



DOI: <https://doi.org/10.31599/g169j321>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Psikoedukasi *Time Management* untuk Mengatasi *Work Life Balance* Buruh Pabrik dengan Budaya Kolektivis

Inayah Bachtiar<sup>1</sup>, Ira Silvani Br Pinem<sup>2</sup>, Khodijah Laila Miladiyah<sup>3</sup>, Ruth Mega Mutiara Sitorus<sup>4</sup>, Selly Astriana<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia, [inayahbachtiar181@student.uns.ac.id](mailto:inayahbachtiar181@student.uns.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia, [irasilvani@student.uns.ac.id](mailto:irasilvani@student.uns.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia, [lamiladiyah447@student.uns.ac.id](mailto:lamiladiyah447@student.uns.ac.id)

<sup>4</sup>Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia, [ruthmega@student.uns.ac.id](mailto:ruthmega@student.uns.ac.id)

<sup>5</sup>Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia, [sellyastriana19@gmail.com](mailto:sellyastriana19@gmail.com)

Corresponding Author: [inayahbachtiar181@student.uns.ac.id](mailto:inayahbachtiar181@student.uns.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstract:** *Factory workers in the MSME sector often face irregular work demands, collectivist socio-cultural pressures, and limited time management skills. These conditions make them vulnerable to work-life imbalance. Based on these issues, a psychoeducational activity was conducted to assess the effectiveness of the Work-Life Balance and Time Management intervention in improving workers' understanding and skills in managing their daily roles. The target group was 21 workers at the Barokah Cracker Factory in Situbondo. The activity was conducted over two days through psychoeducation using material delivery methods, focus group discussions (FGDs), and educational games. This approach was chosen so that participants not only understood the concepts theoretically but also were able to apply them in their work activities. To assess changes in understanding, the activity used a Quasi-Experimental One Group Pretest-Posttest design, with pre- and post-intervention measurements using an adapted Work-Life Balance and Time Management scale. The results showed an increase in the average work-life balance score from 2.80 to 3.15 and in time management from 2.41 to 2.92. A paired sample t-test showed a significant difference in both variables ( $p = 0.000$ ). Simple regression analysis showed that time management significantly influenced work-life balance ( $F = 4.192$ ;  $p = 0.000$ ) with a contribution of 48.1% ( $R^2 = 0.481$ ). This activity provided benefits in the form of increased worker awareness in determining priorities, managing time, and maintaining personal well-being. Overall, psychoeducation proved effective and relevant in supporting the improvement of worker work quality in a collectivist culture.*

**Keywords:** *Work Life Balance, Time Management, Psychoeducation, Labor, Collectivist Culture.*

---

**Abstrak:** Buruh pabrik pada sektor UMKM sering menghadapi tuntutan kerja yang tidak teratur, beban sosial-budaya kolektivistis, serta keterbatasan keterampilan dalam mengelola waktu. Kondisi tersebut membuat mereka rentan mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Berdasarkan permasalahan ini, kegiatan psikoedukasi dilaksanakan untuk melihat efektivitas intervensi Work Life Balance dan Time Management dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan buruh dalam mengatur peran sehari-hari. Sasaran kegiatan terdiri dari 21 buruh Pabrik Kerupuk Barokah Situbondo. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari melalui psikoedukasi menggunakan metode penyampaian materi, FGD/permainan edukatif. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam aktivitas kerja. Untuk melihat perubahan pemahaman, kegiatan menggunakan desain Quasi-Experiment One Group Pretest-Posttest dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala Work Life Balance dan Time Management yang sudah diadaptasi. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata work-life balance dari 2,80 menjadi 3,15 dan time management dari 2,41 menjadi 2,92. Uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua variabel ( $p = 0,000$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa time management berpengaruh signifikan terhadap work life balance ( $F = 4,192$ ;  $p = 0,000$ ) dengan kontribusi 48,1% ( $R^2 = 0,481$ ). Kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya kesadaran buruh dalam menentukan prioritas, mengelola waktu, serta menjaga kesejahteraan diri. Secara keseluruhan, psikoedukasi terbukti efektif dan relevan untuk mendukung peningkatan kualitas kerja buruh dalam budaya kolektivistis.

**Kata Kunci:** *Work Life Balance, Time Management, Psikoedukasi, Buruh, Budaya Kolektivistis*

---

## PENDAHULUAN

Work-life balance merupakan kondisi ketika individu mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi secara harmonis. Ketidakseimbangan antara kedua peran tersebut berisiko menimbulkan stres kerja, kelelahan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, serta berpengaruh terhadap performa kerja individu (Mostafa, 2021). Pada sektor informal dan UMKM, tantangan dalam mencapai work-life balance cenderung lebih kompleks karena batas antara jam kerja dan kehidupan pribadi sering tidak jelas, beban kerja bersifat fluktuatif, serta minimnya regulasi formal (Susanto et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pekerja dengan tingkat work-life balance yang rendah memiliki kecenderungan mengalami konflik peran yang lebih tinggi dan kepuasan kerja yang lebih rendah (Handayani, 2023).

Upaya untuk mencapai work-life balance tidak dapat dilepaskan dari kemampuan individu dalam mengelola waktu. Time management dipahami sebagai keterampilan dalam merencanakan, mengatur, serta memprioritaskan aktivitas secara efektif agar tujuan dapat tercapai secara optimal. Meta-analisis yang dilakukan oleh Aeon et al. (2021) menunjukkan

bahwa kemampuan manajemen waktu berhubungan secara signifikan dengan peningkatan performa kerja dan kesejahteraan psikologis serta penurunan distress. Dalam konteks pekerjaan industri, praktik manajemen waktu yang baik berkontribusi terhadap efisiensi penyelesaian tugas, pengendalian beban kerja, serta peningkatan kontrol individu terhadap jadwal kerja (Ferreira et al., 2023). Di Indonesia, penelitian pada pekerja manufaktur juga menemukan bahwa manajemen waktu yang kuat berkorelasi dengan produktivitas kerja yang lebih tinggi (Adi & Ratnaningsih, 2022).

Keterkaitan antara time management dan work-life balance menjadi semakin penting ketika diterapkan pada pekerja sektor UMKM. Fleksibilitas kerja yang tinggi pada UMKM sering kali tidak diimbangi dengan keterampilan pengelolaan waktu yang memadai, sehingga pekerja rentan mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Susanto et al., 2022). Tanpa kemampuan mengatur prioritas yang baik, fleksibilitas justru dapat memicu tumpang tindih peran, keterlambatan pekerjaan, serta meningkatnya konflik di lingkup kerja dan keluarga. Oleh karena itu, penguatan keterampilan manajemen waktu menjadi salah satu strategi penting dalam mendukung terciptanya work-life balance yang sehat pada pekerja UMKM.

UMKM sendiri merupakan sektor yang mendominasi struktur ekonomi Indonesia dan menjadi ruang kerja utama bagi masyarakat di wilayah pedesaan. Salah satu bentuk UMKM tersebut adalah industri rumahan seperti pabrik kerupuk yang memiliki karakteristik kerja fleksibel, intensitas fisik tinggi, serta minim regulasi formal terkait jam kerja maupun pembagian waktu kerja dan kehidupan pribadi. Kondisi ini semakin kompleks ketika UMKM berada dalam lingkungan sosial dengan budaya kolektivis yang kuat. Pada wilayah seperti Situbondo yang mayoritas penduduknya berasal dari suku Madura, nilai-nilai kolektivisme masih sangat kental, seperti kewajiban menghadiri acara keluarga, rewang, membantu tetangga, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial-keagamaan (Pratiwi & Suhariadi, 2021).

Budaya kolektivis tersebut membentuk pola perilaku kerja masyarakat yang cenderung lebih memprioritaskan kepentingan sosial dibandingkan tuntutan kerja formal. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan norma sosial dalam masyarakat kolektivis berkontribusi terhadap meningkatnya konflik peran dan gangguan kehidupan sosial terhadap pekerjaan (Dewi et al., 2020; Widyasari, 2024). Dalam konteks buruh UMKM, kondisi ini sering tercermin dalam ketidakteraturan kehadiran, perubahan jam kerja secara mendadak, serta terhambatnya proses produksi. Ketika pekerja belum memiliki keterampilan manajemen waktu yang memadai, tuntutan sosial yang kuat semakin menyulitkan tercapainya work-life balance yang seimbang.

Berdasarkan kondisi tersebut, penguatan pemahaman mengenai work-life balance dan time management menjadi kebutuhan penting bagi buruh UMKM yang hidup dalam budaya kolektivis. Intervensi dalam bentuk psikoedukasi dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk meningkatkan literasi pekerja mengenai pengelolaan waktu dan keseimbangan peran. Psikoedukasi terbukti mampu meningkatkan kemampuan regulasi diri, penetapan prioritas, serta kesadaran akan batas antara kewajiban kerja dan kehidupan pribadi (Nurdin et al., 2024). Oleh karena itu, melalui program KKN di Pabrik Kerupuk Barokah Situbondo, dilakukan intervensi psikoedukasi work-life balance dan time management yang disesuaikan dengan konteks budaya lokal. Program ini diharapkan

dapat membantu buruh mengelola tuntutan pekerjaan dan sosial secara lebih adaptif serta mendukung keberlangsungan produktivitas UMKM.

## GAMBARAN LOKASI PELAKSANAAN

Lokasi Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pabrik Kerupuk Barokah yang berlokasi di Desa Olean, Kabupaten Situbondo, Provinsi Jawa Timur. Desa Olean merupakan wilayah pedesaan yang juga cukup dekat dengan daerah pesisir, dengan aktivitas ekonomi yang didominasi oleh sektor pariwisata dan pemanfaatan potensi alam lokal melalui cara konvensional. Salah satu contoh pemanfaatan alam lokal tersebut adalah adanya UMKM Pabrik Kerupuk Barokah, yang beroperasi sebagai industri rumahan dengan melibatkan buruh lokal melalui sistem kerja fleksibel dan minim regulasi formal terkait jam kerja.

Masyarakat Desa Olean mayoritas berasal dari suku Madura yang masih memegang kuat nilai budaya kolektif, seperti solidaritas sosial, kewajiban menghadiri kegiatan keluarga dan keagamaan, serta saling membantu antarwarga. Kondisi sosial-budaya ini memengaruhi pola kerja buruh yang kerap harus menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kewajiban sosial.

Potensi utama lokasi pelaksanaan terletak pada kedekatan sosial antarburuh, suasana kerja yang bersifat kekeluargaan, serta fleksibilitas kerja yang memungkinkan penerapan keterampilan time management dan work-life balance secara kontekstual. Karakteristik tersebut mendukung pelaksanaan psikoedukasi yang partisipatif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari buruh UMKM di Desa Olean.



**Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan**

Sumber: Google Maps

## METODE

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan selama dua hari di Pabrik Kerupuk Barokah Situbondo sebagai bagian dari program pelaksanaan KKN. Kegiatan Disusun berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan buruh serta pemilik pabrik untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan work life balance dan time management.

Penelitian ini menggunakan desain Quasi-Experiment One Group Pretest-Posttest yaitu desain yang melakukan pengukuran awal (pretest) pada satu kelompok peserta,

kemudian memberikan pelatihan sebagai bentuk intervensi, dan diikuti dengan pengukuran akhir (posttest) (William & Hita, 2019) dengan instrumen yang telah diadaptasi dari skala Work Life Balance (Fisher, 2009; Ummah, 2017) dan skala Time Management (Macan, 1994; Aprilia, 2016). Desain ini dipilih karena jumlah peserta yang terlibat terdiri dari 21 orang sehingga tidak memungkinkan untuk membagi mereka menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, metode yang digunakan meliputi psikoedukasi untuk membantu peserta memahami mengenai konsep dasar work life balance dan time management secara menyeluruh dan disertai contoh-contoh yang relevan dengan rutinitas pekerja. Selain penyampaian materi, juga adanya FGD/permainan edukatif yang digunakan sebagai sarana praktik bagi peserta.

**Tabel 1. Rundown Kegiatan**

Hari	Kegiatan	Durasi
Hari 1	Pretest & Sosialisasi Psikoedukasi Work Life Balance	50 menit
Hari 1	FGD atau Permainan pengelompokan aktivitas	30 menit
Hari 2	Sosialisasi Psikoedukasi Time Management	30 menit
Hari 2	FGD atau Permainan klasifikasi aktivitas	30 menit
Hari 2	Posttest	20 menit

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dilakukan dengan menganalisis hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada para buruh untuk mengukur efektivitas program serta mengevaluasi perubahan pemahaman terkait work-life balance dan time management. Sebanyak 21 partisipan mengikuti pre-test dan post-test pada hari pertama maupun kedua pelaksanaan, sehingga seluruh partisipan memenuhi kriteria analisis.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas-1**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	,156	21	,200 <sup>*</sup>	,930	21	,141
Post Test	,104	21	,300 <sup>*</sup>	,955	21	,413

<sup>\*</sup>. This is a lower bound of the true significance.

<sup>a</sup>. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti program. Pada aspek work-life balance, skor rata-rata pre-test sebesar 2,80 meningkat menjadi 3,15 pada post-test. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai Sig. (p) pada pre-test = 0,141 dan nilai Sig. (p) pada post-test sebesar 0,413. Kedua nilai tersebut memenuhi kriteria (Sig.) > 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test-1**

Paired Samples Test									
	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post Test	-10,281	7,573	1,653	-13,628	-6,934	-6,282	20	,000

Selanjutnya, uji paired sample t-test pada skor pre-test memiliki nilai Sig. (p) sebesar 0,141, sedangkan skor post-test memiliki nilai Sig. (p) sebesar 0,413. Uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 4. Hasil Uji normalitas-2**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test	,164	21	,143	,925	21	,112
Post test	,155	21	,200 <sup>*</sup>	,949	21	,326

Peningkatan juga terlihat pada aspek manajemen waktu, di mana rata-rata skor bertambah dari 2,41 menjadi 2.92 setelah program. Hasil uji normalitas kembali menunjukkan distribusi kedua skor memiliki nilai (Sig.) > 0,05. Sig. (p) pada pre-test = 0,112 dan nilai Sig. (p) pada post-test sebesar 0,326. sehingga data berdistribusi normal. Kemudian uji t-test menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa program yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil peserta.

Berikutnya analisis SPSS dilakukan untuk mengukur pengaruh *Time Management* terhadap *Work Life Balance*. Dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50 responden, maka digunakan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Time Management	,104	21	,200 <sup>*</sup>	,955	21	,413
Work Life Balance	,155	21	,200 <sup>*</sup>	,949	21	,326

Output menunjukkan nilai Sig. (p) pada variabel Time Management = 0,413 dan nilai Sig. (p) pada Work Life Balance sebesar 0,326. Kedua nilai tersebut memenuhi kriteria (Sig.) > 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi analisis parametrik. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk melihat kesesuaian hubungan antar variabel.

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Work Life Balance * Time Management	Between Groups	Combined	314,500	14	22,464	1,054	,377
		Linearity	190,293	1	190,293	14,389	,010
		Deviation from Linearity	124,207	13	9,554	,783	,721
Within Groups			81,500	6	13,583		
Total			396,000	20			

Berdasarkan output ANOVA Table, hasil uji linearitas nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,721, yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara Time Management dan Work Life Balance.

Analisis dilanjutkan dengan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel Time Management terhadap Work Life Balance.

**Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana-1**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3,831	8,182		,468	,645
	Time Management	,386	,092	,693	4,192	,000

a. Dependent Variable: Work Life Balance

Hasil menunjukkan nilai F hitung = 4,192 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi < 0.05, maka Time Management berpengaruh signifikan terhadap Work Life Balance. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

**Tabel 9. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana-2**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,693 <sup>a</sup>	,481	,453	3,290

a. Predictors: (Constant), Time Management

Berdasarkan output pada tabel Model Summary, diperoleh nilai R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,481. Ini mengindikasikan bahwa pengaruh variabel manajemen waktu terhadap Work-Life Balance sebesar 48,1%. Sementara itu, sisanya sebesar 51,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Selain kuesioner, wawancara singkat dilakukan terhadap lima buruh. materi manajemen waktu, terutama penetapan prioritas, paling mudah dipahami dan dianggap relevan dengan pekerjaan mereka. Materi tersebut membantu buruh dalam mengatur urutan tugas secara lebih fokus. Konsep work-life balance juga dipahami sebagai wawasan baru. Beberapa buruh mulai menunjukkan perubahan awal seperti membuat rencana harian, mengurangi penundaan, dan mempertimbangkan prioritas sebelum pulang kerja. Meskipun begitu, tanggung jawab rumah tangga dan kebutuhan keluarga yang mendadak masih menjadi tantangan dalam penerapannya secara konsisten.

Program psikoedukasi manajemen waktu berbasis work life balance yang dilakukan menunjukkan hasil yang selaras dengan kerangka teori work life balance dan manajemen waktu. Fisher et al. (2009) menyebutkan bahwa work life balance melibatkan empat dimensi yaitu gangguan kerja terhadap kehidupan pribadi (WIPL), gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (PLIW), peningkatan kerja terhadap kehidupan pribadi (WEPL), dan peningkatan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan (PLEW) Sementara itu, menurut Macan (1994), perilaku manajemen waktu terdiri atas empat faktor utama yaitu: penetapan tujuan dan prioritas, mekanis perencanaan dan penjadwalan, persepsi kontrol waktu dan preferensi terhadap disorganisasi. Dalam konteks buruh pabrik yang dilakukan, penguatan keempat faktor ini melalui psikoedukasi diharapkan meningkatkan efisiensi pekerja dalam mengatur waktu dan mengurangi perilaku kurang terstruktur. Program yang dilakukan mengajarkan strategi manajemen waktu untuk meminimalkan intervensi antar dimensi-dimensi tersebut sehingga dapat mendukung tercapainya work life balance yang sehat (Gunawan et al., 2019).

Hasil evaluasi kuantitatif menunjukkan adanya pengaruh manajemen waktu terhadap work life balance pada buruh pabrik. Secara kuantitatif, data pra dan pasca psikoedukasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap kedua variabel setelah mendapatkan psikoedukasi. Rata-rata skor work life balance meningkat dari 2,80 menjadi 3,15 sedangkan skor manajemen waktu meningkat dari 2,41 menjadi 2,92. Uji normalitas dilakukan pada pre-test dan post-test kedua aspek dan berdistribusi normal. Dalam mengukur pengaruh manajemen waktu terhadap work life balance uji normalitas dilakukan dan asumsi normalitas terpenuhi sehingga interpretasi parametrik dapat dilakukan, dengan nilai Sig. (p) Shapiro-Wilk variabel Work Life Balance = 0,326 dan Time Management = 0,413. Uji paired sample t-test menghasilkan signifikansi 0,000 untuk kedua aspek yang menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sementara analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa manajemen waktu memberikan pengaruh sebesar 48,1% terhadap work life balance ( $R^2$

= 0,481;  $F = 4,192$ ;  $p = 0,000$ ), dan hubungan antar variabel bersifat linear (deviation from linearity  $p = 0,721$ ).

Adanya koefisien determinasi yang relatif substansial yaitu 48,1% menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan prediktor penting bagi work life balance dalam populasi ini, namun bukan menjadi satu-satunya faktor. Sementara sekitar 51,9% work life balance dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan keluarga, norma sosial, dan kondisi ekonomi. Dalam komunitas kolektif seperti di Situbondo dengan mayoritas bersuku Madura, kewajiban sosial seperti rewang, acara keluarga ataupun kegiatan keagamaan seringkali memaksa adanya penyesuaian terhadap jadwal kerja. Sehingga peningkatan kemampuan individu saja belum selalu cukup untuk sepenuhnya menormalkan work-life balance.

Refleksi kualitatif peserta turut memperkuat data kuantitatif. Beberapa peserta melaporkan bahwa materi psikoedukasi memudahkan mereka dalam mengidentifikasi tugas prioritas harian dan mengatur jadwal. Sebagian peserta juga menyatakan lebih mampu menyeimbangkan waktu kerja dengan istirahat dan waktu keluarga. Pernyataan ini konsisten dengan (Indriyani et al., 2025) yang menyatakan bahwa psikoedukasi manajemen diri yang menyangkut manajemen waktu memperkuat motivasi dan keterampilan praktis pekerja. Dengan kata lain, pemberian materi tidak hanya meningkatkan pengetahuan pemahaman konsep, tetapi juga mengubah sikap dan perilaku peserta terkait pengelolaan waktu sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan pengaruh metode psikoedukasi bagi buruh. Meningkatnya pengetahuan buruh mengenai manajemen waktu dan work-life balance menunjukkan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta. Astrawan et al. (2025) mengemukakan bahwa beban kerja yang tinggi cenderung memicu stres kerja yang mengganggu kesejahteraan, sehingga mengajarkan manajemen waktu menjadi penting sebagai upaya pencegahan. Hal ini juga sejalan dengan temuan milik (Peykar et al., 2023) dimana pelatihan manajemen waktu secara signifikan mengurangi konflik kerja-keluarga (work-family conflict), sehingga turut meningkatkan work life balance. Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi penguatan manajemen waktu melalui

psikoedukasi merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan work life balance pada buruh industri rumahan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program psikoedukasi work-life balance dan time management yang dilaksanakan di Pabrik Kerupuk Barokah Situbondo telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi buruh sebagai mitra kegiatan. Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest, terdapat peningkatan pemahaman buruh mengenai pentingnya pengelolaan waktu, penetapan prioritas, serta keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran kognitif buruh terhadap pengelolaan aktivitas kerja dan non-kerja secara lebih terarah.

Selain peningkatan pemahaman secara kuantitatif, hasil refleksi kualitatif juga menunjukkan adanya perubahan awal dalam sikap dan perilaku buruh, seperti mulai menyusun rencana kerja harian, mempertimbangkan skala prioritas sebelum meninggalkan pekerjaan, serta mengurangi kecenderungan menunda tugas. Meskipun demikian, penerapan manajemen waktu secara konsisten masih menghadapi tantangan, terutama terkait dengan kuatnya tuntutan keluarga dan kewajiban sosial yang melekat dalam budaya kolektif masyarakat Situbondo.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang relevan dan aplikatif untuk meningkatkan pemahaman buruh UMKM mengenai work-life balance dan time management dalam konteks budaya kolektif. Program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran buruh untuk mengelola peran kerja dan kehidupan pribadi secara lebih seimbang. Ke depannya, diperlukan pendampingan lanjutan serta dukungan dari pihak pengelola UMKM agar keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam aktivitas kerja sehari-hari.

## REFERENSI

- Adi, W., & Ratnaningsih, I. Z. (2022). Time management behavior and productivity among manufacturing workers in Indonesia. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 45–57.
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066.
- Dewi, S., Rakhmawati, I., & Lestari, R. (2020). Kolektivisme desa dan dampaknya terhadap perilaku kerja masyarakat Jawa Timur. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 6(2), 101–116.
- Ferreira, A., Santos, L., & Cunha, R. (2023). Time management behavior and job performance: A systematic review. *Journal of Work and Organizational Studies*, 12(3), 211–229.
- 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>
- Gunawan, G. (2019). Reliabilitas dan Validitas Konstruk Work Life Balance di Indonesia. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(2), 88–94. <https://doi.org/10.21009/jppp.082.05>

- Hakim, M. M. (2024). Work-life balance, take-home pay, and workplace environment: Effects on employee performance. *Jurnal Sosial Humaniora*, 7(1), 33–42\*.
- Handayani, P. F. (2023). Work-life balance and workplace well-being among SME employees. *Jurnal Apresiasi Ekonomi*, 11(2), 412–421.
- Indriyani, R. D., Adiningsih, F., Siddiq, D. M., & Tembo, J. (2025). Hospital Staff Well-Being: Examining Workload, Distributive Justice, and the Moderating Role of Social Support. *Indonesian Interdisciplinary Journal of Sharia Economics (IIJSE)*, 8(3), 9768–9779. <https://doi.org/https://doi.org/10.31538/iijsse.v8i3.7588>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Mostafa, A. M. S. (2021). Work–life balance and psychological well-being: A cross-sectional analysis. *Journal of Management & Organization*, 27(4), 641–655. Muhammad Indra Astrawan, Dini Permana Sari, & Elfina Febrianti. (2025). Efektivitas Psikocare terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Pekerja Wanita. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 38–48. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i1.934>
- Nurdin, M. N. H., Layuk, E. V., Nurfadilah, A., Djalal, N. M., & Faradillah, W. (2024). Psikoedukasi Manajemen Waktu untuk Mencapai Work Life Balance PT. Makassar Megaputra Prima. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 192–199. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i3.84>
- Pratiwi, A., & Suhariadi, F. (2021). Cultural collectivism and organizational behavior among Javanese and Madurese workers. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 14–27.
- Peykar, S., Vahedparast, H., Gharibi, T., & Bagherzadeh, R. (2023). Examining the impact of time management and resilience training on work-family conflict among Iranian female nurses: a randomized controlled trial. *BMC nursing*, 22(1), 470. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01634-w>
- Raihan, M., Aprisal, D., Hanifah, I. L., Wajangsari, N. A., & Rifani, R. (2025). Psikoedukasi Time Management Terhadap Quality of life Karyawan PT Pos Indonesia ( Persero ) Regional VI Makassar. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 247–253.
- Susanto, P., Widodo, A., & Cahyono, R. (2022). Work–life balance, job satisfaction, and job performance in SMEs. *Frontiers in Psychology*, 13, 906876.
- Widyasari, L. (2024). Community obligations and work-role conflict in East Java rural workers. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(1), 22–35\*.
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi Experiment One-Group Pretest Posttest. *Jurnal SIFO Mikroskil*, 20(1), 71–80.