
EKSPLORASI PENGGUNAAN WAKTU UNTUK MENCAPAI KESEIMBANGAN HIDUP MAHASISWA OKUPASI TERAPI

Oleh ;

Tri Budi Santoso¹⁾, Linda Harumi²⁾, Festy Mahanani M³⁾

- 1) Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta; email : budi.ot@gmail.com
- 2) Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta; email : lindaharumiot@gmail.com
- 3) Pengembangan Masyarakat, UIN Sunan Kalijaga; email : festy.mulyaningrum@uin.suka.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa, terutama pada program studi yang menuntut seperti Okupasi Terapi, seringkali dihadapkan pada tekanan akademik yang intens, tuntutan sosial, dan kebutuhan personal yang kompleks. Fenomena ini menciptakan tantangan signifikan dalam mengelola waktu secara efektif dan mencapai keseimbangan hidup (*work-life balance*). Keseimbangan hidup, dalam konteks ini, tidak hanya merujuk pada pembagian waktu yang sama antara pekerjaan (akademik) dan kehidupan pribadi, melainkan lebih kepada persepsi subjektif individu tentang pemenuhan kebutuhan di berbagai domain kehidupan, termasuk akademik, sosial, rekreasi, dan personal (Greenhaus et al., 2003; Marks & MacDermid, 1996). Studi ini akan menginvestigasi secara mendalam penggunaan waktu (*time use*) mahasiswa Okupasi Terapi dan bagaimana pola penggunaan waktu tersebut memengaruhi persepsi mereka terhadap keseimbangan hidup.

Tujuan: Tujuan penelitian adalah untuk memahami penggunaan waktu dan keseimbangan hidup mahasiswa okupasi terapi.

Metode: Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 6-8 orang mahasiswa yang memiliki kriteria berusia 18-24 tahun sedang menjalani *study* aktif / tidak sedang cuti perkuliahan di poltekkes surakarta, serta bersedia menjadi responden penelitian.

Hasil: Sebagian mahasiswa yang diwawancarai mengaku kesulitan dalam mengatur waktu untuk menciptakan keseimbangan hidup (*life balance*). Hambatan tersebut berasal dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Kesimpulan: Mahasiswa harus mampu mengatur mahasiswa harus mampu mengatur waktu dengan baik dan memprioritaskan kegiatan yang penting agar dapat mencapai *life balance* yang sehat dan seimbang.

Kata kunci : keseimbangan hidup, mahasiswa, penggunaan waktu

EXPLORING STUDENTS' TIME USE AND ITS IMPACT ON LIFE BALANCE

By ;

Tri Budi Santoso¹⁾, Linda Harumi²⁾, Festy Mahanani M³⁾

- 1) Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta; email : budi.ot@gmail.com
- 2) Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta; email : lindaharumiot@gmail.com
- 3) Pengembangan Masyarakat, UIN Sunan Kalijaga; email : festy.mulyaningrum@uin.suka.ac.id

ABSTRACT

Background: University students, particularly those enrolled in demanding programs such as occupational therapy, frequently experience intense academic pressure, social obligations, and complex personal responsibilities. This situation presents major obstacles to managing time effectively and achieving a healthy work-life balance. In this context, life balance refers not merely to an equal distribution of time between academic work and personal life, but rather to an individual's subjective perception of fulfilling their needs across various life domains, including academics, social life, recreation, and personal well-being (Greenhaus et al., 2003; Marks & MacDermid, 1996). This study examines the time management patterns of occupational therapy students and how these patterns influence their perception of life balance. **Objective:** This study is supposed to investigate time management and life balance among occupational therapy students.

Method: This qualitative study involved 6-8 participants who met the following criteria: (1) aged 18-24 years, (2) currently enrolled as active students (not on academic leave) at Poltekkes Surakarta, and (3) willing to participate as research respondents.

Result: The majority of interviewed students reported difficulties in managing their time to achieve life balance, with challenges arising from both internal and external factors.

Conclusion: Students need to develop effective time management skills and prioritize important activities to achieve a healthy and balanced lifestyle.

Keyword: Life balance, time use, students

PENDAHULUAN

Program Studi Okupasi Terapi (OT) memiliki kurikulum yang cukup berat, yang menggabungkan pembelajaran teoritis, praktik di laboratorium, serta pengalaman langsung di lapangan (AOTA, 2020). Mahasiswa OT diharuskan tidak hanya memahami ilmu biomedis dan aspek psikososial, tetapi juga mengembangkan kemampuan klinis, kemampuan berpikir kritis, serta rasa empati sebagai dasar dari praktik profesional (World Federation of Occupational Therapists [WFOT], 2021). Tuntutan akademik yang tinggi, ditambah lagi dengan keterlibatan dalam kegiatan di luar kurikulum, membentuk jaringan profesional, dan persiapan untuk bekerja, bisa mengurangi waktu untuk istirahat dan meningkatkan stres (Brown et al. , 2022). Lebih lanjut, tekanan ini bukan hanya terkait penyelesaian tugas akademik saja, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan identitas sebagai profesional, yang sering kali berdampak pada pengurangan waktu untuk urusan pribadi (Hammell, 2023).

Sebagai program unik, Okupasi Terapi menggunakan pendekatan holistik yang berfokus pada klien, dengan penekanan pada partisipasi dalam aktivitas sehari-hari sebagai inti dari intervensi (American Occupational Therapy Association [AOTA], 2020).

Paradigma ini menekankan bahwa terlibat dalam aktivitas bermakna (meaningful occupations) merupakan faktor utama untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan (World Health Organization [WHO], 2022). Namun, justru banyak mahasiswa OT—yang nantinya akan menjadi profesional yang membantu klien mencapai keseimbangan dalam kehidupan—mengalami kesulitan menerapkan prinsip tersebut dalam kehidupan mereka sendiri (Kielhofner, 2021). Fenomena ini menimbulkan pertanyaan penting: bagaimana mahasiswa OT mampu mempraktikkan konsep keseimbangan okupasi untuk mencapai kesejahteraan pribadi meskipun tengah menghadapi tekanan akademik yang tinggi?

Penggunaan waktu merujuk pada cara seseorang membagi waktu untuk berbagai aktivitas dalam suatu periode, seperti per hari atau per minggu (Harvey et al., 2011).

Penelitian tentang penggunaan waktu memberikan gambaran nyata mengenai bagaimana seseorang mengatur rutinitas harian mereka, yang mencerminkan prioritas, kebiasaan, dan keterbatasan yang dimiliki. Bagi mahasiswa, aktivitas tersebut mencakup: belajar akademik (kuliah, belajar, tugas), perawatan diri (tidur, makan, kebersihan

diri), interaksi sosial (dengan teman, keluarga), rekreasi (hobi, olahraga), dan mungkin juga pekerjaan sampingan (Vodanovich et al. , 2010). Pola penggunaan waktu ini berbeda-beda antar individu dan dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi dan preferensi, serta faktor eksternal, seperti jadwal kuliah, tuntutan sosial, dan lingkungan.

Di sisi lain, keseimbangan hidup didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang mampu mendistribusikan waktu dan energi secara cukup pada berbagai aspek kehidupan, sehingga mencapai kepuasan dan fungsi dengan optimal (Sirgy & Lee, 2016).

Konsep ini tidak memaksa semua aspek harus dibagi dengan waktu yang sama, melainkan menyesuaikan proporsi sesuai kebutuhan masing-masing domain. Ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres, kelelahan, penurunan kinerja akademik, hingga gangguan kesehatan fisik dan mental (Dyrbye et al. , 2019). Bagi mahasiswa, mencapai keseimbangan hidup menjadi dasar penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis, kesuksesan akademik, serta kesiapan memasuki dunia profesional (Lund et al. , 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk

menggambarkan dan menganalisis fenomena dalam bentuk peristiwa. Penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran frekuensi atau hubungan antar peristiwa (Agius, 2013). Dengan demikian, melalui wawancara mendalam dengan para mahasiswa, penelitian tentang penggunaan waktu mahasiswa dalam menjaga keseimbangan hidup dapat diungkapkan dan dipelajari. Pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap, memahami, dan menggambarkan secara menyeluruh bagaimana mahasiswa mengalokasikan waktu mereka dalam menjaga keseimbangan hidup, baik dalam peran dan tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa maupun dalam kehidupan pribadi.

Peneliti menggunakan daftar pertanyaan dan protokol wawancara sebagai alat pengumpulan data.

Untuk memastikan hasil yang akurat, proses dokumentasi dilakukan dengan menggunakan alat perekam suara. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti telah menentukan kriteria responden. Penelitian ini melibatkan delapan responden, terdiri dari laki-laki dan perempuan, dengan usia antara 18 hingga 24 tahun. Mereka merupakan mahasiswa aktif di Politeknik Kesehatan Surakarta jurusan Terapi Okupasi (Tabel 1).

Data demografi responden adalah sebagai berikut:

	Nama	Usia	Prodi/ Jurusan	Tingkat/ Semester	Status
Responden 1	SN	21 Tahun	D4 OT	Tingkat 3 / Semester 6	Mahasiswa aktif
Responden 2	M	20 Tahun	D4 OT	Tingkat 1 / Semester 2	Mahasiswa aktif
Responden 3	K	22 Tahun	D4 OT	Tingkat 4 / Semester 8	Mahasiswa aktif
Responden 4	D	19 Tahun	D3 OT	Tingkat 1 / Semester 2	Mahasiswa aktif
Responden 5	ASY	21 Tahun	D4 OT	Tingkat 3 / Semester 6	Mahasiswa aktif
Responden 6	H	21 Tahun	D4 OT	Tingkat 3 / Semester 6	Mahasiswa aktif
Responden 7	BHP	19 Tahun	D4 OT	Tingkat 2 / Semester 4	Mahasiswa aktif
Responden 8	RS	20 Tahun	D3 OT	Tingkat 2 / Semester 4	Mahasiswa aktif

Tabel 1. karakteristik peserta

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara sebagai metode pengumpulan data primer. Proses pelaksanaannya diawali dengan penyusunan instrumen wawancara berupa pertanyaan terstruktur yang disesuaikan dengan profil responden.

Secara metodologi Johnson dan Christensen (2017) mendefinisikan wawancara penelitian sebagai teknik penggalian data melalui interaksi tanya-jawab sistematis antara peneliti dan informan.

Analisis Data

Penelitian ini mengadopsi Analisis Tematik Refleksif (Reflexive Thematic Analysis) sebagai metode analisis data kualitatif. Menurut Braun dan Clarke (2019), pendekatan ini merupakan salah satu varian analisis tematik yang menekankan peran aktif peneliti dalam

proses interpretasi data. Berbeda dengan pendekatan tematik konvensional, Analisis Tematik Refleksif mengintegrasikan reflektivitas

peneliti sebagai komponen kunci dalam setiap tahap analisis (Byrne, 2022). Analisis tematik pada dasarnya merupakan metode yang fleksibel untuk mengidentifikasi tema dalam data kualitatif, terlepas dari jenis atau ukuran dataset (Braun et al., 2019).

Hasil

Dari analisis tematik yang telah dilakukan, muncul tujuh tema yang berkaitan dengan penggunaan waktu dan keseimbangan hidup mahasiswa okupasi terapi yaitu: faktor eksternal, faktor internal, faktor penghambat eksternal, faktor penghambat internal, faktor pendorong eksternal, faktor pendorong internal, dampak positif life balance.

Tema	Subtema
Faktor Eksternal	1. Berdasarkan waktu kuliah
Faktor Internal	1. Solusi pengelolaan waktu yang baik 2. Motivasi penggunaan waktu yang efisien 3. Usaha mencapai life balance 4. Strategi mencapai life balance
Faktor Penghambat Eksternal	1. Penghambat penggunaan waktu yang efisien 2. Hambatan Eksternal dalam life balance
Faktor Penghambat Internal	1. Hambatan Internal dalam life balance
Faktor Pendorong Eksternal	1. Pendorong Eksternal penggunaan waktu yang efisien
Faktor Pendorong Internal	1. Pendorong Internal penggunaan waktu yang efisien
Dampak Positif Life Balance	1. Manfaat life balance

Tabel 2. Tema dan Subtema

Penelitian ini menyoroti aspek-aspek yang memengaruhi pengaturan waktu dan keseimbangan hidup para mahasiswa. Aspek dari luar utamanya dibentuk oleh bagaimana jadwal kuliah disusun oleh pihak program studi. Para mahasiswa mengaku bahwa kegiatan belajar biasanya dimulai pukul 7 pagi hingga 4 sore dengan 2 sampai 3 mata kuliah setiap hari, sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan alokasi waktu tersebut. Seperti yang dikatakan R1, "Jadwal kuliah itu tergantung banget sama mata kuliah. . .", yang menunjukkan bahwa mahasiswa sangat bergantung pada pengaturan waktu yang sudah ditetapkan. Aspek dari dalam diri juga sangat penting dalam mengatur waktu. Para mahasiswa menyebutkan beberapa cara yang efektif, seperti membuat jadwal berdasarkan hal

yang paling penting (R7), melatih disiplin diri dengan membuat daftar tugas (R3), dan mengerjakan tugas sedikit demi sedikit (R8). Semangat dari dalam diri juga punya peran penting, yang terlihat dari keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (R1) dan kesadaran akan tujuan belajar jangka panjang. Usaha untuk menyeimbangkan hidup dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengendalikan pikiran yang berlebihan tentang tugas kuliah (R1), mengatasi kebiasaan menunda-nunda (R3), dan bisa menentukan mana kegiatan yang lebih penting (R4). Riset ini juga menemukan masalah besar yang dihadapi mahasiswa. Dari luar, jadwal yang penuh dan sering bentrok (R7, R8) serta banyaknya tugas kuliah (R7) menjadi masalah utama. Dari dalam diri, kebiasaan menunda-nunda (R3) dan kesulitan

menentukan prioritas (R2, R4) sering mengganggu efektivitas pengaturan waktu. Semua masalah ini bisa membuat mahasiswa sulit mencapai keseimbangan hidup yang baik. Namun, ada juga hal-hal yang mendorong mahasiswa untuk lebih baik, baik dari luar maupun dari dalam diri. Dukungan dari luar berupa konten motivasi di internet (R1) dan teman-teman (R1) membantu menjaga semangat belajar. Dari dalam diri, memberikan hadiah kecil pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas (R4) dan punya komitmen pada rencana yang sudah dibuat (R3) menjadi cara yang efektif untuk memperkuat diri. Pengaturan waktu yang baik membawa dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Mereka melaporkan bahwa stres karena tugas kuliah berkurang (R2), kualitas hidup secara keseluruhan meningkat (R8), dan waktu menjadi lebih efisien (R2, R8). Hasil riset ini menunjukkan bahwa menerapkan cara mengatur waktu yang tepat tidak hanya membantu prestasi belajar, tetapi juga membuat mahasiswa merasa lebih baik secara psikologis.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan waktu atau 'time use' terhadap *life balance* mahasiswa Okupasi Terapi Poltekkes

Kemenkes Surakarta. Tema dan sub tema yang sudah didapatkan merupakan hasil analisis tematik berdasarkan transkrip wawancara. Pembahasan dibagi menjadi tujuh bagian utama yang muncul sebagai tema pada penelitian ini yaitu :

Faktor Eksternal

Pertama faktor eksternal yang menjadi faktor berasal dari luar mahasiswa dalam menggunakan waktunya yaitu jadwal atau timetable perkuliahan mengharuskan mahasiswa mengikuti dan menyelesaikan mata kuliah yang tentunya sebagai beban waktu penuh yang dirasakan mahasiswa. Jadwal perkuliahan tersebut biasanya ditentukan atau diatur oleh pihak kampus yang menggunakan sistem paketan mata kuliah per semester (Reinke, N. 2018). Mahasiswa yang melakukan kombinasi pengalaman belajar teori dan praktik berkualitas tinggi, tentunya keduanya menuntut komitmen waktu dan energi yang cukup besar untuk dicapai. Sehingga dalam menggunakan sebagian waktunya mahasiswa menggunakannya untuk menjalani perkuliahannya yang jadwalnya telah diatur oleh pihak kampus.

Faktor Internal

Terdapat faktor-faktor yang berasal dari internal mahasiswa sendiri. Kesadaran dari mahasiswa berhubungan dengan

perannya dan kewajibannya sebagai mahasiswa digunakan strategi menggunakan waktu yang lebih banyak dan lebih baik, yang membantu mereka berhasil secara akademis dan perannya yang lain. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki banyak peran sering mengingat tuntutan waktu yang lebih besar dan sadar akan penggunaan waktu yang efisien.

Faktor Penghambat Eksternal

Mahasiswa seringkali menghadapi kendala dalam mengalokasikan waktu secara optimal meskipun telah berupaya menerapkan manajemen waktu (Horváth et al, 2022) yang seharusnya digunakan untuk pribadi akan tetapi waktu tersebut dihabiskan untuk menyelesaikan beban akademik sehingga dapat mempengaruhi kinerja akademik dan peran lainnya serta dapat menjadi hambatan (Stinebrickner R& Stinebrickner T, 2003).

Faktor Penghambat Internal

Pengelolaan penggunaan waktu oleh mahasiswa yang buruk seperti tidak mengalokasikan waktu dengan benar untuk tugas, belajar untuk ujian, dan gagal memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan oleh akademik. Jika lebih banyak waktu dialokasikan untuk akademik, lebih sedikit waktu yang tersisa untuk kehidupan sosial / pribadi, yang dapat menghambat

keseimbangan kehidupan mahasiswa (Martinez et al., 2013).

Faktor Pendorong Eksternal

Mahasiswa saat ini terkadang masih kurangnya pengetahuan mengenai cara penggunaan waktu yang baik dan efisien. Kurangnya pengetahuan tersebut membuat mahasiswa harus mencari strategi penggunaan waktu salah satunya dengan sharing dengan orang lain atau orang yang mempunyai pengalaman mengenai penggunaan waktu untuk mencapai *life balance*. Dengan saling bertukar pikiran mengenai hambatan dalam mencapai *life balance* maupun mendengarkan saran dari orang lain tentunya akan menambah pengetahuan individu tersebut dalam mencapai *life balance*.

Faktor Pendorong Internal

Mahasiswa yang sangat teliti dan sadar akan tanggung jawabnya cenderung menggunakan lebih banyak strategi penggunaan waktu, terutama yang terkait dengan memenuhi tenggat waktu, organisasi, dan perencanaan. Mahasiswa yang menyadari akibat positif yang akan didapatkan apabila mencapai *life balance* akan membuat strategi untuk mencapainya seperti pengaturan tujuan, memenuhi tenggat waktu, menggunakan alat bantu pengelolaan seperti membuat daftar jadwal kegiatan, mengatasi perubahan, membuat rencana, dan mengatur secara efektif waktu

setiap kegiatan sesuai kebutuhan(Carolyn, et. al , 2011).

Dampak Positif Life Balance

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), seorang individu atau orang merasakan stres ketika mereka tidak memiliki cukup sumber daya waktu untuk mengatasi situasi tersebut. Stres bisa menghambat keseimbangan kehidupan mahasiswa. Ada banyak faktor internal dan eksternal yang dapat dengan mudah memengaruhi keseimbangan kehidupan belajar siswa. Penggunaan waktu yang buruk dikatakan sumber utama stres dan kinerja akademik yang buruk (e.g., Gall, 1988; Longman & Atkinson, 2004; Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990). Oleh karena itu, apabila sebagai mahasiswa dapat mencapai *life balance* dapat terhindar dari adanya stress dan penggunaan waktu akan sesuai kebutuhannya serta kinerja akademik akan meningkat.

Implikasi Klinis OT

Dari penelitian ini okupasi terapis memiliki referensi mengenai bagaimana penggunaan waktu mahasiswa terhadap life balance untuk diterapkan oleh mahasiswa. Informasi yang diperoleh mahasiswa dapat menggunakan waktu agar terciptanya life balance dengan cara: (1) membuat jadwal kegiatan mendatang, (2) mengatur jadwal sesuai prioritas, (3) mendisiplinkan diri, (4)

menyelesaikan hal kecil atau yang paling penting atau yang paling mudah terlebih dahulu, (5) membagi waktu, (6) mengurangi waktu dan menghindari untuk hal-hal ataupun aktivitas yang tidak penting, (7) memaksakan diri untuk produktif, (8) mengerjakan atau mendahulukan prioritas, (9) disiplin membuat jadwal kegiatan, (10) mencicil pekerjaan, (11) menahan rasa malas, (12) pengelolaan waktu dan mempertahankan interaksi sosial, (13) menyadari tanggung jawab sebagai mahasiswa, (14) berusaha mengubah kebiasaan yang tidak baik, (15) mengetahui batasan setiap porsi kegiatan, (16) target dikencangkan, (17) membuat deadline, (18) mengerjakan tugas lebih awal dan (19) mengatur waktu yang lebih efisien. Okupasi terapis dapat memberikan informasi mengenai beberapa topik di atas dan berperan sebagai edukatif.

Limitasi Penelitian

Berikut merupakan limitasi yang peneliti alami selama proses penelitian (1) Peneliti mengalami kesulitan pada pembagian literature review untuk menemukan jurnal yang sesuai yang mengakibatkan pembahasan yang kami lakukan sedikit lebih lama dan (2) ada beberapa informasi yang kurang kami dapat, karena ketika sesi wawancara melalui via zoom meeting terkadang

mengalami gangguan sinyal sehingga jawaban narasumber terputus-putus.

Kesimpulan

Mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas di luar jadwal kuliah disebabkan jadwal yang padat dan beberapa sebab seperti kegiatan organisasi atau kebiasaan dalam menunda hingga tugas yang dikerjakan menjadi terhambat juga, terdapat tuntutan akademik yang harus dipenuhi dan lain sebagainya. Maka dari itu dengan segala aktivitas/kegiatan yang ada, mahasiswa harus mampu mengatur mahasiswa harus mampu mengatur waktu dengan baik dan memprioritaskan kegiatan yang penting agar dapat mencapai life balance yang sehat dan seimbang.

Referensi

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *Sage Open*, 9(1), 2158244018824506.
- Agius, S. J. (2013). Qualitative research: its value and applicability. *The Psychiatrist*, 37(6), 204-206.
- Akram, U., Barclay, N., Milkins, B., Stevenson, J., & Gardani, M. (2022). Sleep-related attentional and interpretive-bias in insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 101713.
- Asanov, I., Flores, F., McKenzie, D., Mensmann, M., & Schulte, M. (2021). Remote-learning, time-use, and mental health of Ecuadorian high-school students during the COVID-19 quarantine. *World development*, 138, 105225.
- Asanov, I., Flores, F., McKenzie, D., Mensmann, M., & Schulte, M. (2021). Remote-learning, time-use, and mental health of Ecuadorian high-school students during the COVID-19 quarantine. *World development*, 138, 105225.
- Australian Bureau of Statistics. (2008). How Australians use their time. <https://www.abs.gov.au/statistics/people/people-and-communities/how-australians-use-theirtime/latest-releases>
- Baloo, K. (2018). In-depth profiles of the expectations of undergraduate students commencing university: a Q methodological analysis. *Studies in Higher Education*, 43(12), 2251-2262.
- Balven, R., Fenters, V., Siegel, D. S., & Waldman, D. (2018). Academic

- entrepreneurship: The roles of identity, motivation, championing, education, work-life balance, and organizational justice. *Academy of Management Perspectives*, 32(1), 21-42.
- Balven, R., Fenters, V., Siegel, D. S., & Waldman, D. (2018). Academic entrepreneurship: The roles of identity, motivation, championing, education, work-life balance, and organizational justice. *Academy of Management Perspectives*, 32(1), 21-42.
- Belcher, O., & Martin, L. (2019). The problem of access: Site visits, selective disclosure, and freedom of information in qualitative security research. In *Secrecy and Methods in Security Research* (pp. 33-47). Routledge.
- Bennett, A., & Burke, P. J. (2018). Re/conceptualising time and temporality: An exploration of time in higher education. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 39(6), 913-925.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01596306.2017.1312285>
- Boardman, G., Lawrence, K., & Polacsek, M. (2019). Undergraduate student nurses' perspectives of an integrated clinical learning model in the mental health environment. *International journal of mental health nursing*, 28(1), 96-104.
- Brooker, A., Brooker, S., & Lawrence, J. (2017). First year students' perceptions of their difficulties. *Student Success*, 8(1), 49-62.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5204/ssj.v8i1.352>
- Cassels, R., Gong, H., & Duncan, A. (2011). Race against time: How Australians spend their time. http://media.corporate_ir.net/media_files/IROL/21/219073/AMP_NATSEM_Income_Wealth_Report_Race_against_time.pdf
- Compton-Lilly, C. (2016). Time in education: Intertwined dimensions and theoretical possibilities. *Time & Society*, 25(3), 575-593.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0961463X15587837>
- De Goede, M., Bosma, E., & Pallister-Wilkins, P. (Eds.). (2019). *Secrecy and methods in security research: A guide to qualitative fieldwork*. Routledge.
- Farber, J. E., Payton, C., & Dorney, P. (2020). Life balance and professional quality of life among baccalaureate nurse faculty.

- Journal of Professional Nursing, 36(6), 587-594.
- Fontana, A., dan Frey, J. H. (2009). Wawancara Seni Ilmu Pengetahuan (Dariyatno, B. S. Fata, Abi & J. Rinaldi, Trans.). In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (2 ed., pp. 501-519). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gibbons, S., Trette-McLean, T., Crandall, A., Bingham, J. L., Garn, C. L., & Cox, J. C. (2019). Undergraduate students survey their peers on mental health: Perspectives and strategies for improving college counseling center outreach. *Journal of American college health*, 67(6), 580-591.
- Glogowska, M., Young, P., & Lockyer, L. (2007). Should I go or should I stay? A study of factors influencing students' decisions on early leaving. *Active learning in Higher Education*, 81(1), 63-77. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1469787407074115>
- Horváth, K., et al. (2022). *Time poverty in higher education: Cross-national analysis of academic workload*. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 321-335.
- Jia, Y. F., & Loo, Y. T. (2018). Prevalence and determinants of perceived stress among undergraduate students in a Malaysian University. *Journal of Health and Translational Medicine*, 21(1).
- Karaman, M. A., Aydın, G., & Sarı, H. İ. (2020). Life balance and traumatic txperiences in undergraduate students living near conflict zones. *Current Psychology*, 1-10.
- Kelly, A., Cuccolo, K., & Clinton-Lisell, V. (2022). Using Instructor-Implemented Interventions to Improve College-Student Time Management. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 22(3).
- Kelly, A., Cuccolo, K., & Clinton-Lisell, V. (2022). Using Instructor-Implemented Interventions to Improve College-Student Time Management. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 22(3).
- Larcombe, W., Finch, S., Sore, R., Murray, C. M., Kentish, S., Mulder, R. A., Lee-Stecum, P., Baik, C., Tokatlidis, O., & Williams, D. A. (2016). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian

- university. *Studies in Higher Education*, 41(6), 1074-1091.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/03075079.2014.96607>
- Leahy, C. M., Peterson, R. F., Wilson, I. G., Newbury, J. W., Tonkin, A. L., & Turnbull, D. (2010). Distress levels and self-reported treatment rates for medicine, law, psychology and mechanical engineering tertiary students: Cross-sectional study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(7), 608-615..
<https://doi.org/https://doi.org/10.3109/00048671003649052>
- Lester, J. N., Cho, Y., & Lochmiller, C. R. (2020). Learning to do qualitative data analysis: A starting point. *Human Resource Development Review*, 19(1), 94-106.
- Li, I. W., & Carroll, D. R. (2020). Factors influencing dropout and academic performance: An Australian higher education enquiry perspective. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 42(1), 14-30.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1360080X.2019.164999>
- Lin, L. C. (2009). Data management and security in qualitative research. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 28(3), 132-137.
- Maharani, A., Intan, S., Mahlani, S. A., & Berlian, C. W. (2020). Flexible working arrangement, stress, worklife balance and motivation: Evidence from postgraduate students as worker. *Jurnal Organisasi Dan Manajemen*, 16(2), 196-213.
- Melaku, L., Bulcha, G., & Worku, D. (2021). The prevalence and severity of depression, anxiety, and stress among medical undergraduate students of Arsi University and their association with substance use, Southeast Ethiopia. *Education Research International*, 2021, 1-12.
- Narwal, S., Narwal, P., Leung, Y. Y., & Ahmed, B. (2021). Stress and work-life balance in undergraduate dental students in Birmingham, United Kingdom and Hong Kong, China. *Journal of Dental Education*, 85(7), 1267-1272.
- Narwal, S., Narwal, P., Leung, Y. Y., & Ahmed, B. (2021). Stress and work-life balance in undergraduate dental students in Birmingham, United Kingdom and Hong Kong, China. *Journal of*

- Dental Education, 85(7), 1267-1272.
- Nieuwoudt, J. E., & Pedler, M. L. (2021). Student retention in higher education: Why students choose to remain at university. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, Advance online publication. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1521025120985228>
- Nieuwoudt, J., & Stimpson, K. (2021). Time for a change: An exploratory study of non-traditional students' time-use in the Southern Cross Model. *Southern Cross University Scholarship of Learning and Teaching Paper*, (2).
- Ordonez, L. D., Benson, L., & Pittarello, A. (2015). Time-pressure perception and decision making. In G. Keren & G. Wu (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of judgment and decision making*. John Wiley & Sons.
- Punch, K. F. (2009). *Introduction to research methods in education*. Sage
- Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.
- Richardson, A., King, S., Olds, T., Parfitt, G., & Chiera, B. (2019). Study and life: How first year university students use their time. *Student Success*, 10(1), 17-31. <https://doi.org/https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.437>
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1).
- Schepens, V. A. C. (2019). *Student Life Balance* (Bachelor's thesis).
- Šestanović, A., & Siddiqui, M. (2021). study-life balance and mature students in higher education during the covid-19 pandemic: the case of oxford business college, united kingdom. *European Journal of Education Studies*, 8(11).
- Shehan, Constance L. (2016). *Encyclopedia of Family Studies || Time Use*, (), 1-3. doi:10.1002/9781119085621.wbefs249
- Spradley, J. P., 2001. *The Ethnographic Interview Method: (Edisi Terjemahan Bahasa Indonesia)*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya .

- Sprung, J. M., & Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American college health*, 69(7), 775-782.
- Strazdins, L., Welsh, J., Korda, R., Broom, D., & Paolucci, F. (2016). Not all hours are equal: Could time be a social determinant of health? *Sociology of Health & Illness*, 38(1), 21-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-9566.12300>
- Sun, Y., Blewitt, C., Edwards, S., Fraser, A., Newman, S., Cornelius, J., & Skouteris, H. (2023). Methods and Ethics in Qualitative Research Exploring Young Children's Voice: A Systematic Review. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 16094069231152449.
- Tan, E. S. J., Wong, S. C., & Lim, C. S. (2020). Quantitative Approach on Undergraduates' Student-Life Balance: Intervention for Academic Stress. *Asian Social Science*, 16(11), 1-66.
- Taylor, D. (2017). A chronicle of just-in-time information: The secret to building first year university student wellbeing and resilience based on a three year initiative. *Student Success*, 8(1), 35-47. <https://doi.org/https://doi.org/10.5204/ssj.v8i1.373>
- Therthani Sumedha , Richard S. Balkin, Michelle Perepiczka, Sarah Silva, Quentin Hunter, Gerald A. Juhnke (2022) Assessing personality traits, life balance domains, and work addiction among entrepreneurs. *The Career Development Quarterly*, vol 70 (3), p 190-201
- Vernet, E. (2019). Impact of Work-Life Balance on Health-Related Quality of Life Among College Students.
- Vollrath, M. (2000). Personality and hassles among university students: A three-year longitudinal study. *European Journal of Personality*, 14(3), 199-215. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200005/06\)14:3<199::AIDP-ER372>3.0.CO;2-](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1099-0984(200005/06)14:3<199::AIDP-ER372>3.0.CO;2-)
- Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological reports*, 122(5), 1651-1665.

- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of scientific communication (jsc)*, 1(1).
- Yusuf, J. E., Saitgalina, M., & Chapman, D. W. (2020). Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*, 26(4), 458-483.
- Zeeman JM, Kang I, Angelo TA. Assessing student academic time use: assumptions, predictions and realities. *Med Educ*. 2019 Mar;53(3):285-295. doi: 10.1111/medu.13761. Epub 2018 Nov 15. PMID: 30443996.
- Zhao, F., Friedman, P. H., Toussaint, L., Webb, J. R., & Freedom, J. (2023). Translation and validation of the Chinese version of the Friedman life balance scale among nursing students: A psychometric analysis. *Nurse Education in Practice*, 66, 103505.
- Zhao, F., Friedman, P. H., Toussaint, L., Webb, J. R., & Freedom, J. (2023). Translation and validation of the Chinese version of the Friedman life balance scale among nursing students: A psychometric analysis. *Nurse Education in Practice*, 66, 103505.
- Stinebrickner, R., & Stinebrickner, T. R. (2004). Time-use and college outcomes. *Journal of econometrics*, 121(1-2), 243-269.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., & Roberts, R. D. (2012). Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*, 22(5), 618-623.
- Reinke, N. B. (2018). The impact of timetable changes on student achievement and learning experiences. *Nurse Education Today*, 62, 13