

PENGARUH PERAN GANDA DAN BEBAN KERJA TERHADAP *WORK-LIFE BALANCE* DOSEN DI FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Oleh

Nur Hikmah¹, Anwar², Tenri Sayu Puspitaningsih Dipoatmodjo³, Rahmat Riwayat Abadi⁴

^{1,2,3,4}Prodi Manajemen, Fakulta Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Makassar

Email: ¹nurhikmah@gmail.com, ²anwar@unm.ac.id, ³tenri.sayu@unm.ac.id,

⁴rahmat.riwayat.abadi@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work life-balance* dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Populasi penelitian adalah seluruh dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 133 responden yang merupakan dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda untuk menguji pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work life-balance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran ganda berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life-balance* dosen. Sementara itu, beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap *work life-balance*. Namun, secara simultan peran ganda dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap *work life-balance*. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan peran ganda menjadi faktor penting yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dosen.

Kata Kunci: Peran Ganda, Beban Kerja, Work Life-Balance, Dosen

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan suatu organisasi, karena kualitas dan kinerja individu yang berada di dalamnya sangat memengaruhi pencapaian tujuan organisasi. Dalam konteks dunia kerja modern, sumber daya manusia tidak hanya dituntut memiliki kompetensi dan produktivitas yang tinggi, tetapi juga kemampuan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan personal atau *work life-balance* menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, seiring dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan, perkembangan teknologi, serta perubahan pola kerja yang memungkinkan pekerjaan dilakukan di luar jam kerja formal.

Dalam sektor pendidikan tinggi, isu *work life-balance* juga menjadi perhatian penting, khususnya pada profesi dosen. Dosen memiliki tanggung jawab profesional yang kompleks melalui pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Selain melaksanakan kegiatan pembelajaran, dosen juga dituntut menghasilkan publikasi ilmiah, membimbing mahasiswa, serta menjalankan berbagai tugas administratif dan akademik lainnya [2,6,8,11]. Tuntutan tersebut sering kali membutuhkan waktu dan energi yang tidak terbatas pada jam kerja formal, sehingga berpotensi memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dosen.

Selain tuntutan pekerjaan, dosen juga memiliki peran di luar lingkungan kerja, seperti sebagai anggota keluarga maupun bagian dari masyarakat. Kondisi ini menimbulkan fenomena peran ganda (*dual role*) yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal. Ketika tuntutan dari kedua peran tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, maka dapat memunculkan konflik peran yang berpotensi menurunkan kualitas kehidupan maupun kinerja individu [3]. Di sisi lain, beban kerja yang tinggi juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi *work life-balance*, karena meningkatnya tanggung jawab pekerjaan sering kali membuat individu harus mengalokasikan waktu lebih banyak untuk pekerjaan dibandingkan kehidupan pribadi.

Fenomena tersebut juga dapat ditemukan pada dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. Aktivitas akademik dosen tidak hanya meliputi kegiatan perkuliahan, tetapi juga berbagai kegiatan lain seperti bimbingan mahasiswa, seminar akademik, penelitian, publikasi ilmiah, serta keterlibatan dalam kegiatan fakultas maupun universitas. Berdasarkan observasi awal, rangkaian kegiatan akademik tersebut sering berlangsung secara intensif dan tidak jarang melampaui jam kerja formal. Kondisi ini menunjukkan bahwa profesi dosen memiliki karakteristik pekerjaan yang menuntut kemampuan pengelolaan waktu yang baik agar keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat tetap terjaga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work life-balance* dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian mengenai *work life-balance* pada profesi akademisi, serta menjadi bahan pertimbangan bagi institusi

dalam mendukung keseimbangan kerja dan kesejahteraan dosen.

LANDASAN TEORI

Peran Ganda

Role Theory (Greenhaus & Beutell, 1985), menjelaskan bahwa seseorang memiliki berbagai peran sosial (misalnya sebagai pekerja, orang tua, anak, dan anggota masyarakat). Ketika tuntutan dari berbagai peran tersebut berkonflik atau bertumpuk, muncullah *role conflict* atau *role overload*, yang dapat menurunkan keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*). Faktor-faktor yang mempengaruhi peran ganda diantaranya, permintaan waktu yang bertabrakan, stres yang terbawa dari satu peran ke peran lain, kecemasan dan kelelahan karena tuntutan peran dan perbedaan perilaku disetiap peran.[3]

Beban Kerja

Workload Theory (Hart & Staveland, 1988), teori ini menjelaskan bahwa beban kerja mencakup tuntutan fisik, mental, dan emosional yang dirasakan individu selama melaksanakan pekerjaannya. Jika beban kerja melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, akan timbul kelelahan, stres, dan penurunan keseimbangan hidup. Faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja, yaitu Tuntutan fisik (*physical demand*), Usaha (*effort*), Tuntutan mental (*mental demand*), Tuntutan waktu (*temporal demand*), Tingkat frustrasi (*frustration level*), dan Kinerja (*performance*).[4]

Work-Life Balance

Work-Family Balance Theory (Greenhaus, Collins & Shaw, 2003), teori ini menyatakan bahwa *work-life balance* adalah sejauh mana seseorang dapat memenuhi tuntutan peran pekerjaan dan peran kehidupan pribadinya secara seimbang. Keseimbangan dicapai ketika individu memiliki waktu, energi, dan komitmen yang cukup untuk keduanya tanpa merasa tertekan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif dengan pendekatan kuantitatif, bertujuan untuk menganalisis pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work-life balance* dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar. Data primer diperoleh melalui kuesioner online maupun offline yang menggunakan skala Likert 1–5, sementara data sekunder diperoleh dari publikasi dan dokumen terkait. Penelitian dilaksanakan pada November 2025 hingga Januari 2026, dengan lokasi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar.

Variabel penelitian meliputi : Peran Ganda (X1) yang didefinisikan sebagai kondisi ketika dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar menjalankan peran profesional sebagai pendidik, peneliti, dan pelaksana tugas administrasi kampus, sekaligus peran domestik sebagai anggota keluarga, yang dapat berupa sebagai pasangan (suami/istri), orang tua, maupun anak yang memiliki tanggung jawab terhadap keluarga inti atau orang tua; Beban Kerja (X2) yang didefinisikan sebagai sejumlah tugas akademik dan administratif yang harus diselesaikan oleh dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar dalam jangka waktu tertentu, meliputi pelaksanaan pembelajaran di kelas, bimbingan akademik dan tugas akhir, penyusunan serta penilaian evaluasi perkuliahan, pelaksanaan penelitian dan publikasi ilmiah, keterlibatan dalam seminar atau ujian akademik (seperti seminar proposal, seminar hasil, dan ujian tutup), serta penyelesaian tugas administratif program studi dan kegiatan akreditasi; serta *Work-Life Balance* (Y) yang didefinisikan sebagai kondisi ketika dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar mampu mengelola dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan akademik seperti mengajar, membimbing tugas akhir, melakukan penelitian dan publikasi ilmiah, menghadiri ujian akademik, serta menjalankan tugas

administratif dengan aktivitas kehidupan pribadi, termasuk pemenuhan kebutuhan diri, waktu bersama keluarga, kegiatan sosial, dan istirahat. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert, dan setiap indikator variabel diuji validitas dan reliabilitas dengan SPSS versi 25.

Analisis data meliputi: (1) deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden; (2) regresi linier berganda untuk menguji pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work-life balance* dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar; dan (3) uji asumsi klasik, termasuk normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan linearitas. Uji hipotesis dilakukan secara parsial (t-test) dan simultan (F-test), serta koefisien determinasi (adjusted R^2) digunakan untuk menilai sejauh mana variabel independen menjelaskan variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan temuan empiris mengenai pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work-life balance* dosen. Penyajian hasil dilakukan secara kuantitatif melalui tabel statistik dan analisis regresi, serta dibahas secara teoritik dengan mengaitkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang relevan.

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi peran ganda, beban kerja, dan *work-life balance* dosen. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan tingkat pencapaian pada masing-masing variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Skor Rata-rata	Kategori
Peran Ganda	252,3	Rendah
Beban Kerja	370	Rendah
<i>Work-Life Balance</i>	840	Sedang

Berdasarkan tabel 1, variabel peran ganda memperoleh skor rata-rata 252,3 dengan kategori rendah, yang menunjukkan bahwa responden tidak terlalu merasakan tekanan yang tinggi akibat tuntutan peran di pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Variabel beban kerja juga berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 370, yang berarti tugas dan tanggung jawab pekerjaan yang diterima responden masih tergolong ringan dan dapat dikelola dengan baik. Sementara itu, variabel work-life balance memperoleh skor rata-rata 840 dengan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa responden cukup mampu menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, meskipun keseimbangan tersebut belum sepenuhnya optimal.

Hasil Analisis Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		133
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.9406407
	Std. Deviation	3.85206682
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.053
	Negative	-.075
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.061 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber: hasil pengolahan data

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. pada hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,061. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa distribusi varians residual berdistribusi normal, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,061 > 0,05$).

Hasil Analisis Uji Multikolinieritas

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	44.602	1.429	31.209	.000		
	X1	-.496	.101	-.447	.4929	.724	1.381
	X2	-.049	.095	-.047	.517	.606	.724

a. Dependent Variable: Y

Sumber : hasil pengolahan data

Diketahui bahwa nilai *tolerance* pada variabel peran ganda dan beban kerja masing-masing sebesar 0,724 dengan nilai VIF sebesar 1,381. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi, karena nilai *tolerance* lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF lebih kecil dari 10.

Hasil Analisis Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.584	.877	4.089	.000
	X1	-.105	.062	-.174	1.708
	X2	.046	.058	.081	.794

a. Dependent Variable: ABS_RES

Sumber : hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil uji *Glejser*, diperoleh nilai signifikansi variabel X1 sebesar 0,090 dan variabel X2 sebesar 0,428. Nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut menunjukkan angka yang lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini menandakan bahwa masing-masing variabel independen tidak memiliki gejala heteroskedastisitas.

Hasil Analisis Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas (X1)

ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square
Y * X1	Between Groups	(Combined)	979.330	14	69.952
		Linearity	558.632	1	558.632
		Deviation from Linearity	420.698	13	32.361
	Within Groups		1528.234	118	12.951
Total			2507.564	132	

Sumber : hasil pengolahan data

Berdasarkan tabel diatas variabel X1 terhadap Y, nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,005. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X1 dan Y bersifat tidak linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas (X2)

ANOVA Table					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F
Y * X2	Between Groups	673.149	19	35.429	2.182
	(Combined)				
	Linearity	199.178	1	199.178	12.269
	Deviation from Linearity	473.971	18	26.332	1.622
Within Groups		1834.415	113	16.234	
	Total	2507.564	132		

Sumber : hasil pengolahan data

Berdasarkan tabel diatas variabel X2 terhadap Y, nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,066. Nilai ini juga lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara X2 dan Y dapat dikategorikan linear.

Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh peran ganda dan beban kerja terhadap *work-life balance* dosen secara parsial.

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
1	(Constant)	44.602		31.209	.000
	X1	-.496	.101	-.447	.000
	X2	-.049	.095	-.517	.606

a. Dependent Variable: Y

Sumber : hasil pengolahan data

Hasil analisis menunjukkan bahwa peran ganda berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance*, dengan nilai signifikansi di bawah 0,05. Sementara itu, beban kerja juga menunjukkan pengaruh negatif tetapi tidak signifikan terhadap *work-life balance* karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa peran ganda memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan beban kerja.

Hasil Uji Parsial (Uji t)

Hasil pengujian parsial (uji t) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen, yaitu peran ganda dan beban kerja terhadap *work-life balance* dosen.

Tabel 8. Hasil Uji Hasil Uji Parsial (Uji t)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
1	(Constant)	44.602		31.209	.000
	X1	-.496	.101	-.447	.000
	X2	-.049	.095	-.517	.606

a. Dependent Variable: Y

Sumber : hasil pengolahan data

Berdasarkan Tabel diatas, variabel peran ganda (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa peran ganda berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* dosen. Nilai koefisien regresi sebesar -0,496 mengindikasikan bahwa peningkatan peran ganda akan menurunkan *work-life balance* dosen.

Variabel beban kerja (X2) juga menunjukkan pengaruh negatif tetapi tidak signifikan terhadap *work-life balance* dosen dengan nilai signifikansi 0,606 (> 0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi tidak selalu menurunkan *work-life balance* dosen.

Jika dibandingkan berdasarkan nilai koefisien regresi, peran ganda merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *work-life balance* dosen dibandingkan dengan beban kerja.

Hasil Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan dilakukan untuk mengetahui pengaruh peran ganda dan beban kerja secara bersama-sama terhadap *work-life balance*.

Tabel 9. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	562.625	2	281.312	18.803
	Residual	1944.939	130	14.961	
	Total	2507.564	132		

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Sumber : hasil pengolahan data

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa peran ganda dan beban kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* dosen.

Hal ini membuktikan bahwa model regresi yang digunakan layak untuk menjelaskan hubungan antarvariabel penelitian.

Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel peran ganda dan beban kerja dalam menjelaskan variasi *work-life balance* dosen.

Tabel 10. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.474 ^a	.224	.212	3.868

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Sumber : hasil pengolahan data

Hasil analisis menunjukkan bahwa peran ganda dan beban kerja mampu menjelaskan sebagian variasi *work-life balance*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti fleksibilitas kerja, dukungan sosial, dan dukungan instansi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran ganda (X1) memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* dosen (Y) dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,496, t hitung -4,929, dan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa setiap peningkatan peran ganda akan menurunkan *work-life balance* dosen. Temuan ini sejalan dengan *role theory* oleh Greenhaus & Beutell (1985) yang menyatakan bahwa konflik antarperan, khususnya antara pekerjaan dan keluarga, dapat menurunkan keseimbangan kehidupan kerja. Sementara itu, beban kerja (X2) juga berpengaruh negatif tapi tidak signifikan terhadap *work-life balance* dengan koefisien regresi -0,049, t hitung -0,517, dan signifikansi $p = 0,606 > 0,05$. Hal ini menunjukkan beban kerja yang tinggi tidak selalu menurunkan *work-life balance*. Hasil ini mendukung penelitian terdahulu oleh Sissyllia Meilanti, Gladis Corinna Marsha & Lita Ariani, yang menyatakan bahwa terdapat

pengaruh positif dan signifikan beban kerja terhadap *work-life balance* pada pegawai kontrak di PPRSAR Mulia Satria. Artinya semakin tinggi beban kerja, maka *work-life balance* juga akan semakin meningkat.[7]

Hasil uji simultan (F-test) menunjukkan nilai F hitung = 18.803 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti peran ganda dan beban kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* dosen. Koefisien determinasi adjusted $R^2 = 0,224$ menunjukkan bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan sekitar 22,4% variasi *work-life balance*, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian.

Selain itu, uji asumsi klasik menunjukkan bahwa model regresi memenuhi syarat: distribusi residual normal ($p = 0,061 > 0,05$), tidak terdapat multikolinearitas ($VIF = 1,381$; $tolerance = 0,724$), tidak mengalami heteroskedastisitas ($p \text{ X1} = 0,090$; $p \text{ X2} = 0,428$), dan hubungan variabel peran ganda terhadap *work-life balance* tidak bersifat linear (Sig. Deviation from Linearity $X1 = 0,005$) sedangkan variabel beban kerja terhadap *work-life balance* bersifat linear (Sig. Deviation from Linearity $X2 = 0,066$). Kondisi ini memastikan bahwa hasil regresi dapat diinterpretasikan secara valid.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui *Work-Family Balance Theory* (Greenhaus, Collins & Shaw, 2003), teori ini menyatakan bahwa *work-life balance* adalah sejauh mana seseorang dapat memenuhi tuntutan peran pekerjaan dan peran kehidupan pribadinya secara seimbang.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa peran ganda berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work-life balance* dosen, sedangkan beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap *work-life balance* dosen di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri

Makassar. Secara parsial, peran ganda merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan dibandingkan beban kerja. Artinya, semakin tinggi tuntutan peran ganda, maka keseimbangan kehidupan kerja (*work life-balance*) dosen ikut terpengaruh secara nyata, dan tinggi atau rendahnya beban kerja tidak terbukti secara statistik memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja (*work life-balance*) dosen.

Saran

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Makassar, disarankan agar lebih memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja dosen melalui kebijakan yang mendukung, seperti fleksibilitas jadwal kerja, pembagian tugas yang proporsional, serta penyediaan lingkungan kerja yang kondusif dan suportif.

Dosen disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan pengelolaan peran, serta memanfaatkan dukungan keluarga dan lingkungan kerja sebagai strategi dalam menjaga dan meningkatkan *work life-balance*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- [2] Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2021). *Pedoman Beban Kerja Dosen (BKD)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- [3] Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- [4] Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). *Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research*. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human mental workload* (pp. 139–183). Amsterdam: North-Holland Press.
- [5] Hasibuan, M. S. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- [6] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Kemendikbud.
- [7] Meilanti, S., Marsha, G. C., & Ariani, L. (2025). Pengaruh beban kerja terhadap work life balance pada pegawai kontrak. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(5), 531–542.
- [8] Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- [9] Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [10] Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [11] Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN