehingga juga mendorong mahasiswa untuk melakukan aktivitas yang dapat menambah *income* (Adriati & Damayanti, 2023).

Bukan tanpa alasan mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja, karena mencukupi kebutuhan hidupnya terlebih selama berkuliah menjadi solusi dalam bentuk motivasi untuk bekerja. Beragam alasan yang melatarbelakangi mahasiswa untuk melakukan kuliah sambil bekerja, yang mana diantara alasannya juga ingin belajar hidup mandiri dan tidak ketergantungan dengan orang tua (Mardelina & Muhson, 2017). Banyak sekali fenomena mengenai mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, salah satunya karena kebutuhan dan biaya pendidikan yang sangat tinggi. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2022) di Indonesia bahwa selama tahun ajaran 2020/2021, rata-rata total biaya kuliah yang diperlukan sebanyak 14,47 juta rupiah. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin besar rata-rata total biaya pendidikan yang harus dikeluarkan, sehingga mahasiswa bekerja untuk membantu membayar uang kuliah dengan biaya yang tidak murah. Saat ini, kuliah sambil bekerja bukan lagi dilakukan hanya untuk mahasiswa yang lemah pada ekonominya namun, seringkali

biaya dan kebutuhan hidup sehari-hari yang tidak sebanding dengan uang saku yang diterima dari orang tuanya. Fenomena lain yang menjadi alasan mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja ialah untuk meringankan beban keluarga, mengisi waktu luang, mencari pengalaman di luar perkuliahan, serta menyalurkan hobinya (Mardelina & Muhson, 2017).

Seiring berjalannya waktu, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja secara tidak langsung mengalami ketidakseimbangan antara kehidupan dan pekerjaannya. Tidak jarang mahasiswa yang akhirnya putus kuliah karena sulit mengatur waktu antara kuliah dengan kerja, sehingga perlu pertimbangan yang matang apabila mahasiswa mengambil keputusan kuliah sambil bekerja (Hamadi et al., 2018). Menjadi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, termasuk pengambilan risiko yang dapat diterima secara sosial (Tri Utami, 2020). Menurut Planty et al. (2009) dalam data *National Center for Education Statistics* (NCES) terdapat 49% mahasiswa yang bekerja penuh waktu berusia 16-24 tahun, lalu sekitar 9% mahasiswa bekerja dengan waktu lebih dari 35 jam per minggu. Hal ini menuntut mahasiswa yang kuliah sambil bekerja untuk lebih disiplin terkait waktu dan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas yang ada di perkuliahannya maupun di tempat kerjanya. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2006) di Indonesia pada tahun 2005 tercatat sekitar 14,1% penduduk yang sekolah sambil bekerja di usia 15 sampai 24 tahun, dengan rincian status masih sekolah sambil bekerja lebih tinggi di perkotaan daripada di pedesaan. Pada penelitian yang dilakukan Dirmantoro (2015) melalui observasi dan wawancara pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang bahwa dari total 789 mahasiswa yang menjadi responden pada angkatan 2011 sampai 2014, terdapat 64 mahasiswa yang bekerja atau sekitar 8,11% mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Pada dasarnya, kuliah sambil bekerja memiliki dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa. Menurut Motte & Schwartz (2009) dampak positif dari kuliah sambil bekerja ialah dapat membantu orang tua dalam membiayai kuliah, mendapatkan pengalaman baru, dan dapat mandiri dalam segi ekonomi. Lain hal pada dampak negatif, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ialah kesulitan dalam membagi waktu serta konsentrasi antara kuliah dan bekerja, mengalami kelelahan, penurunan pada prestasi akademik, serta dapat mengalami keterlambatan kelulusan (Sukardi et al., 2022). Ditemukan sebuah penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa STMIK Mikroskil Medan, menyatakan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami kelelahan fisik, yang mana waktu kuliah dan kerja yang berdekatan dan hampir tidak ada jeda diantara keduanya (Felix et al., 2019). Tekanan untuk dapat seimbang antara waktu kuliah dan bekerja merupakan suatu hal yang tidak mudah bagi mahasiswa, sehingga dibutuhkan upaya untuk mengurangi tekanan tersebut. Terlebih ketika kemampuan menyesuaikan diri dibutuhkan, juga terdapat strategi koping yang harus dipilih secara tepat agar dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan tekanan di perkuliahan maupun pekerjaan (Pusvitasari & Jayanti, 2015). Pada penelitian yang dilakukan oleh Tetteh & Attiogbe (2019) menyatakan bahwa sekitar 90% mahasiswa di Ghana yang kuliah sambil bekerja mengalami kesulitan dalam menggabungkan kedua tanggung jawabnya antara kuliah dan bekerja. Dalam menghadapi tekanan yang dialami, mahasiswa perlu melakukan suatu tindakan strategi koping untuk mengatasi tekanannya tersebut. Menurut Lazarus & Folkman (1987) bahwa koping merupakan suatu proses yang mengelola aspek internal dan eksternal yang diprediksi sebagai beban karena diluar kemampuan individu.

Mahasiswa yang memiliki strategi koping baik, akan dapat meminimalisir terjadinya tekanan dalam kehidupannya. Pada sebuah penelitian di Australia, menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi koping positif akan lebih mudah untuk mencapai *work life balance* serta memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Zheng et al., 2016). Pada penelitian lain ditemukan 19 dari 20 responden mahasiswa merasa sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas pekerjaan maupun tugas kuliah (Cahyadi & Prastyani, 2020). Hal ini dapat dilihat, bahwa kurangnya keseimbangan waktu membuat individu yang bekerja sambil kuliah memiliki tanggung jawab yang banyak pada pekerjaan dan perkuliahannya. Tekanan yang meningkat pada pekerjaan maupun kehidupan pribadi akan menimbulkan ketidakseimbangan jika waktu dan tenaga yang dimiliki mahasiswa hanya dapat memenuhi salah satu dari peran tersebut, sehingga membuatnya sulit untuk terlibat pada peran lainnya yang dapat menimbulkan konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Usaha yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi tekanan saat kuliah sambil bekerja selain dengan strategi koping perlu mencapai keseimbangan antara kehidupan dan kerja atau dikenal dengan *work life balance*.

Work life balance berorientasi pada suatu keseimbangan peran antara kehidupannya dengan pekerjaannya untuk meminimalisir timbulnya konflik peran (Rabani & Budiani, 2021). Menurut Fisher et al. (2009) *Work Life Balance* adalah konseptualisasi positif pada peningkatan dan manfaat, serta negatif pada konflik dan gangguan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi individu, serta kemampuannya dalam membagi empat komponen stressor yaitu waktu, perilaku, ketegangan dan energi yang berada di dalam maupun luar tempat kerja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *work life balance* merupakan suatu kemampuan yang ada pada individu dalam menyeimbangkan peran di pekerjaannya dengan kehidupan pribadinya agar tetap terjaga keseimbangan kehidupan secara keseluruhan. Mahasiswa yang mencapai keseimbangan pada perannya di dunia kerja maupun dunia kehidupan pribadi, terutama perkuliahan dan memiliki keterlibatan psikologis diantara kedua hal tersebut, maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki *work life balance*. Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan menjadi suatu kebutuhan bagi para individu agar dapat tercipta kehidupan

yang penuh makna dan berkualitas (Utami, 2017). Sejalan dengan hal ini, ditemukan penelitian yang dilakukan di Australia dan Selandia Baru dengan metode kuantitatif bahwa *work life balance* memiliki hubungan negatif dengan tuntutan pekerjaan dan tekanan psikologis (Brough et al., 2014). Namun, lain hal dengan penelitian yang dilakukan di Nigeria dengan metode kualitatif menemukan bahwa *work life balance* individu memiliki hubungan dengan adanya sumber stress sehingga individu perlu merancang metode penanggulangannya melalui strategi koping (Akanji et al., 2020).

Dilihat dari kesenjangan penelitian sebelumnya, peneliti merumuskan masalah dengan melakukan penelitian terkait apakah strategi koping mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Tujuan dibalik penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui peran strategi koping dalam mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Selanjutnya, secara spesifik apakah tiga dimensi pada strategi koping masing-masing juga berpengaruh secara signifikan terhadap *work life balance*. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai apakah strategi koping dapat mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi koping yang muncul pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, yang relevan dengan kenyataan di lapangan sehingga menimbulkan *work life balance* pada kehidupan mahasiswa. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah strategi koping dapat mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja.

Landasan Teori

Work Life Balance

Menurut Lumunon et al. (2019) bahwa *work life balance* sebagai suatu kondisi individu yang mampu mengatur waktu dengan baik dan mampu menyesuaikan antara pekerjaan di tempat kerja, kehidupan dalam keluarganya, serta kepentingan pribadi. Menurut Greenhaus et al. (2003) definisi *Work Life Balance* adalah suatu keadaan individu yang mampu membagi waktu dan energi psikologis secara seimbang untuk kehidupan pekerjaan dan pribadi dengan memperoleh kepuasan yang baik diantara keduanya. Lockwood (2003) mendefinisikan *Work Life Balance* adalah suatu keadaan seimbang antara dua tuntutan yang mana pekerjaan dan kehidupan individu itu sama. *Work life balance* sebagai keseimbangan pada kehidupan individu dalam menjalankan peran ganda antara kehidupan kerja dan pribadi (Saina et al., 2021). Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa *work life balance* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menggabungkan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, sehingga individu dapat merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalannya dan tetap mampu mempertahankan kualitas hidupnya yang positif.

Mahasiswa yang mencapai keseimbangan pada perannya di dunia kerja maupun dunia kehidupan pribadi terutama perkuliahan dan memiliki keterlibatan psikologis diantara kedua hal tersebut, maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki *work life balance*. Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan menjadi suatu kebutuhan bagi para individu agar dapat tercipta kehidupan yang penuh makna dan berkualitas (Utami, 2017). Menurut Fisher et al. (2009) *work life balance* memiliki empat komponen penting, sebagai berikut; (1) Waktu, pada komponen ini banyak waktu yang digunakan untuk bekerja dibandingkan waktu yang digunakan untuk aktivitas selain kerja; (2) Perilaku, komponen ini sebagai suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yang mana individu yakin dapat mencapai apa yang diinginkan dalam pekerjaannya dan tujuan pribadinya; (3) Ketegangan (*strain*), komponen ini meliputi kecemasan, tekanan, kehilangan aktivitas pribadi yang penting dan sulit mempertahankan atensi; serta (4) Energi, komponen ini meliputi suatu energi yang digunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Fisher et al. (2009) *work life balance* memiliki dua dimensi, sebagai berikut; (A) Demands (1) WIPL (*Work Interference with Personal Life*) yaitu dimensi yang mengacu pada sejauh mana pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi individu; (2) PLIW (*Personal Life with Interference Work*) yaitu dimensi yang mengacu pada sejauh mana kehidupan individu mengganggu kehidupan pekerjaannya; dan (B) Resources (1) WEPL (*Work Enhancement of Personal Life*) yaitu dimensi yang mengacu pada sejauh mana kehidupan pribadi individu meningkatkan performanya dalam kehidupan pekerjaan; (2) PLEW (*Personal Life Enhancement of Work*) yaitu dimensi yang mengacu pada sejauh mana kehidupan pekerjaan individu dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu.

Strategi Koping

Menurut Lazarus & Folkman (1987) bahwa koping merupakan suatu proses yang mengelola aspek internal dan eksternal yang diprediksi sebagai beban karena diluar kemampuan individu. Koping yang efektif adalah koping yang dapat membantu individu untuk menerima kondisi yang menekan dan tidak mengkhawatirkan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Ferdiawan et al., 2020). Menurut Lazarus & Folkman (1987) menyatakan bahwa strategi koping adalah upaya secara psikologis dan perilaku yang digunakan untuk mengurangi kondisi yang menuntut dan dinilai membebani dan melebihi sumber daya pada individu. Strategi koping adalah rangkaian aktivitas, perilaku dan proses berpikir yang

digunakan sebagai respons terhadap situasi tidak menyenangkan serta untuk mengubah reaksi individu terhadap situasi tersebut (Siaputra et al., 2023). Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa strategi koping adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi kondisi yang dapat merugikan, menghambat, dan menekan baik secara fisik maupun psikis yang dapat membebani kemampuan serta ketahanan individu. Setiap masalah yang dimiliki, individu dituntut untuk mampu memilih strategi koping yang tepat.

Menurut Lazarus, koping sendiri memiliki dua jenis yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emotional focused coping* merupakan usaha untuk mengatur respon emosi pada situasi yang sangat menekan. Koping ini dilakukan ketika individu merasa tidak mampu mengubah keadaan, sehingga yang dilakukan hanya mengatur emosinya. *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara baru yang dapat digunakan untuk mengubah keadaan atau suatu permasalahan. Tujuan dilakukan strategi koping untuk mengatasi kondisi dan tuntutan yang dirasa menantang, menekan serta membebani segala potensi yang dimiliki individu (Maryam, 2017). Konsep koping yang diadaptasi oleh Carver et al. (1997) juga menambahkan klasifikasi koping yaitu *dysfunctional coping strategies* ialah strategi koping yang hanya terasa bermanfaat pada awalnya, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang (Siaputra et al., 2023). Pada tiga jenis strategi koping ini, memiliki 14 subdimensi sebagai berikut; (1) koping aktif; (2) dukungan instrumental; (3) perencanaan; (4) dukungan emosional; (5) *positive reframing*; (6) agama; (7) penerimaan; (8) *self distraction*; (9) penolakan; (10) *self blame*; (11) penggunaan zat narkotika; (12) *venting*; (13) humor; dan (14) pelepasan perilaku (Siaputra et al., 2023).

Menurut (Lazarus & Folkman, 1987) pada kondisi yang relatif dapat dikontrol maka *problem focused coping* dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dianggap lebih efektif, sedangkan pada kondisi yang relatif sulit dikontrol maka *emotion problem coping* yang dianggap lebih efektif. Salah satu yang mempengaruhi strategi koping ialah kecerdasan emosi, yang mana individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik (Felix et al., 2019). Sementara itu, apabila individu memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, maka akan semakin tinggi intensitas penggunaan *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Bibi et al. (2015) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat yang lebih tinggi pada *problem focused coping* dan tingkat yang rendah pada *emotion focused coping*. Jika dilihat, *problem focused coping* memiliki tingkat yang lebih tinggi, sehingga individu dapat melakukan suatu usaha untuk mengurangi tekanan dengan mempelajari cara yang dapat mengubah keadaan atau suatu masalah.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *non probability sampling*, yang mana teknik ini tidak memberikan peluang yang sama untuk semua anggota populasi yang dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2013). Pada teknik *non probability sampling* menggunakan *purposive sampling* yang mana teknik ini mengambil sampel secara acak dan memiliki kriteria yang sesuai (Creswell, 2012). Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah berusia 18-24 tahun, mahasiswa aktif, dan bekerja sambil kuliah. Penelitian ini mengambil sebanyak 229 responden.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengumpulan data yang telah diadaptasi yaitu, Skala *Work Life Balance* terdiri dari 17 item yang dikemukakan oleh Gwenith G. Fisher, Carrie A. Bulger and Carlla S. Smith dalam Gunawan et al. (2019) dan Skala *Brief Coping Orientation to Problem Experienced* (COPE) terdiri dari 28 item yang dikemukakan oleh Carver et al. (1997) dalam (Siaputra et al., 2023). Kedua alat ukur tersebut menggunakan model skala *likert* 1-5 yang diisi secara personal dengan alternatif jawaban yang diberikan oleh peneliti yaitu Sangat Setuju skor 5, Setuju skor 4, Netral skor 3, Tidak Setuju skor 2, Sangat Tidak Setuju skor 1.

Hasil uji analisis validitas dan reliabilitas pada item skala *work life balance* dalam Gunawan et al. (2019) menggunakan CFA. CFA adalah sebuah metode analisis yang digunakan untuk menguji tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur baik di bidang psikologi, pendidikan, maupun ilmu sosial pada umumnya (Umar & Nisa, 2020). Diketahui pada seluruh item *work life balance* dikatakan valid karena memiliki nilai SLF > 0,5. Selanjutnya, pada hasil uji reliabilitas item *work life balance* memiliki nilai CR > 0,7 dan nilai VE > 0,5 sehingga pada seluruh item ini dapat dikatakan reliabel.

Hasil uji analisis validitas pada item skala strategi koping dalam Siaputra et al. (2023) menggunakan DCV. DCV adalah metode sistematis dan transparan yang digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian item pengukuran dalam mengukur maksud suatu konstruk dan membedakannya dengan konstruk lain (Siaputra et al., 2023). Diperkirakan pada 28 item strategi koping memiliki nilai ICC yang bervariasi dari 0,640 hingga 0,828 berarti memiliki hasil yang baik.

Penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linier sederhana sebagai teknik analisis data. Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap *work life balance*. Teknik analisis data ini dilakukan dengan bantuan program SPSS statistics version 23

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Demografi Penelitian Responden

Kategori	Frekuensi (n=229)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	91	39.7
Perempuan	138	60.3
Usia		
18	18	7.9
19	36	15.7
20	49	21.4
21	73	31.9
22	41	17.9
23	10	4.4
24	2	.9
Fakultas		
Negeri	112	48.9
Swasta	117	51.1

Penelitian mengenai *work life balance* telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Namun, perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebasnya di bagian dimensi strategi koping dan populasi yang digunakan pada penelitian ini. Adapun populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif berusia 18-24 tahun dan bekerja sambil kuliah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah strategi koping mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Secara lebih spesifik, juga untuk mengetahui apakah tiga dimensi pada strategi koping masing-masing juga berpengaruh secara signifikan terhadap *work life balance*. Pada penelitian ini, ditemukan hasil dari data demografi jenis kelamin laki-laki memiliki frekuensi sebanyak 91 responden dengan persentase sebesar 39,7% dan frekuensi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 138 responden dengan persentase sebesar 60,3%. Pada hasil demografi rata-rata usia mahasiswa yang kuliah sambil bekerja didapatkan frekuensi 18 tahun sebanyak 18 responden dengan persentase sebesar 7,9%, frekuensi 19 tahun sebanyak 36 responden dengan persentase sebesar 15,7%, frekuensi 20 tahun sebanyak 49 responden dengan persentase sebesar 21,4%, frekuensi 21 tahun sebanyak 73 responden dengan persentase sebesar 31,9%, frekuensi 22 tahun sebanyak 41 responden dengan persentase sebesar 17,9%, frekuensi 23 tahun sebanyak 10 responden dengan persentase sebesar 4,4%, dan frekuensi 24 tahun sebanyak 2 responden dengan persentase sebesar 0,9%. Selanjutnya, pada hasil dari data jenis universitas pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja pada frekuensi universitas negeri sebanyak 112 responden dengan persentase sebesar 48,9% dan frekuensi universitas swasta sebanyak 117 responden dengan persentase sebesar 51,1%.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi Strategi Koping terhadap Work Life Balance

R	R Square
.291 ^a	.085

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, didapatkan nilai korelasi hubungan (R) sebesar 0,291. Pada tabel ini, juga diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,085 yang artinya bahwa variabel independent (Strategi Koping) berpengaruh terhadap variabel dependent (*Work Life Balance*) sebesar 8,5% dan sebesar 91, 5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji T Strategi Koping terhadap Work Life Balance

Model	Unstandardized Coefficients	t	Sig.
	B		

(Constant)	25.720	4.060	.000
Strategi Koping	.270	4.585	.000

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa nilai constant (a) atau koefisien variabel *work life balance* sebesar 25,720, sedangkan nilai (b/koefisien regresi) variabel Strategi Koping sebesar 0,270. Dalam hal ini, menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai Strategi Koping, maka nilai *work life balance* bertambah sebesar 0,270. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel Strategi Koping terhadap variabel *work life balance* adalah positif. Pada nilai signifikansi, dari tabel uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Strategi Koping berpengaruh terhadap variabel *Work Life Balance*. Selanjutnya, diketahui dari nilai $t_{hitung} 4,585 > t_{tabel} 1,651$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Strategi Koping berpengaruh terhadap variabel *work life balance*. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian di Australia, menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi koping positif akan lebih mudah untuk mencapai *work life balance* serta memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Zheng et al., 2016).

Tekanan yang meningkat pada pekerjaan maupun kehidupan pribadi akan menimbulkan ketidakseimbangan jika waktu dan tenaga yang dimiliki mahasiswa hanya dapat memenuhi salah satu dari peran tersebut, sehingga membuatnya sulit untuk terlibat pada peran lainnya yang dapat menimbulkan konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan menjadi suatu kebutuhan bagi para individu agar dapat tercipta kehidupan yang penuh makna dan berkualitas (Utami, 2017).

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi Problem Focused Coping

R	R Square
.309 ^a	.095

Selanjutnya, penelitian ini juga menghitung pengaruh pada masing-masing dimensi strategi koping terhadap *work life balance*. Menurut (Lazarus & Folkman, 1987) pada kondisi yang relatif dapat dikontrol maka *problem focused coping* dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dianggap lebih efektif, sedangkan pada kondisi yang relatif sulit dikontrol maka *emotional problem coping* yang dianggap lebih efektif. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, didapatkan nilai korelasi hubungan (R) sebesar 0,309. Pada tabel ini, juga diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,095 yang artinya bahwa variabel independent (Strategi Koping) dimensi *problem focused coping* berpengaruh terhadap variabel dependent (*Work Life Balance*) sebesar 9,5%.

Tabel 5. Hasil Uji T Dimensi Problem Focused Coping

Model	Unstandardized Coefficients	t	Sig.
	B		
(Constant)	24.779	4.036	.000
Strategi Koping	1.186	4.886	.000

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa nilai constant (a) atau koefisien variabel *work life balance* sebesar 24,779, sedangkan nilai (b/koefisien regresi) dimensi *problem focused coping* sebesar 1,186. Dalam hal ini, menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai dimensi *problem focused coping*, maka nilai *work life balance* bertambah sebesar 1,186. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh dimensi *problem focused coping* terhadap variabel *work life balance* adalah positif.

Pada nilai signifikansi, dari tabel uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *problem focused coping* berpengaruh terhadap variabel *work life balance*. Selanjutnya, diketahui dari nilai $t_{hitung} 4,886 > t_{tabel} 1,651$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *problem focused coping* berpengaruh terhadap variabel *work life balance*.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi Emotional Focused Coping

R	R Square
.254 ^a	.065

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, didapatkan nilai korelasi hubungan (R) sebesar 0,254. Pada tabel ini, juga diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,065 yang artinya bahwa variabel independent (Strategi Koping) dimensi *emotional focused coping* berpengaruh terhadap variabel dependent (*Work Life Balance*) sebesar 6,5%. Sejalan dengan hal ini, pada penelitian yang dilakukan oleh (Bibi et al., 2015) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat yang lebih tinggi pada *problem focused coping* dan tingkat yang rendah pada *emotional focused coping*. Jika dilihat, *problem focused coping* memiliki tingkat yang lebih tinggi, maka individu dapat melakukan suatu usaha untuk mengurangi tekanan dengan mempelajari cara yang dapat mengubah keadaan atau suatu masalah.

Tabel 7. Hasil Uji T Dimensi Emotional Focused Coping

Model	Unstandardized Coefficients	t	Sig.
	B		
(Constant)	30.940	5.151	.000
Strategi Koping	.710	3.965	.000

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa nilai constant (a) atau koefisien variabel *work life balance* sebesar 30,940, sedangkan nilai (b/koefisien regresi) dimensi *emotional focused coping* sebesar 0,710. Dalam hal ini, menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai dimensi *emotional focused coping*, maka nilai *work life balance* bertambah sebesar 0,710. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh dimensi *emotional focused coping* terhadap variabel *work life balance* adalah positif.

Pada nilai signifikansi, dari tabel uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *emotional focused coping* berpengaruh terhadap variabel *work life balance*. Selanjutnya, diketahui dari nilai $t_{hitung} 3,965 > t_{tabel} 1,651$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *emotional focused coping* berpengaruh terhadap variabel *work life balance*.

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi Dimensi Dysfunctional Focused Coping

R	R Square
.209 ^a	.043

Konsep koping yang diadaptasi oleh Carver et al. (1997) juga mengklasifikasikan strategi koping pada satu dimensi lainnya yaitu dimensi *dysfunctional focused coping*. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, didapatkan nilai korelasi hubungan (R) sebesar 0,209. Pada tabel ini, juga diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,043 yang artinya bahwa variabel independent (Strategi Koping) dimensi *dysfunctional focused coping* berpengaruh terhadap variabel dependent (*Work Life Balance*) sebesar 4,3%. Pada dimensi *dysfunctional focused coping* memiliki pengaruh yang kecil, karena adanya ketidakefektifan dimensi ini dengan beberapa item yang cenderung negatif jika digunakan secara terus menerus dalam jangka waktu panjang oleh mahasiswa (Siaputra et al. 2023).

Tabel 9. Hasil Uji T Dimensi Dysfunctional Focused Coping

Model	Unstandardized Coefficients	t	Sig.
	B		
(Constant)	39.793	8.538	.000
Strategi Koping	.305	3.212	.002

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa nilai constant (a) atau koefisien variabel *work life balance* sebesar 39,793, sedangkan nilai (b/koefisien regresi) dimensi *dysfunctional focused coping* sebesar 0,305. Dalam hal ini, menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai dimensi *dysfunctional focused coping*, maka nilai *work life balance* bertambah sebesar 0,305. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh dimensi *dysfunctional focused coping* terhadap variabel *work life balance* adalah positif.

Pada nilai signifikansi, dari tabel uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *dysfunctional focused coping* berpengaruh terhadap variabel *work life balance*. Selanjutnya, diketahui dari nilai $t_{hitung} 3,212 > t_{tabel} 1,651$ sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi *dysfunctional focused coping* berpengaruh terhadap variabel *Work Life Balance*.

Kategorisasi Variabel

Tabel 10. Kategorisasi Strategi Koping

Kategori	F	Persentase
Rendah	38	16.6
Sedang	142	62.0
Tinggi	49	21.4
Total	229	100.0

Berdasarkan data yang telah diperoleh, menunjukkan bahwa skala Strategi Koping didominasi oleh kategori sedang sebanyak 142 mahasiswa dengan persentase 62%. Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki kategori rendah pada Strategi Kopingnya sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 16,6% dan kategori tinggi sebanyak 49 mahasiswa dengan persentase 21,4%.

Tabel 11. Kategorisasi Work Life Balance

Kategori	F	Persentase
Rendah	23	10.0
Sedang	164	71.6
Tinggi	42	18.3
Total	229	100.0

Berdasarkan data yang telah diperoleh, menunjukkan bahwa pada skala *Work Life Balance* didominasi oleh kategori sedang sebanyak 164 mahasiswa dengan persentase 71,6%. Selanjutnya, mahasiswa yang memiliki kategori rendah pada *Work Life Balance* sebanyak 23 mahasiswa dengan persentase 10% dan kategori tinggi sebanyak 42 mahasiswa dengan persentase 18,3%. Dapat disimpulkan, bahwa sebagian besar responden atau mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki Strategi Koping dan *Work Life Balance* yang cukup atau sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Nigeria dengan metode kualitatif menemukan bahwa *work life balance* individu memiliki hubungan dengan adanya sumber stress sehingga individu perlu merancang metode penanggulangannya melalui strategi koping (Akanji et al., 2020). Dalam menghadapi tekanan yang dialami, mahasiswa perlu melakukan suatu tindakan strategi koping untuk mengatasi tekanannya tersebut. Mahasiswa yang memiliki strategi koping baik, akan dapat meminimalisir terjadinya tekanan dalam kehidupannya.

Penelitian ini mengajukan hipotesis (H_a) strategi koping dapat mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Uji regresi linier sederhana ini dilakukan untuk melihat seberapa besar peran strategi koping dalam mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan hasil uji hipotesis, didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini, berarti bahwa adanya pengaruh positif strategi koping terhadap *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja sebesar 8,5% dan sebesar 91, 5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi koping mempengaruhi *work life balance* pada mahasiswa yang bekerja merupakan temuan yang konsisten terhadap harapan dari hipotesis penelitian. Hubungan positif yang terlihat menunjukkan bahwa peningkatan nilai strategi koping dapat meningkatkan *work life balance* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Artinya, hal ini sejalan dengan semakin tinggi strategi koping maka akan semakin tinggi *work life balance*. Hasil penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pada masing-masing dimensi strategi

koping yang memiliki pengaruh terhadap *work life balance*. Pada dimensi strategi koping, *problem focused coping* ialah dimensi yang memiliki pengaruh besar terhadap *work life balance*. Hal ini sejalan dengan mahasiswa yang lebih banyak menyelesaikan masalah dengan mempelajari cara yang dapat mengubah keadaan atau suatu masalah. Dimensi selanjutnya, yaitu dimensi *emotional focused coping* dan dimensi *dysfunctional focused coping*, yang mana pada kedua dimensi ini memiliki pengaruh yang tidak sebesar dimensi *problem focused coping*. Artinya, belum banyak mahasiswa yang menggunakan kedua dimensi tersebut untuk menyelesaikan tekanan dan masalah yang dihadapinya saat melakukan kuliah sambil bekerja agar dapat mencapai *work life balance*.

Pada hasil penelitian ini, disarankan bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja agar dapat menyelesaikan berbagai sumber tekanan dengan terus meningkatkan Strategi Koping dalam kehidupannya hingga mencapai *Work Life Balance*. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang dapat mempengaruhi *Work Life Balance* seperti sumber stres yang dimiliki mahasiswa kuliah sambil bekerja dan memfokuskan dimensi strategi koping yang mana yang paling mempengaruhi *Work Life Balance*. Selanjutnya, peneliti lain juga dapat melibatkan subjek penelitian yang lebih luas lagi agar mendapatkan kebaruan hasil penelitian.

Kepustakaan

- Adriati, I. G. A. W., & Damayanti, I. G. A. R. (2023). Gaya Hidup, Work-Life Balance, Internal Locus Of Control Terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja Part-Time Di Kota Denpasar. *JUIMA : Jurnal Ilmu Manajemen*, 12, 44–55.
- Akanji, B., Mordi, C., & Ajonbadi, H. A. (2020). The experiences of work-life balance, stress, and coping lifestyles of female professionals: insights from a developing country. *Employee Relations*, 42(Akanji,(4), 999–1015. <https://doi.org/10.1108/ER-01-2019-0089>
- Badan Pusat Statistik. (2006). Statistik Ketenagakerjaan Usia Muda di Indonesia. In *Statistik Indonesia*.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penunjang Pendidikan 2021. *Badan Pusat Statistik*.
- Bibi, F., Kazmi, S. F., Chaudhry, A. G., & Khan, S. E. (2015). Relationship between emotional intelligence and coping strategies among university teachers of Khyber Pakhtunkhwa. *Pakistan Journal of Science*, 67(1), 81–84.
- Brough, P., Timms, C., O'Driscoll, M. P., Kalliath, T., Siu, O. L., Sit, C., & Lo, D. (2014). Work–life balance: A longitudinal evaluation of a new measure across Australia and New Zealand workers. *International Journal of Human Resource Management*, 25(19), 2724–2744. <https://doi.org/10.1080/09585192.2014.899262>
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Work Life Balance, Stres Kerja Dan Konflik Peran Terhadap Kepuasan Kerja Pada Wanita Pekerja. *Jurnal Ekonomi : Journal of Economic*, 11(2). <https://doi.org/10.47007/jeko.v11i2.3576>
- Creswell, J. W. (2012). Research Design. In *How Media Inform Democracy: A Comparative Approach*. <https://doi.org/10.4324/9780203803448-9>
- Dirmantoro, O. M. (2015). *Motivasi Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja S K R I P S I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2015*.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Ferdiawan, R. P., Raharjo, S. T., & Rachim, H. A. (2020). Coping Strategi pada Mahasiswa yang Bekerja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7, 199–207.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- 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)
- Gunawan, G., Nugraha, Y., Sulastiana, M., & Harding, D. (2019). Reliabilitas Dan Validitas Konstruk Work Life Balance Di Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.082.05>
- Hamadi, Wiyono, J., & H, W. R. (2018). Perbedaan Tingkat Sress Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013. *Nursing News*, 3.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lockwood, N. R. (2003). Work/Life Balance Challenges and Solution. In *Research Quarterly* (Vol. 10, Issue 9).
- Lumunon, R. R., Sendow, G. M., & Uhing, Y. (2019). Pengaruh Work Life Balance, Kesehatan Kerja dan Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pt. Tirta Investama (Danone) Aqua Airmadidi the Influence of Work Life Balance, Occupational Health and Workload on Employee Job Satisfaction Pt. Tirta Investama. *Jurnal EMBA*, 7(4),

4671–4680.

- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Motte, A., & Schwartz, S. (2009). Are Student Employment and Academic Success Linked? In (*Millennium Research Note #9*) (p. 15).
- Planty, M., Hussar, W. J., & Snyder, T. D. (2009). The Condition of Education, California. *Government Printing Office*, 539.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2015). Strategi Coping dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikomuda*, 1, 21–31.
- Rabani, T., & Budiani, M. S. (2021). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Organisasi Dengan Work-Life Balance Pada Karyawan Staf Gudang Pt . X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 1–15.
- Saina, ischevell vialara, Pio, R. J., & Rumawas, W. (2021). Pengaruh WorkLife Balance Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT PLN (PERSERO) Wilayah Sulttenggo Area Manado. *Jurnal Ekonomi Dan Ekonomi Syariah*, 4(2), 1–9.
- Santrock, J. W. (2002). Life-span development perkembangan masa hidup. (Edisi 5). Penerbit Erlangga.
- Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. E. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora*, 8(1), 163–180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2022). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandir. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2255>
- 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>
- Tri Utami, A. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk dengan CFA dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>
- Utami, D. S. (2017). *Membangun Work - Life Balance (WLB) Melalui Nilai - Nilai Keislaman Untuk Mencapai Quality Of Work - Life (QWL)*. January 2012.
- Zheng, C., Kashi, K., Fan, D., Molineux, J., & Ee, M. S. (2016). Impact of individual coping strategies and organisational work–life balance programmes on Australian employee well-being. *International Journal of Human Resource Management*, 27(5), 501–526. <https://doi.org/10.1080/09585192.2015.1020447>