

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

The Effect of Work-Life Balance on Academic Procrastination Among Working Students

Adelweis Marina Putri*, Silvia Kristanti Tri Febriana & Muhammad Syarif Hidayatullah

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A Yani Km. 36, Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja dapat menyebabkan mahasiswa memiliki *work-life balance* yang terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *work-life balance* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan 206 partisipan yang berusia 19-28 tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *The Work Life Balance Questionnaire* yang disusun oleh Fisher *et al.*, (2009) dan diadaptasi oleh Wardani & Firmansyah (2019) dengan nilai reliabilitas 0,851 dan *The Short Form of The Academic Procrastination Scale* yang disusun oleh Yockey (2016) dan diadaptasi oleh Purnomo *et al.*, (2020) dengan nilai reliabilitas 0,727. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara *work-life balance* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 79,4% (R Square = 0,794) pada mahasiswa yang bekerja sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *Work-Life Balance*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa yang Bekerja

ABSTRACT

Academic procrastination among working students can create a disturbed work-life balance in the students. This study aims to investigate whether there is an effect of work-life balance on academic procrastination among working students. A quantitative research method was employed in this study. The selection of the sample in this study was carried out using the purposive sampling technique. This study involved 206 participants aged 19-28 years. The instruments in this study included the Work Life Balance Questionnaire developed by Fisher *et al.*, (2009) and adapted by Wardani & Firmansyah (2019) with a reliability value of 0.851 and the Short Form of the Academic Procrastination Scale developed by Yockey (2016) and adapted by Purnomo *et al.*, (2020) with a reliability value of 0.727. The results of the study showed that there was a negative effect of work-life balance on academic procrastination by 79.4% (R Square = 0.794) among working students, while the rest was influenced by other factors.

Keywords: Work-Life Balance, Academic Procrastination, Working Students

*Korespondensi:
Adelweis Marina Putri
adelweismarina@gmail.com

Masuk: 12 September 2024
Diterima: 25 April 2026
Terbit: 30 April 2026

Sitasi:
Putri, A.M., Febriana, S.K.T., &
Hidayatullah, M.S. (2026).
Pengaruh Work-Life Balance
terhadap Prokrastinasi
Akademik pada Mahasiswa yang
Bekerja. *Jurnal Kognisia*, 9(1),
38-46.
<http://doi.org/10.20527/kognisia.2026.04.005>

PENDAHULUAN

Sangat penting bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah agar memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan pekerjaan (Octavia & Nugraha, 2013). Mahasiswa yang bekerja mengalami kesulitan berupa waktu belajar yang lebih sedikit sehingga cenderung melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam penyelesaian tugasnya (Arumsari & Muzaqi,

2016; Mardelina & Muhson, 2017; Fauziah & Savira, 2023).

Apabila mahasiswa yang bekerja tidak dapat membagi waktunya dengan baik maka mahasiswa tersebut akan kesulitan dalam menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepada mereka, hal ini mengakibatkan banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan tertunda baik dalam hal akademik maupun dalam hal menyelesaikan tugasnya (Arumsari

& Muzaqi, 2016). Dalam istilah psikologi kegiatan penundaan disebut dengan prokrastinasi. Fischer menyebutkan masalah yang terdapat pada prokrastinasi ialah tidak mampu untuk memperkirakan berapa lama akan dibutuhkan untuk menyelesaikan setiap tugas yang dimiliki (Fischer, 1999; Muntazhim, 2022).

Prokrastinasi akademik didefinisikan oleh McCloskey sebagai kecenderungan melewatkan aktivitas di lingkungan akademik yang meliputi belajar atau mengerjakan tugas (McCloskey, 2011; Triwahyuni & Qodariah, 2022). Faktor-faktor seperti kepercayaan psikologis terhadap kemampuan sendiri yang berupa tantangan dan tekanan, gangguan perhatian, aspek sosial, inisiatif pribadi, manajemen waktu, serta kemalasan merupakan karakteristik dari prokrastinasi akademik (McCloskey, 2011; Triwahyuni & Qodariah, 2022).

Penelitian mengenai prokrastinasi di Amerika menunjukkan bahwa hingga 70% siswa sering menunda-nunda, dengan sebanyak 95% dari siswa yang sering menunda-nunda, melakukan prokrastinasi akademik ini di awal atau akhir tugas (Kartadinata & Tjundjing, 2008; Turmudi & Suryadi, 2021). Selanjutnya, hasil penelitian Solomon dan Rothblum menunjukkan variasi tingkat penundaan tugas akademik. Data yang dikumpulkan dari 342 mahasiswa menunjukkan bahwa 46% dari mereka mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tulisan, 27,6% menghadapi keterlambatan dalam mempersiapkan ujian, 30,1% menunda belajar ulang materi, 10,6% menunda pekerjaan administratif, dan 23% sering kali tidak hadir di kelas. Selain itu, 10,2% mahasiswa juga menunda kegiatan kuliah umum (Fauziah, 2016; Atfilah, 2021). Selain itu, dalam penelitian Burka & Yuen ditemukan bahwa 75% mahasiswa mengalami prokrastinasi, dan setengah dari mahasiswa mengatakan bahwa ini sering terjadi dan dianggap sebagai masalah (Burka & Yuen, 2008; Mustika, 2020).

Mahasiswa yang menjalani pekerjaan sambil kuliah perlu memastikan bahwa mereka dapat

mengelola keduanya dengan seimbang. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan serta kehidupan pribadi atau *work-life balance*. Konsep keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola tuntutan dari pekerjaan, keluarga, serta tanggung jawab lain-lain di luar pekerjaan (Delecta, 2011; Ganapathi, 2016; Geofanny *et al.*, 2022).

Fisher mengartikan *work-life balance* sebagai upaya individu dalam mengatur dan menyelaraskan berbagai peran hidup mereka. Menurut Fisher, terdapat empat dimensi utama dalam konsep ini, yaitu: Gangguan Pekerjaan terhadap Kehidupan Pribadi (WIPL), Gangguan Kehidupan Pribadi terhadap Pekerjaan (PLIW), Peningkatan Kehidupan Pribadi terhadap Pekerjaan (PLEW), dan Peningkatan Pekerjaan terhadap Kehidupan Pribadi (WEPL) (Fisher *et al.*, 2009; Vellya *et al.*, 2020).

Bersamaan dengan keuntungan yang ditawarkan oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, mempunyai dampak lain berupa masalah yang harus dihadapi oleh mahasiswa tersebut yang memilih skenario ini, kebutuhan untuk menyelesaikan lebih banyaknya aktivitas akademik dan kerja, kebutuhan untuk mengatur waktu secara efektif dan efisien, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi yang dimiliki antara tugas-tugas di tempat kerja maupun di kampus, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang ada (Lubis *et al.*, 2015). Jika mahasiswa tidak mampu melakukan tanggungjawabnya baik sebagai pekerja dan mahasiswa dengan baik. Perubahan yang mungkin terjadi antara lain kehilangan fokus pada saat kegiatan akademik, menunda penyelesaian tugas-tugasnya, kehilangan minat dalam mengikuti perkuliahan, dan dapat ketinggalan kegiatan perkuliahan (Octavia & Nugraha, 2013; Rahmanillah & Qomariyah, 2018).

METODE PENELITIAN

Partisipan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian berupa survei dengan teknik pengumpulan data berupa angket kuesioner yang akan disebarkan kepada mahasiswa yang bekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Shadiqi (2023) menjelaskan bahwa metode ini dipilih ketika pemilihan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan khusus. Hal-hal yang menjadi pertimbangan atau kriteria dalam penelitian ini mengacu pada penelitian (Indriyani & Handayani, 2018) yaitu:

- 1) Mahasiswa yang sudah bekerja minimal 1 tahun
- 2) Memiliki status sebagai mahasiswa/i dan pekerja
- 3) Usia 19-28 tahun
- 4) Bersedia menjadi sampel penelitian.

Pengukuran

Dalam penelitian ini, skala likert dengan empat pilihan jawaban digunakan sebagai alat ukur. Sebagaimana diuraikan oleh Sugiyono (2007; 2009; 2019), skala ini sering dipakai untuk menilai sikap, opini, dan persepsi individu atau kelompok melalui serangkaian pertanyaan yang relevan dengan fenomena sosial, yang dijawab untuk mengumpulkan data. Untuk penelitian ini, digunakan dua jenis instrumen: satu untuk mengevaluasi *work-life balance* dan satu lagi untuk menilai prokrastinasi akademik.

Skala Work-Life Balance

Pada variabel *work-life balance* diukur menggunakan *The Work Life Balance Questionnaire* yang dikembangkan oleh Fisher dkk. (2009). Kuesioner ini mencakup empat dimensi utama: Gangguan Pekerjaan terhadap Kehidupan Pribadi (WIPL), Gangguan Kehidupan Pribadi terhadap Pekerjaan (PLIW), Peningkatan Kehidupan Pribadi terhadap Pekerjaan (PLEW), dan Peningkatan Pekerjaan terhadap Kehidupan Pribadi (WEPL). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini

telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Wardani & Firmansyah (2019). Kuesioner yang diterapkan terdiri dari 17 pertanyaan.

Skala Prokrastinasi Akademik

Untuk penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi prokrastinasi akademik adalah versi singkat dari *The Academic Procrastination Scale*, yang diperkenalkan oleh Yockey pada tahun 2016. Instrumen ini merupakan bagian dari pengembangan dan validasi skala prokrastinasi akademik yang awalnya disusun oleh McCloskey pada tahun 2011, dan telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Purnomo *et al.* pada tahun 2020. Kuesioner ini mencakup item-item tertentu yaitu nomor 2, 4, 7, 17, dan 23.

HASIL

Setelah dilakukannya penyebaran instrumen penelitian, skor jawaban dari responden selanjutnya diolah untuk dianalisis dengan menggunakan aplikasi IBM Statistik versi 23 untuk *Windows*. Adapun proses analisis data pada penelitian ini meliputi uji asumsi sebagai prasyarat analisis dan setelah uji asumsi terpenuhi, peneliti melakukan uji hipotesis.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji *Kolmogorov-Smirnov* diterapkan untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini. Jika nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05, maka data dianggap mengikuti distribusi normal (Ningsih & Dukalang, 2019).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Residual One-Sample Kolmogorov-Smirnov*

N	Asymp. Sig. (2-tailed)
206	0,091

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam

penelitian ini terdistribusi normal. Hasil perhitungan SPSS menunjukkan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,091, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data ini memenuhi syarat distribusi normal, yang merupakan prasyarat penting sebelum melanjutkan dengan uji regresi (Sari *et al.*, 2017).

Uji Linearitas

Untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti, penelitian ini menggunakan uji linieritas (Gunawan, 2016). Uji linearitas merupakan langkah penting yang harus dilakukan sebelum melanjutkan dengan analisis regresi linier. Hubungan antara variabel dianggap linier jika nilai signifikansi uji linieritas kurang dari 0,05 (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa nilai signifikansi untuk uji linearitas variabel penelitian adalah 0,000 dengan nilai F sebesar 1454,439. Karena nilai signifikansi ini kurang dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel *work-life balance* dan prokrastinasi akademik.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada variasi yang berbeda antara residual dari satu pengamatan dengan pengamatan lainnya dalam model regresi. Dengan alat uji metode Glejser yaitu mengabsolutkan nilai residual (Isa & Istiqomah, 2019). Penelitian yang dilakukan dapat dikatakan baik apabila tidak terjadi heteroskedasitas (Setyarini, 2020).

Berdasarkan tabel 3, nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) untuk variabel *work-life balance* adalah sebesar 0,003, yang lebih kecil dari taraf pengambilan keputusan heteroskedastisitas yaitu 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya masalah heteroskedastisitas dalam penelitian ini. Untuk memenuhi syarat regresi dan mengatasi heteroskedastisitas, dilakukan transformasi data ke dalam bentuk Log Natural (LN).

Setelah dilakukan transformasi data, menunjukkan bahwa nilai Sig. untuk variabel *work-life balance* adalah sebesar 0,333, yang lebih besar dari taraf pengambilan keputusan heteroskedastisitas yaitu 0,05. Ini berarti tidak terdapat masalah heteroskedastisitas setelah transformasi data dilakukan.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

Variabel	Tabel ANOVA	
	<i>Linierity</i> (p<0,05)	
	F	Taraf Signifikansi
Prokrastinasi Akademik <i>Work-Life Balance</i>	1454,439	0,000

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized	Standardized Coefficients		t	Sig.	
	Coefficients					
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	2.617	0.319		8.199	0.000
	WLB	-0.022	0.007	-0.210	-3.061	0.003

Tabel 4. Hasil Transformasi Data Heteroskedastisitas

		<i>Coefficients^a</i>			<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	0.183	0.027		6.767	0.000
	X	-0.001	0.001	-0.068	-0.969	0.333

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Regresi Linier Sederhana

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1 <i>Regression</i>	3530,631	1	3530,631	787,386	0,000 ^b
<i>Residual</i>	914,734	204	4,484		
<i>Total</i>	4445,364	205			

Tabel 6. Koefisien Uji Regresi Linear Sederhana

<i>Model</i>		<i>Unstadardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
1		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
	(Constant)	26,817	0,539		49,713	0,000
	<i>Work-Life Balance</i>	-0,342	0,012	-0,891	-28,060	0,000

Uji Hipotesis**Uji Regresi Linier Sederhana**

Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel prediktor, yaitu *work-life balance*, terhadap variabel kriteria, yaitu prokrastinasi akademik. Untuk mengetahui apakah satu variabel mempengaruhi variabel lainnya, dapat dilihat dari taraf signifikansi. Jika taraf signifikansi yang ditemukan kurang dari 0,05, maka terdapat pengaruh antara kedua variabel. Berdasarkan tabel diatas, didapatkan signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Uji F pada penelitian ini menunjukkan hasil sebagai berikut: $df\ 1 = 1$; $df\ 2 = 206 - 1 - 1 = 204$, dan $F\ tabel = 3,89$. Artinya $F\ hitung (787,386) > F\ table (3,89)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa besar proporsi perubahan prokrastinasi akademik oleh adanya peranan *work-life balance* bernilai signifikan. Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *work-life balance* dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan informasi dari tabel 6, nilai t hitung yang sebesar -28,060 lebih rendah

daripada t tabel yang sebesar 1,9716 dengan nilai signifikansi 0,00, yang berada di bawah 0,05. Ini menunjukkan bahwa cukup bukti untuk menerima hipotesis alternatif (H_a), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara *work-life balance* terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, berdasarkan tabel koefisien, diperoleh persamaan regresi $Y' = 26,817 - 0,342X$. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 poin dalam *work-life balance* akan menyebabkan penurunan sebesar 0,342 dalam prokrastinasi akademik. Dengan demikian, koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *work-life balance*, semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah *work-life balance*, semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Tabel 7. Model Summary Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Model Summary	
	R	R Square
1	0,891 ^a	0,794

Berdasarkan tabel 7, diperoleh nilai R Square sebesar 0,794, yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen (*work-life balance*) terhadap variabel dependen (prokrastinasi akademik) adalah sebesar 79,4%. Ini berarti bahwa *work-life balance* menjelaskan 79,4% dari variasi dalam prokrastinasi akademik. Sisanya, yaitu 20,6%, dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Dengan kata lain, 20,6% dari variasi dalam prokrastinasi akademik dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak *work-life balance* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang bekerja. Dengan melibatkan 206 responden—110 laki-laki (53,8%) dan 96 perempuan (46,2%)—penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari studi sebelumnya, termasuk 16 item untuk *work-life balance* dan 5 item untuk prokrastinasi akademik.

Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis dan menentukan adanya hubungan linier antara kedua variabel. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar ,000 ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi bahwa hipotesis alternatif diterima. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara *work-life balance* dan prokrastinasi akademik. Secara spesifik, pengaruh yang terdeteksi bersifat negatif: semakin tinggi *work-life balance*, semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah *work-life balance*, semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil dari pengumpulan data dalam studi ini mengkategorikan baik *work-life balance* maupun prokrastinasi akademik ke dalam lima tingkatan: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Untuk *work-life balance*, terdapat 39 responden (19%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah.

Sementara itu, 9 responden (4%) masuk dalam kategori rendah. Ada 33 responden (16%) yang berada di kategori sedang. 53 responden (26%) tergolong dalam kategori tinggi, dan 72 responden (35%) berada pada kategori sangat tinggi. Sebagian besar responden menunjukkan level *work-life balance* yang sangat tinggi. Berdasarkan Astuti & Nurwidawati (2022), individu yang memiliki *work-life balance* yang optimal cenderung menggunakan strategi yang lebih efisien untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, yang selanjutnya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif mereka.

Mengenai hasil pengambilan data terhadap variabel prokrastinasi akademik dari 5 kategorisasi yang ada, diketahui jika sebanyak 71 orang responden dengan presentasi 34% memiliki kategori sangat rendah. Selanjutnya sebanyak 35 orang responden dengan presentasi 17% memiliki kategori rendah. Kemudian sebanyak 21 orang responden dengan presentasi 10% memiliki kategori sedang. Lalu sebanyak 8 orang responden dengan presentasi 4% memiliki kategori tinggi. Dan sebanyak 71 orang responden dengan presentasi 34% memiliki kategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut dapat diketahui jika responden penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi yang beragam dengan mayoritas responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada tingkat sangat rendah dan sangat tinggi. Hal ini mungkin terjadi karena pada penelitian ini peneliti tidak melakukan homogenitas pada jenis pekerjaan yang menimbulkan terdapat perbedaan jenis pekerjaan yaitu *part-time* dan *full-time* yang menimbulkan kesamaan pada tingkat kategorisasi. Penemuan ini sejalan dengan teori Orszag dan Whitmore yaitu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tidak akan mengganggu kegiatan akademik apabila mahasiswa dapat membatasi waktu kerjanya (Agustina & Mardalis, 2024). Menurut Hammond dalam Annisa (2018) mengatakan bahwa pekerjaan *part-time* dapat membuat mahasiswa menjadi lebih efektif, terorganisir, dan memberikan keterampilan yang penting pada mahasiswa tersebut.

Penelitian ini melibatkan 206 responden yang terdiri dari mahasiswa yang bekerja dengan rentang usia 19 hingga 28 tahun. Sebagian besar subjek adalah perempuan, dengan jumlah perempuan mencapai 110 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 96 orang. Dalam hal jenis pekerjaan, mayoritas responden bekerja penuh waktu (*full-time*), yaitu sebanyak 115 orang, sementara 91 orang bekerja paruh waktu (*part-time*).

Walaupun studi ini memberikan informasi berharga, ada beberapa batasan yang perlu dicatat. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan *Google Form*, yang berarti peneliti tidak memiliki kesempatan untuk mengamati responden secara langsung. Hal ini juga mengakibatkan peneliti tidak dapat membantu responden jika ada item yang tidak dipahami dan tidak dapat memantau secara ketat proses pengisian kuesioner. Selain itu, penelitian ini hanya menilai pengaruh *work-life balance* terhadap prokrastinasi akademik, tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin juga berperan dalam mengatasi prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, efikasi diri, dan kontrol diri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan beberapa temuan penting. Pertama, hipotesis alternatif dapat diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *work-life balance* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Kedua, pengaruh ini bersifat signifikan dengan koefisien regresi negatif. Artinya, ketika *work-life balance* meningkat, prokrastinasi akademik cenderung menurun; sebaliknya, penurunan *work-life balance* berhubungan dengan peningkatan prokrastinasi akademik. Ketiga, *work-life balance* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 79,4%, menunjukkan bahwa variabel ini memainkan peran utama dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A & Mardalis, A. (2024). Pengaruh Kerja Paruh Waktu, Motivasi Belajar dan Time Management terhadap Prestasi Akademik (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Sedang Bekerja Part-Time). *Jurnal Bina Bangsa Ekonomika*, 2(17), 1288-1303.
- Annisa, K. N. (2018). Pengaruh Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu Terhadap Prestasi Nilai Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. UIN Antasari Banjarmasin.
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 122–144.
- Atfilah, D. (2021). Dukungan Sosial Orangtua, Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 1-7.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Delecta, P. (2011). Work Life Balance. *International Journal of Current Research*, 3(4), 186-189. <http://www.journalcra.com>
- Fauziah, H. H. (2016). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Fauziah, A. N., & Savira, S. I., (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama yang Bekerja : Studi Kasus Adjustment of First Year Students to

- Work: Case Study. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 786–802.
- Fischer, C. (1999). Read This Paper Later: Procrastination with Time-Consistent Preferences. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 46(3), 249–269.
- 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>
- Ganapathi, I. M. D., (2016). Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Pada Pt. Bio Farma Persero). *Ecodemica*, 4 (1).
<http://www.biofarma.co.id>,
- Pantouw, D. G. J., Tatimu, V., & Rumawas, W. (2022). Pengaruh Stres Kerja dan Worklife Balance Terhadap Turnover Intention Karyawan PT. Mahagatra Sinar Karya Manado. *Productivity*, 3(1), 18–23.
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar statistika inferensial*. PT. Raja Grafindo.
- Kartadinata, I. & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- 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>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*. The University of Texas: thesis.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Mustika, A. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Ningsih, S., & Dukalang, H. (2019). Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53.
<https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>.
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.
- Purnomo, A. W. A., Wibowo, A. E., Kurniawan, K., & Setyorini, S. (2020). The Relationship between Smartphone Addiction, Academic Burnout and Academic Procrastination among University Students During Online Learning. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 81.
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i2.17966>
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 117–125.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256>
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L.D. (2017). Modul: Analisis data penelitian kuantitatif berbasis classical theory dan aitem response theory (Rasch Model) . Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Sari, A. Q., Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168–177.
<https://doi.org/doi.org/10.15294/ujm>.
- Setyarini, A. (2020). Analisis pengaruh CAR, NPL, NIM, BOPO, LDR terhadap ROA

- (studi pada bank pembangunan daerah di Indonesia periode 2015-2018). *Research Fair Unisri*, 4(1), 282–290. <https://doi.org/10.33061/rsfu.v4i1.3409>.
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik untuk Penelitian Psikologi dengan SPSS*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2019), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Edisi ke-2*. Bandung: Alfabeta.
- Triwahyuni, R. R. D. & Qodariah, S. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.2341>
- Turmudi, I. & Suryadi. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Al-Tazkiah*, 10(1), 39-58.
- Vellya, V., Pio, R. J., Rumawas, W. (2020). Employee Engagement sebagai Pemoderasi Worklife Balance dengan Turnover Intention. *Productivity*, 1(2), 168-173.
- Wardani, L. M. I., & Firmansyah, R. (2019). the Work-Life Balance of Blue-Collar Workers: the Role of Employee Engagement and Burnout. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 227–241. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-238>
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the academic procrastination scale. *Psychological Reports*, 118(1), 171–179. <https://doi.org/10.1177/0033294115626825>