

Upaya Peningkatan Pemahaman dalam Menerapkan *Work Life Balance* Pada Mahasiswa Indonesia dan Malaysia

¹⁾Merry Sunaryo*, ²⁾ Farah Nuriannisa, ³⁾Ratna Ayu Ratriwardhani, ⁴⁾ Reza Hery Mahendra P, ⁵⁾Ira dwijayanti

^{1,3,)}D-IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

^{2,5)}S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁴⁾S1 Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email Corresponding: merry@unusa.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Mahasiswa Kesehatan Kesehatan mental <i>Work Life Balance</i>	<i>Work life balance</i> merupakan suatu kondisi seseorang untuk dapat memenuhi kebutuhan pekerjaan maupun kebutuhan kehidupan pribadinya. Salah satu permasalahan yang di hadapi remaja saat ini terutama mahasiswa adalah cara menyeimbangkan kehidupan perkuliahan, pribadi hingga bekerja. Karena seringkali ditemukan adanya permasalahan antara belajar dan bekerja sehingga sering menjadi pemicu permasalahan yang dapat mengganggu belajar. Oleh sebab itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada para mahasiswa tentang pentingnya menerapkan <i>work life balance</i> pada kehidupan sehari-hari. Pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan secara <i>hybrid</i> yang di laksanakan secara <i>offline</i> di Auditorium UNUSA dan onlibe via Zoom. Metode yang digunakan dengan pemberian materi dan ice breaking. Untuk melihat keberhasilan kegiatan, dapat dilihat dari hasil pre test dan post test. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar, para mahasiswa sangat antusias atas materi yang di berikan. Pemahaman para mahasiswa setelah diberi pemaparan materi mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan dampak positif pada para mahasiswa yang membuat lebih dari 70% mahasiswa telah memahami tentang pentingnya menerapkan <i>work life balance</i> di kehidupan sehari-hari. Berdasarkan indikator capaian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil terlaksana dan para mahasiswa telah memahami secara mendalam tentang <i>work life balance</i> hingga cara penerapannya. Diharapkan penerapan <i>work life balance</i> di kehidupan sehari-hari ini dapat menjadi kebiasaan dari para mahasiswa, agar ritme kehidupan dapat lebih seimbang.
Keywords: Student Health Mental Health Work Life Balance	ABSTRACT Work life balance is a condition where a person can meet the needs of work and personal life. One of the problems faced by teenagers today, especially students, is how to balance college, personal and work life. Because there are often problems between studying and working, it often triggers problems that can interfere with learning. Therefore, the purpose of this activity is to increase students' knowledge about the importance of implementing work life balance in everyday life. This community service is carried out in a hybrid manner which is carried out offline at the UNUSA Auditorium and online via Zoom. The method used is providing material and ice breaking. To see the success of the activity, it can be seen from the results of the pre-test and post-test. The community service activity went smoothly, the students were very enthusiastic about the material given. The students' understanding after being given the material presentation increased significantly. Based on the results of the implementation of this community service, it has had a positive impact on students, making more than 70% of students understand the importance of implementing work life balance in everyday life. Based on the achievement indicators, this community service activity has been successfully implemented and the students have understood deeply about work life balance and how to implement it. It is hoped that the implementation of work life balance in everyday life can become a habit for students, so that the rhythm of life can be more balanced.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Keseimbangan kehidupan kerja telah muncul sebagai perhatian penting dalam masyarakat kontemporer, terutama dengan meningkatnya tuntutan tempat kerja modern. Tesis ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran manajemen diri dalam meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja, mengakui kompleksitas yang dihadapi individu dalam menyulap tanggung jawab profesional dan kesejahteraan pribadi (Febrian, W. D., & Sani, 2023). Lingkungan kerja kontemporer ditandai dengan kemajuan teknologi yang cepat, globalisasi, dan batas-batas yang kabur antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan prevalensi pekerjaan jarak jauh, jadwal yang fleksibel, dan konektivitas konstan melalui perangkat digital, karyawan sering berjuang untuk mempertahankan keseimbangan yang sehat antara kewajiban profesional dan aspirasi pribadi mereka. Konteks ini menggarisbawahi pentingnya menyelidiki strategi untuk manajemen diri untuk mengurangi efek merugikan dari ketidakseimbangan kehidupan kerja (Anjarwati, S., & Apollo, 2019).

Banyak tantangan menghambat kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang optimal. Tantangan-tantangan ini mungkin termasuk. Manajemen Waktu pertama; Kesulitan dalam mengalokasikan waktu secara efektif antara pekerjaan, keluarga, sosial, dan kegiatan pribadi. Kedua, Stres dan kelelahan; Lingkungan kerja bertekanan tinggi dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kelelahan, berdampak negatif terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Ketiga, Manajemen batas; Kesulitan dalam menetapkan batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang mengarah pada perambahan pekerjaan pada waktu pribadi. Keempat, Rasa bersalah dan konflik; Perasaan bersalah atau konflik ketika memprioritaskan kebutuhan pribadi di atas tanggung jawab pekerjaan, atau sebaliknya. Kelima, Kurangnya dukungan; Dukungan organisasi yang tidak memadai atau kebijakan yang gagal untuk mempromosikan keseimbangan kehidupan kerja (Kossekk, E. E., & Lautsch, 2018). Di dunia yang serba cepat saat ini, mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang sehat menjadi semakin menantang, terutama bagi individu dalam kelompok usia produktif. Demografi ini, biasanya mencakup dari akhir dua puluhan hingga pertengahan lima puluhan, mencakup individu-individu di puncak karir mereka, menghadapi tanggung jawab yang meningkat baik secara pribadi maupun profesional. Batas-batas tradisional antara pekerjaan dan kehidupan pribadi telah kabur, didorong oleh kemajuan teknologi, globalisasi, dan norma-norma tempat kerja yang berkembang. Akibatnya, menjaga keseimbangan antar profesi (Allen, TD, Emas, TD, & Shockley, 2015).

Rentang usia remaja atau dewasa muda cukup rentan dalam masalah sehari-hari baik secara fisik maupun mental. Salah satunya adalah Usia dewasa muda (18-23 tahun) yang merupakan masa-masa produktif dalam kehidupan. Pada usia tersebut, akan lebih cenderung berperilaku mandiri (tidak tergantung pada orang lain) seperti dalam mengambil keputusan, termasuk dalam manajemen diri seperti pemilihan pola makan hingga pola hidup (Nuriannisa, F., Dwijayanti, I., Viantry, P., Sunaryo, M., Raharjeng, S. H., Setiarsih, D., & Al-Asdaq, 2024). Salah satu permasalahan dalam manajemen kegiatan sehari-hari para mahasiswa adalah adanya kegiatan diluar perkuliahan seperti bekerja. Kuliah sambil bekerja menjadi daya tarik tersendiri pada para mahasiswa. Banyak alasan mahasiswa memilih bekerja seperti mencari pengalaman dalam bekerja, kebutuhan keuangan hingga hanya sekedar mengisi waktu luangnya. Mahasiswa sebagai pelajar di tingkat perguruan tinggi memiliki tanggungjawab dalam hal akademik. Sehingga ketika mahasiswa memutuskan untuk bekerja berarti mahasiswa tersebut memiliki lebih dari satu kewajiban secara bersamaan seperti kuliah sambil bekerja, maka akan memiliki tanggungjawab tambahan terkait pekerjaan (Jajang, 2008) Menurut Watanabe (2005) dalam (Sanjaya, 2023), mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki berbagai dampak positif dan negatif tersendiri. Dampak positifnya antara lain adalah dapat menyalurkan hobi, memiliki keterampilan di luar kelas memperoleh keterampilan, pengetahuan tentang berbagai macam pekerjaan, dan bertanggungjawab. Selain itu juga dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah. Sedangkan dampak negatif yang perlu diwaspadai mahasiswa antara lain adalah kesulitan membagi waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja, kelelahan, penurunan prestasi akademik, mengalami keterlambatan kelulusan, dan akibat yang lebih parah adalah dikeluarkan dari universitas karena lebih mementingkan pekerjaan dari pada kuliah. National Center of Education Statistics (NCES) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari jam ke atas memiliki pengaruh terhadap prestasi yang lebih rendah dibanding yang tidak bekerja.

Pengaruh durasi dan waktu dalam melakukan pekerjaan bagi mahasiswa adalah tersitanya waktu yang seharusnya untuk belajar digunakan untuk melakukan hal lain sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar mahasiswa itu sendiri. Seseorang yang bekerja atau melakukan kegiatan yang direncanakan untuk mendapatkan hasil berupa uang atau jasa. Diterangkan lebih lanjut bahwa bekerja bagi seseorang selain untuk

mendapatkan uang sebagai tujuan ekonomi juga terkait dengan kesadaran akan kedudukan baik dalam keluarga maupun masyarakat, sehingga menyebabkan mahasiswa yang bekerja secara khusus perlu menguatkan kemampuan dan memberdayakan dirinya sendiri untuk bekerja. Menjadi seorang karyawan tidak akan pernah lepas dengan kata kebahagiaan dalam menjalani peran yang dijalani. Setiap individu menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, baik itu dalam lingkungan keluarga, pekerjaan, pertemanan maupun ketika dalam proses menuntut ilmu. Kebahagiaan merupakan suatu perasaan yang dirasakan oleh individu yang merupakan luapan emosi, yang mana emosi tersebut berupa emosi positif. Salah satu tujuan hidup dari manusia di dunia ini adalah untuk Bahagia (Mardelina, E., & Muhson, 2017).

Kemampuan seseorang untuk mengimbangi kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka dengan tidak mengalami masalah antara keduanya dikenal sebagai *work life balance*. Memilih menjadi mahasiswa sambil bekerja tidaklah hal yang mudah. Tuntutan-tuntutan yang dimiliki seorang mahasiswa yang bekerja bila tidak dapat menyeimbangkan antara kegiatan akademis dan bekerja maka dapat menimbulkan permasalahan baik di lingkup akademik perkuliahannya maupun di lingkup pekerjaan (Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, 2019). Hal tersebut membutuhkan keseimbangan agar kegiatan pribadi dan bekerja dapat dilaksanakan dengan baik, tidak menimbulkan hasil yang mengecewakan baik untuk individu dalam hal akademis maupun dalam lingkup pekerjaan. Keseimbangan antara kegiatan pribadi dan bekerja ini diartikan sebagai *work life balance*. Berdasarkan latar belakang tersebut perlunya pemahaman pada para remaja khususnya mahasiswa tentang pentingnya menerapkan *work life balance* pada kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan menjadi awal kebiasaan positif para mahasiswa dalam melakukan manajemen di kehidupan sehari-hari.

II. MASALAH

Work-life balance merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan membagi waktu antara kehidupan sebagai mahasiswa dengan kehidupan pribadi. Pada prinsipnya, ada tiga aspek utama yang mempengaruhi *work-life balance*, yaitu waktu, keterikatan dengan diri sendiri maupun orang lain, dan kepuasan. Berdasarkan hasil identifikasi awal dalam mencari permasalahan diketahui bahwa masih banyak remaja atau dalam hal ini mahasiswa yang belum bisa melakukan manajerial dalam kesehariannya. Banyak remaja ataupun mahasiswa yang belum mengenal tentang *Work Life Balance* hingga cara menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hal tersebut, perlunya di lakukan pemahaman pada para mahasiswa tentang pentingnya menerapkan *work life balance* dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini yang dilakukan dengan sasaran mahasiswa di Indonesia maupun di Malaysia di lakukan dalam bentuk sosialisasi pemberian materi berupa kuliah pakar, kegiatan ini di harapkan mampu memberikan perubahan perilaku yang lebih positif dalam hal menjalankan *work life balance*. Kegiatan ini memiliki target yaitu peningkatan pengetahuan dan pemahaman dalam pentingnya penerapan *work life balance* dalam kehidupan sehari-hari oleh para mahasiswa.

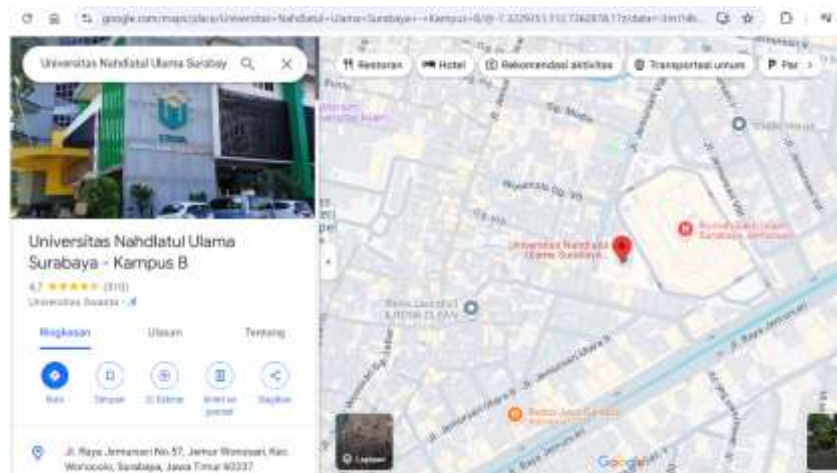
III. METODE

Kegiatan pemberian materi terkait *work life balance* di lakukan dalam kegiatan kuliah pakar yang dilaksanakan secara *hybrid*, kegiatan *offline* dilakukan di Auditorium, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, kota Surabaya dan secara *online* melalui Zoom. Kegiatan memiliki sasaran utama adalah mahasiswa, sasaran mahasiswa disini baik mahasiswa Indonesia maupun mahasiswa Malaysia. Jumlah peserta yang menjadi responden adalah 440 mahasiswa. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa Bagian atau tahapan diantaranya adalah survei kelompok sasaran, Persiapan Sarana dan Prasarana, Pelaksanaan kegiatan, dan Evaluasi, yang dapat dilihat pada bagan di bawah ini



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan

Pelaksanaan yang dilakukan melakukan pemaparan materi dan ada *ice breaking*, dengan metode partisipasi aktif dari peserta. Kegiatan pelatihan ini juga dibantu oleh mahasiswa prodi D-IV keselamatan dan kesehatan kerja. Pada saat sebelum dan setelah dilakukan pemaparan materi dan pelatihan, dilakukan kegiatan yaitu pre test dan post test yang hal ini bertujuan untuk dapat melihat indikator capaian yaitu meningkatnya pemahaman dari para peserta yang dalam hal ini adalah mahasiswa terkait penerapan *work life balance*. Pada pengabdian masyarakat ini pula, akan melihat pemahaman tentang *work life balance* yang saat ini dimiliki oleh para mahasiswa.



Gambar 2. Lokasi kegiatan *Offline*

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat telah terlaksana dengan lancar, dan para peserta sangat antusias terlihat dari dokumentasi berikut:



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan kuliah pakar dalam mereapkan *work life balance* pada mahasiswa dapat diketahui pada hasil berikut.

Distribusi frekuensi data responden

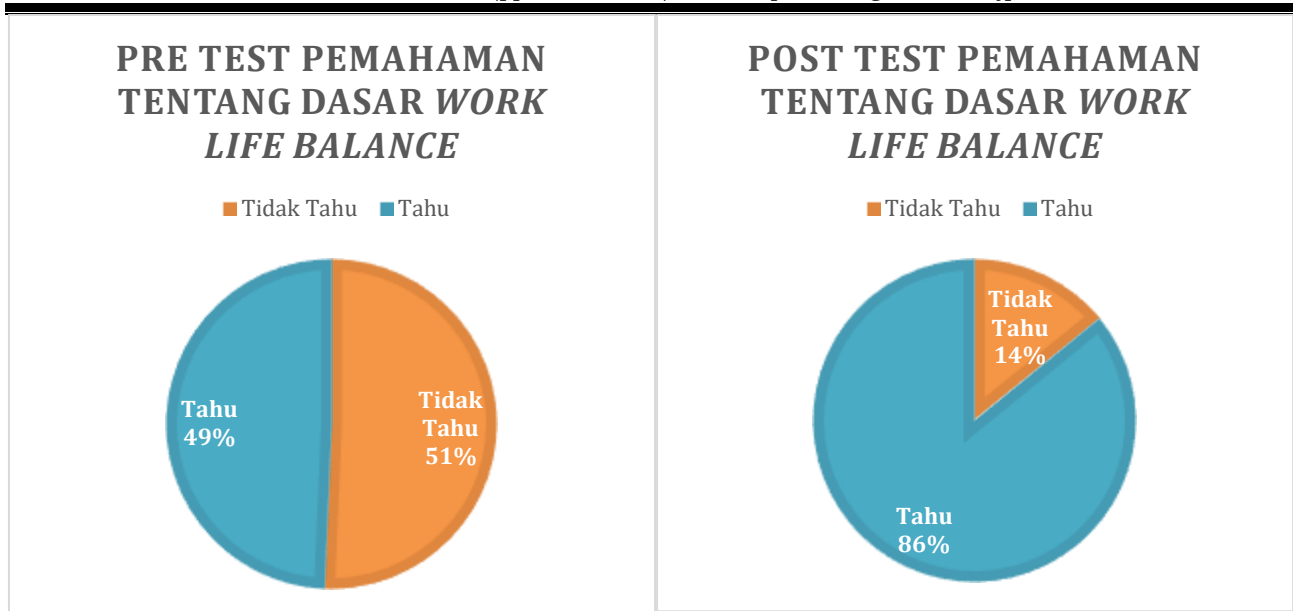
Pada kegiatan pengabdian pada Masyarakat, perlu diketahui bahwa seluruh responden adalah mahasiswa. Para mahasiswa ini berasal dari Indonesia maupun di Malaysia, karena kegiatan ini dilakukan secara hybrid. Data responden tersebut dapat di ketahui pada tabel berikut

Tabel. 1 Distribusi frekuensi responden pengabdian kepada Masyarakat

Kategori	Jumlah (Orang/ Responden)
Asal Negara	
Indonesia	380
Malaysia	60
Usia	
19 Tahun	48
20 Tahun	99
21 Tahun	104
22 Tahun	89
23 Tahun	42
24 Tahun	31
25 Tahun	27
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	134
Perempuan	306
Jumlah	440

Berdasarkan data pada tabel diatas terkait distribusi responden dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dengan total responden adalah 440 orang. Diperoleh hasil bahwa Sebagian besar responden berasal dari Indonesia yaitu sebanyak 380 orang dan 60 orang berasal dari Malaysia. Pada rentang usia di ketahui jumlah responden terbanyak berada pada usia 21 tahun yaitu 104 orang dan usia responden yang paling sedikit pada usia 25 tahun yaitu 27 orang. Selanjutnya dalam jenis kelamin responden diketahui bahwa sebangian besar adalah berjenis kelamin Perempuan sebanyak 306 orang.

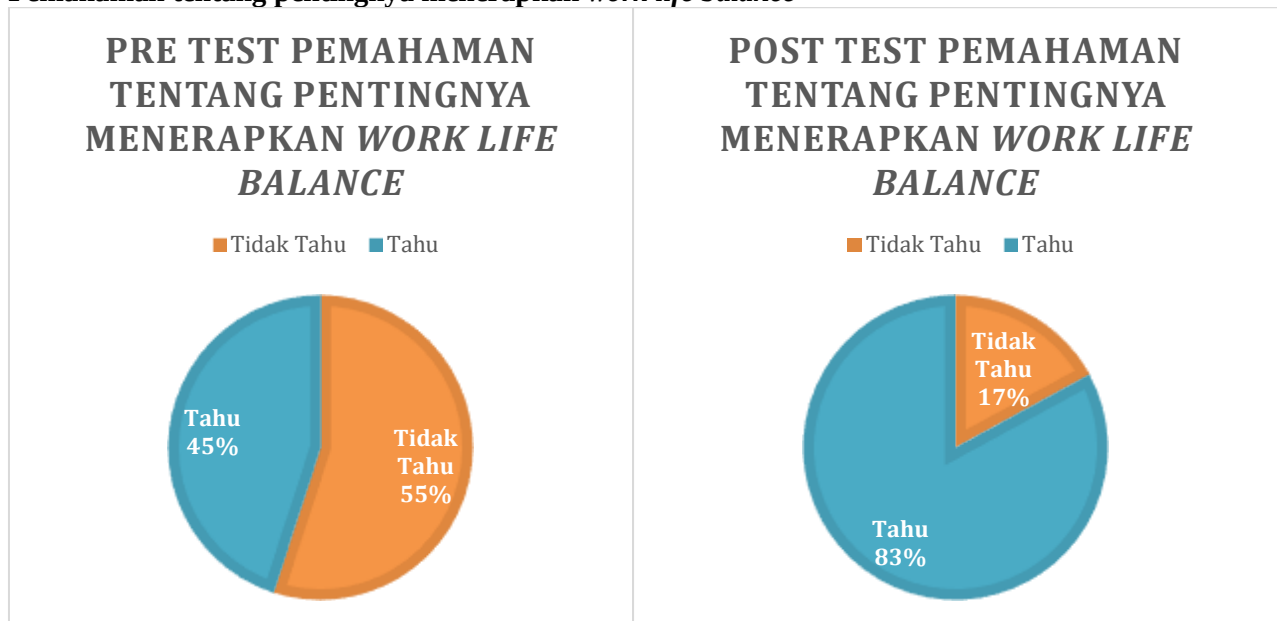
Pemahaman tentang dasar *work life balance*



Gambar 4. Diagram Hasil Pre Test dan Hasil Post Test

Berdasarkan hasil identifikasi sebelum dilakukan pemberian materi tentang pengertian dan dasar-dasar tentang *work life balance*. Berdasarkan hasil evaluasi tentang pemahaman mahasiswa terhadap pengertian dan dasar-dasar *work life balance* dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari sebelum dilakukannya pemberian materi. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan hasil yaitu sebelum dilakukan pemberian materi hanya 49% mahasiswa yang mengetahui tentang pengertian dan dasar-dasar *work life balance* tetapi setelah di berikan pemahaman tentang pengertian dan dasar-dasar *work life balance* terjadi peningkatan pengetahuan yaitu terdapat 86% mahasiswa memahami tentang pengertian dan dasar-dasar *work life balance*. Kemudian berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan *paired sample T-Test* menunjukkan nilai $0.019 < 0.05$, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman tentang pengertian dan dasar-dasar *work life balance* sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pemaparan materi. Berdasarkan hal tersebut dapat di Tarik kesimpulan bahwa informasi diterima dengan baik oleh para mahasiswa.

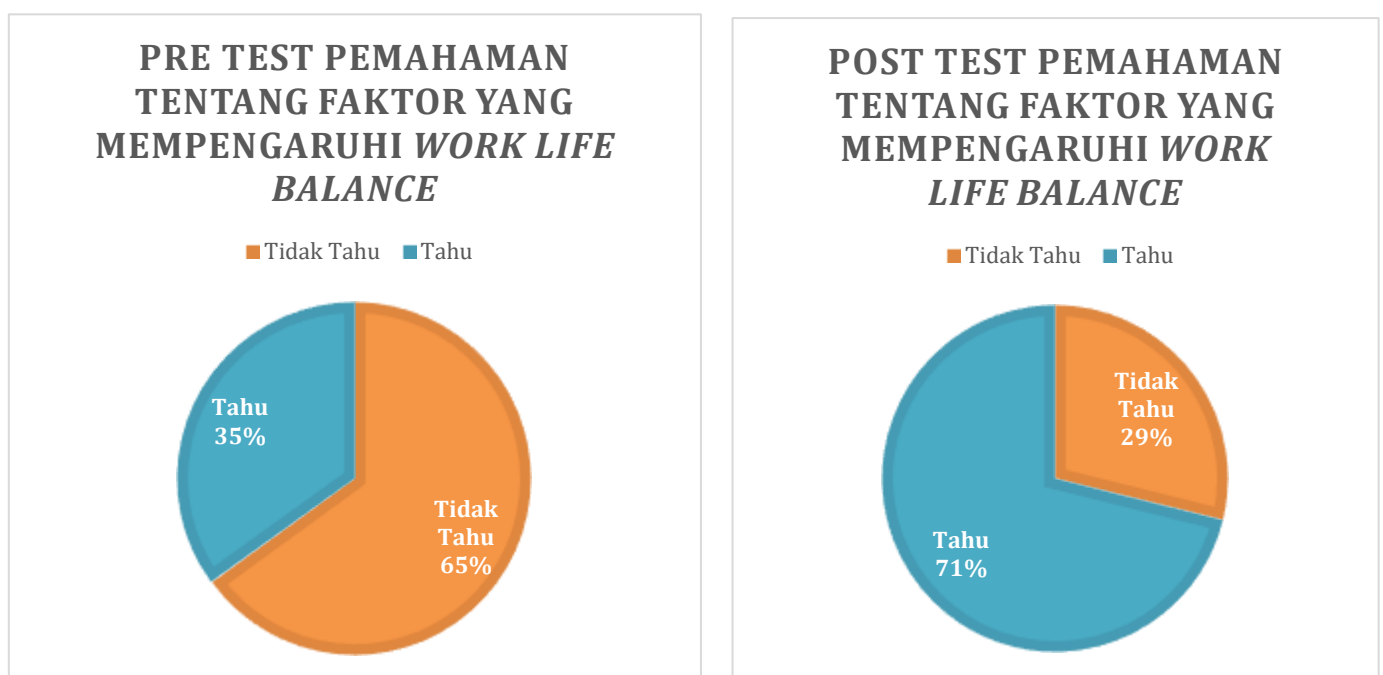
Pemahaman tentang pentingnya menerapkan *work life balance*



Gambar 5. Diagram Hasil Pre Test dan Hasil Post Test

Berdasarkan hasil identifikasi sebelum dilakukan pemberian materi tentang pentingnya menerapkan *work life balance*. Berdasarkan hasil evaluasi tentang pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya menerapkan *work life balance* dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari sebelum dilakukannya pemberian materi. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan hasil yaitu sebelum dilakukan pemberian materi hanya 45% mahasiswa yang mengetahui tentang pentingnya menerapkan *work life balance* tetapi setelah di berikan paham tentang pentingnya menerapkan *work life balance* terjadi peningkatan pengetahuan yaitu terdapat 83% mahasiswa memahami tentang pentingnya menerapkan *work life balance*. Kemudian berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan *paired sample T-Test* menunjukkan nilai $0.023 < 0.05$, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman tentang pentingnya menerapkan *work life balance* sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pemaparan materi. Berdasarkan hal tersebut dapat di Tarik kesimpulan bahwa informasi diterima dengan baik oleh para mahasiswa.

Pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance*



Gambar 6. Diagram Hasil Pre Test dan Hasil Post Test

Berdasarkan hasil identifikasi sebelum dilakukan pemberian materi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance*. Berdasarkan hasil evaluasi tentang pemahaman mahasiswa terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari sebelum dilakukannya pemberian materi. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan hasil yaitu sebelum dilakukan pemberian materi hanya 35% mahasiswa yang mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* tetapi setelah di berikan paham tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* terjadi peningkatan pengetahuan yaitu terdapat 71% mahasiswa memahami tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance*. Kemudian berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan *paired sample T-Test* menunjukkan nilai $0.034 < 0.05$, hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pemaparan materi. Berdasarkan hal tersebut dapat di Tarik kesimpulan bahwa informasi diterima dengan baik oleh para mahasiswa.

Work Life Balance adalah upaya seseorang untuk menemukan keseimbangan antara dua atau lebih peran yang mereka lakukan. Ketika seseorang mampu menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadinya, dapat dikatakan mereka telah mencapai keseimbangan seperti mampu bekerja dengan baik dan mampu menyeimbangkan kehidupan pribadinya diluar pekerjaan. Seseorang memiliki keseimbangan antara pekerjaan

dan kehidupan pribadinya, mereka mungkin memiliki cara yang lebih baik untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan subjektif mereka (Cintanya, D., & Nurtjahjanti, 2018).

National Center of Education Statistics (NCES) (Metriyana, 2014) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 16 jam ke atas memiliki pengaruh terhadap prestasi yang lebih rendah dibanding yang tidak bekerja. Menjalani kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah, hal ini akan berpengaruh pada prestasi akademik mahasiswa tersebut. Prestasi akademik adalah istilah yang menunjukkan suatu pencapaian atau tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan sebagai hasil dari usaha belajar yang dilakukan oleh seorang mahasiswa secara optimal. Prestasi akademik pun menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di bangku kuliah (Motte, A & Schwartz, 2009). Dampak positif dari kuliah sambil bekerja diantaranya adalah mahasiswa dapat membantu orang tua dalam membiayai kuliah, memperoleh pengalaman kerja, serta kemandirian ekonomis. Selain dampak positif, ditemukan juga dampak negatif dari kuliah sambil bekerja yaitu risiko kelelahan fisik yang lebih besar jika dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya melaksanakan kegiatan kuliah saja. Efek negatif lainnya adalah kekurangan waktu untuk belajar, hal tersebut dapat menjadikan mahasiswa menjadi lalai akan tugas utamanya yaitu belajar sehingga kuliah sambil bekerja menjadi sebuah dilema tersendiri di kalangan mahasiswa (Pratiwi, 2020).

V. KESIMPULAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir. Berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa. Seiring berkembangnya zaman dan berjalannya waktu, mahasiswa selain melakukan peranannya memiliki kebutuhan lain untuk memenuhi kehidupan social yaitu dengan bekerja. Mahasiswa yang bekerja bukan hanya dari kalangan yang memiliki kekurangan ekonomi saja, melainkan mahasiswa dengan kelas ekonomi yang mampu juga banyak yang bekerja, untuk menambah uang saku atau pengalaman mereka. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dan untuk menjalankan pekerjaan. Sehingga banyak mahasiswa yang tidak dapat menyeimbangkan kehidupan pribadi, perkuliahan hingga pekerjaan. Oleh sebab itu dilakukan kegiatan pemahaman dalam menerapkan *work life balance* dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di laksanakan pada secara hybrid (*offline dan online*) telah berjalan dengan lancar, para mahasiswa sangat antusias dengan materi yang di sampaikan. Pemahaman para mahasiswa setelah diberi pemaparan materi telah mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat di lihat dari hasil pre test dan post test yang di laksanakan sebelum dan sesudah pemberian materi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga telah tercapai dengan melihat dari peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari para mahasiswa yang menjadi peserta sosialisasi yang di rangkai dalam kuliah pakar ini. Tetapi, untuk keberhasilan jangka panjang perlunya dilakukan peningkatan dan kepedulian lebih pada para mahasiswa untuk konsisten dalam menerapkan *work life balance* dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan kepada para mahasiswa di Indonesia dan Malaysia, khususnya mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan mahasiswa Universiti Putra Malaysia karena telah antusias dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih pula saya sampaikan kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mewadahi dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan tak lupa pula saya mengucapkan terimakasih pada Prodi D-IV K3 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang terus mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, TD, Emas, TD, & Shockley, K. (2015). Seberapa efektifkah telecommuting? Menilai status temuan ilmiah kami. (16th ed.). Ilmu Psikologi untuk Kepentingan Umum.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 161–167.
- Anjarwati, S., & Apollo, A. (2019). Beberapa pengaruh kualitas informasi sistem terhadap kepuasan pengguna dan implikasinya terhadap kinerja individu. *JIMFE (Jurnal Ilmiah Manajemen Fakultas Ekonomi)*, 4(1).

- Cintantya, D., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan antara work life balance dengan kebahagiaan pada sopir taksi PT. Express transindo utama TBK di Jakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Febrian, W. D., & Sani, I. (2023). Analisis Lingkungan Kerja, Sikap, Pembinaan, dan Kepemimpinan Pelayan terhadap Kepuasan Kerja yang Dimediasi oleh Pengembangan Karir (Studi Tinjauan Literatur). *Jurnal Analisis Bisnis Indonesia*, 3(4), 1089–1104.
- Jajang. (2008). Mengejar Ilmu sambil Belajar Kerja. *Media Indonesia*, Edisi Juni.
- Kossek, E. E., & Lautsch, B. A. (2018). Fleksibilitas kehidupan kerja untuk siapa? Status pekerjaan dan ketidaksetaraan kehidupan kerja di pekerjaan tingkat atas, menengah, dan bawah. *Akademi Sejarah Manajemen*, 12(1), 5-36.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*.
- Metriyana, M. (2014). “Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self Efficacy dan Status Kerja terhadap Prestasi Akademik antara Mahasiswa Bekerja dan Mahasiswa Tidak Bekerja.” Universitas Diponegoro, Semarang.
- Motte, A & Schwartz, S. (2009). Are student employment and academic success linked?. http://www.millenniumscholarships.ca/images/Publications/090415_Student_Employment_RN9.pdf.
- Nuriannisa, F., Dwijayanti, I. ., Viantry, P., Sunaryo, M., Raharjeng, S. H. ., Setiarsih, D., & Al-Asdaq, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan mengenai Masalah Gizi pada Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(3), 1993–1999. <https://doi.org/10.33379/icom.v4i3.5122>
- Pratiwi, A. I. (2020). Hubungan Antara Time Management Dengan Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Wedding Organizer Di Mahar Agung Organizer. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Sanjaya, R. (2023). Hubungan Work Life Balance Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung.