MUSYTARI
ISSN : 3025-9495
Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi
Vol 25 No 8 Tahun 2026

PENGARUH KESEIMBANGAN KERJA (WORK LIFE BALANCE) DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA UMKM SIP LAUNDRY DI BOGOR

Siska Atmaja[1], Dian Sudiantini[2], Bungaran Saing[3]
[1,2,3]Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
[1]202210325355@mhs.ubharajaya.ac.id, [2]dian.sudiantini@dsn.ubharajaya.ac.id ,
[3]bungaran.saing@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to determine and analyze the effect of work-life balance and time management on employee work productivity at UMKM SIP Laundry in Bogor, both partially and simultaneously. The population consisted of 60 employees of UMKM SIP Laundry in Bogor, and all of them were used as the sample through a saturated (census) sampling technique. Primary data were collected through a questionnaire using a 1-5 Likert scale and were analyzed using validity tests, reliability tests, classical assumption tests, and multiple linear regression analysis with the assistance of SPSS software. The results show that work-life balance has a positive and significant effect on work productivity, with a t-value of 2.372 and a significance value of 0.021. Time management also has a positive and significant effect on work productivity, with a t-value of 5.802 and a significance value of 0.000. The F-test results show an F-value of 27.787 with a significance value of 0.000, indicating that work-life balance and time management simultaneously have a significant effect on work productivity. The coefficient of determination (R Square) of 0.494 indicates that 49.4% of the variation in work productivity can be explained by these two variables, while the remaining 50.6% is influenced by other factors outside the research model. Based on the standardized coefficients beta values, time management (0.583) has a more dominant influence than work-life balance (0.238) on the work productivity of employees at UMKM SIP Laundry in Bogor.

***Keywords**: Work-Life Balance, Time Management, Work Productivity, SME*

Article history
Received: July 2026
Reviewed: July 2026
Published: July 2026

Plagirism checker no 80
Copyright : author
Publish by : musytari

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MUSYTARI
ISSN : 3025-9495
Neraca Akuntansi Manajemen, Ekonomi
Vol 25 No 8 Tahun 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh keseimbangan kerja (work life balance) dan manajemen waktu terhadap produktivitas kerja karyawan pada UMKM SIP Laundry di Bogor, baik secara parsial maupun simultan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan UMKM SIP Laundry di Bogor yang berjumlah 60 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik sampling jenuh (sensus). Data primer dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert 1-5, kemudian dianalisis menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas kerja dengan nilai t hitung 2,372 dan signifikansi 0,021. Manajemen waktu juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas kerja dengan nilai t hitung 5,802 dan signifikansi 0,000. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 27,787 dengan signifikansi 0,000, yang berarti keseimbangan kerja dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,494 menunjukkan bahwa 49,4% variasi produktivitas kerja dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan sisanya sebesar 50,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Berdasarkan nilai standardized coefficients beta, manajemen waktu (0,583) memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan keseimbangan kerja (0,238) terhadap produktivitas kerja karyawan UMKM SIP Laundry di Bogor.
Kata Kunci: Keseimbangan Kerja, Manajemen Waktu, Produktivitas Kerja, UMKM

1. PENDAHULUAN

Persaingan usaha yang semakin ketat menuntut setiap organisasi, termasuk Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM), untuk terus meningkatkan produktivitas kerja sumber daya manusianya. Produktivitas kerja tidak hanya mencerminkan kuantitas output yang dihasilkan, tetapi juga kualitas hasil kerja serta efisiensi dalam penggunaan sumber daya (Fera Septyani et al., 2023). Produktivitas karyawan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, di antaranya kemampuan kerja, motivasi, kedisiplinan, serta kondisi lingkungan kerja.

UMKM SIP Laundry di Bogor sebagai usaha jasa laundry mengalami fluktuasi produktivitas kerja dalam beberapa tahun terakhir, dengan tren penurunan pada tahun 2021-2022 dan tahun 2025. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kurang optimalnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work life balance) serta penerapan manajemen waktu yang belum efektif pada karyawan. Hasil pra-survei terhadap 30 karyawan juga menunjukkan bahwa sejumlah indikator produktivitas, seperti ketepatan waktu dan efisiensi kerja, masih berada pada kategori sedang.

Work life balance merupakan kemampuan individu untuk menetapkan batasan antara kehidupan pribadi dan profesional guna menjaga keseimbangan dalam mengelola tuntutan dari kedua aspek tersebut (Tondok, 2023). Sementara itu, manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisir, dan mengontrol waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan berbagai tugas secara efisien. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh keseimbangan kerja dan manajemen waktu terhadap produktivitas kerja pada UMKM SIP Laundry di Bogor, baik secara parsial maupun simultan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Produktivitas Kerja

Produktivitas kerja adalah rasio antara hasil aktual (nilai barang atau jasa) terhadap input yang digunakan oleh seseorang atau organisasi untuk mencapai tujuan tertentu (Hasna, 2021). Produktivitas juga dapat dipahami sebagai perbandingan antara keluaran (hasil) dan masukan (input), di mana peningkatan produktivitas berdampak pada efisiensi bahan, tenaga, waktu, teknik produksi, dan sistem kerja (Angga Pratama, 2022). Indikator produktivitas kerja dalam penelitian ini meliputi kemampuan, peningkatan hasil, semangat kerja atau pengembangan diri, dan mutu kerja.

2.2 Work Life Balance

Work life balance adalah kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan waktu, energi, dan perhatian antara urusan pekerjaan dan kehidupan pribadi (Tondok, 2023). Konsep ini mencakup tiga indikator utama, yaitu time balance (keseimbangan waktu), involvement balance (keseimbangan keterlibatan), dan satisfaction balance (keseimbangan kepuasan). Work life balance yang baik terbukti berpengaruh positif terhadap produktivitas dan loyalitas karyawan (Renaldo, 2025; Nizamil Fadhl, 2024).

2.3 Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisir, dan mengontrol waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan berbagai tugas secara efisien. Indikator manajemen waktu meliputi kemampuan menyusun tujuan, menyusun prioritas, membuat jadwal, meminimalisir gangguan, dan mendelegasikan tugas (Yusnadi, 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas maupun kinerja karyawan (Kurniawan & Dewi, 2024; Salsabila & Firmansyah, 2023).

2.4 Kerangka Konseptual dan Hipotesis

Berdasarkan telaah teori dan penelitian terdahulu, penelitian ini menempatkan Work Life Balance (X1) dan Manajemen Waktu (X2) sebagai variabel independen yang memengaruhi Produktivitas Kerja (Y) sebagai variabel dependen. Hipotesis yang diajukan adalah: H1) Work Life Balance berpengaruh positif terhadap produktivitas kerja; H2) Manajemen Waktu berpengaruh positif terhadap produktivitas kerja; H3) Work Life Balance dan Manajemen Waktu secara simultan berpengaruh terhadap produktivitas kerja UMKM SIP Laundry di Bogor.

3. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori (explanatory research), yang bertujuan menjelaskan hubungan kausal antara Work Life Balance dan Manajemen Waktu terhadap Produktivitas Kerja, baik secara parsial maupun simultan. Data diperoleh melalui kuesioner berskala Likert 1-5 dan diolah menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS.

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di UMKM SIP Laundry Sukahati yang berlokasi di Jl. Bojong Depok Baru II Blok CM-11, Sukahati, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. UMKM ini merupakan usaha jasa laundry kiloan dan satuan yang mempekerjakan karyawan pada bagian gosok, kurir, kasir, dan cuci baju.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh karyawan UMKM SIP Laundry di Bogor yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling melalui teknik sampling jenuh (sensus), sehingga seluruh anggota populasi sebanyak 60 orang dijadikan sampel penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada seluruh karyawan UMKM SIP Laundry di Bogor menggunakan skala Likert 1-5 (Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju). Data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku teks, dan dokumen internal perusahaan sebagai pendukung landasan teori.

3.5 Teknik Analisis Data

Data dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi), analisis regresi linier berganda dengan persamaan Y = a + b1X1 + b2X2 + e, uji hipotesis melalui uji t (parsial) dan uji F/ANOVA (simultan), serta uji koefisien determinasi (R Square) untuk mengukur kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Dari 60 responden penelitian, mayoritas berjenis kelamin perempuan (73,3%) dan didominasi oleh kelompok usia 20-25 tahun (50%). Berdasarkan masa kerja, sebagian besar responden telah bekerja selama 1-3 tahun (46,7%), menunjukkan bahwa karyawan UMKM SIP Laundry berada pada fase awal hingga menengah dalam perjalanan kariernya.

4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

Output Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Keseimbangan Kerja (X_1)	0.716	≥ 0,700	Reliabel
Manajemen Waktu (X_2)	0.715	≥ 0,700	Reliabel
Produktivitas Kerja (Y)	0.714	≥ 0,700	Reliabel

Sumber: Output SPSS, 2026

Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pada variabel Keseimbangan Kerja (r hitung 0,393-0,655), Manajemen Waktu (r hitung 0,413-0,671), dan Produktivitas Kerja (r hitung 0,422-0,670) memiliki nilai lebih besar dari r tabel (0,254), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha untuk ketiga variabel berada di kisaran 0,714-0,716, yang berarti seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

4.3 Uji Asumsi Klasik

Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Keseimbangan Kerja (X_1)	0.879	1.137	Reliabel
Manajemen Waktu (X_2)	0.879	1.137	Reliabel

Sumber: Output SPSS, 2026

Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,191 (>0,05), yang menunjukkan residual berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance 0,879 dan VIF 1,137 untuk kedua variabel independen, sehingga tidak terjadi multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas melalui uji Glejser menghasilkan nilai signifikansi 0,864 dan 0,058 (>0,05), menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji autokorelasi dengan Durbin-Watson menghasilkan nilai 1,721 yang berada di atas batas atas (du = 1,651), sehingga model dinyatakan bebas autokorelasi.

4.4 Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil analisis regresi menghasilkan persamaan Y = 14,547 + 0,172X1 + 0,461X2. Nilai konstanta 14,547 menunjukkan besaran produktivitas kerja ketika kedua variabel independen bernilai nol. Koefisien regresi Work Life Balance sebesar 0,172 dan Manajemen Waktu sebesar 0,461 menunjukkan arah pengaruh positif terhadap produktivitas kerja, dengan Manajemen Waktu memberikan kontribusi yang lebih besar.

4.5 Uji Hipotesis

Output Uji Parsial (Uji t)

Variabel	t Hitung	t Tebal	Standz Coeffict Beta	Signifikansi (Sig.)
Keseimbangan Kerja	2,372	2,002	0,238	0,021
Manajemen Waktu	5,802	2,002	0,583	0,000

Sumber: Output SPSS, 2026

Hasil uji t menunjukkan bahwa Work Life Balance berpengaruh positif dan signifikan terhadap Produktivitas Kerja (t hitung = 2,372; sig = 0,021), dan Manajemen Waktu juga berpengaruh positif dan signifikan (t hitung = 5,802; sig = 0,000). Berdasarkan nilai Standardized Coefficients Beta, Manajemen Waktu (0,583) memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan Work Life Balance (0,238).

Output Uji (ANOVA)

f Hitung	df1 (Regresi)	df2 (Residual)	Signifikansi (Sig.)
27,787	2	57	0.000

Sumber: Output SPSS, 2026

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 27,787 dengan signifikansi 0,000 (<0,05), yang berarti Work Life Balance dan Manajemen Waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Kerja. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,494 menunjukkan bahwa 49,4% variasi produktivitas kerja dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 50,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

4.6 Pembahasan

Temuan ini menunjukkan bahwa produktivitas kerja karyawan UMKM SIP Laundry tidak dapat dilepaskan dari pengaturan kerja yang seimbang dan pengelolaan waktu yang baik. Work Life Balance membantu menjaga kondisi fisik dan psikologis karyawan agar tetap mampu bekerja secara stabil, sementara Manajemen Waktu mengarahkan tenaga dan waktu karyawan agar digunakan pada pekerjaan yang tepat sesuai prioritas. Dominasi pengaruh Manajemen Waktu sejalan dengan karakteristik usaha laundry yang sangat bergantung pada ketepatan jadwal, alur kerja, dan kecepatan penyelesaian pesanan pelanggan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Kurniawan dan Dewi (2024) serta Salsabila dan Firmansyah (2023) yang juga

menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap kinerja dan produktivitas karyawan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa: (1) Keseimbangan Kerja (Work Life Balance) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Produktivitas Kerja karyawan UMKM SIP Laundry di Bogor; (2) Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Produktivitas Kerja, dengan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan Work Life Balance; (3) Work Life Balance dan Manajemen Waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Produktivitas Kerja dan mampu menjelaskan 49,4% variasinya. Bagi manajemen UMKM SIP Laundry, disarankan untuk menyusun kebijakan pengaturan jadwal kerja dan pembagian beban kerja yang lebih terstruktur guna meningkatkan produktivitas karyawan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi kerja atau kepuasan kerja guna memperluas model penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, R., & Hidayani. (2025). *Impact of Time Management; Analysis of Performance and Life Balance in Workers*. *1*(1), 41–60. https://doi.org/10.36908/dividen.v1i1.1513

Bate'e, Y., Zega, Y., Gulo, H., & Hulu, P. F. (2025). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Produktivitas Pegawai pada Kantor KPU Kota Gunungsitoli. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, *4*(3), 4584–4595. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i3.2664

Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, *4*(1), 37–48. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59

Berlianti, D. F., Abid, A. Al, & Ruby, A. C. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*,*7*(3),1861–1864. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32467

Creswell. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *9*, 2721–2731. https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657

Dian Suwito, E., Adi Pamungkas, R., & Indrawati, R. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work Life Balance Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Health Sains*, *3*(3), 377–393. https://doi.org/10.46799/jhs.v3i3.449

E., O., C., E., & M., M. (2025). Work-life Balance Strategies and Employee Performance in Nigeria's Post-COVID-19 Era. *British Journal of Management and Marketing Studies*, *8*(1), 185–202. https://doi.org/10.52589/bjmms-reif4qnx

Ekonomi, J., Sari, F. I., Slameta, J., & Nurhidayah, R. (2023). *Pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja terhadap produktivitas karyawan bagian sewing pada PT Syang Indonesia*. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4260744

Henry Wasosa. (2025). Influence of Psychological Well-Being and School Factors on Delinquency , During the Covid-19 Period Among Secondary School Students in Selected Schools in Nakuru County : Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, *VII*(2454), 1175–1189. https://doi.org/10.47772/IJRISS

Herienda, F., & Salim, C. (2024). Analysis of Work-Life Balance in Micro, Small, and
Medium Enterprises at Cipulir Market Shopping Tourism, South Jakarta, Indonesia. *European Modern Studies Journal*, *8*(3), 174–183. https://doi.org/10.59573/emsj.8(3).2024.13

Huda Adi Prasetya, M., & Kusalendra Siharis, A. (n.d.). pengaruh motivasi kerja, manajemen waktu, dan stres kerja terhadap kinerja perkerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa di magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, *1*(3), 403–413. Retrieved https://transpublika.co.id/ojs/index.php/JEKOMBITAL

jain, k. k., & chattarjee, prof. (dr.) s. (2025). the influence of work-life balance on employee productivity in educational institutions. *international journal of research publication and reviews*, *6*(11), 8062–8067. https://doi.org/10.55248/gengpi.06.1125.3999

Mardiani, I. N., & Widiyanto, A. (2021). Pengaruh work-life balance, Lingkungan Kerja dan Kompensasi terhadap Kinerja karyawan PT Gunanusa Eramandiri. *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)*, *4*(2), 985–993. https://doi.org/10.36778/jesya.v4i2.456

Morales Eguez, I. T. (2014). 済無No Title No Title No Title. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 5, Number 2).

Muafiq, F., Kharis, A. J., & Mulyapradana, A. (2025). Dampak Kebijakan Work From Home Terhadap Work-Life Balance, Produktivitas, dan Kepuasan Kerja Karyawan Era Digital. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, *4*(4), 3132–3157. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.4009

Mukhlis, A. (2023). *Analisis Efektivitas Strategi Penilaian Kinerja Dalam Meningkatkan Produktivitas Karyawan di Indomaret Kota Serang*. *9*(2), 352–363.

Niken Tri Wahyuni, & Imam Machali. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, *1*(2), 15–25. https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02

Nisa, S. A., Program, P. I., Manajemen, S., Ekonimi, F., Bisnis, D., Buana, U., & Karawang, P. (2025). pengaruh work-life balance terhadap kinerja karyawan pada cv. sami jaya. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, *21*. https://doi.org/10.8734/mnmae.v1i2.359

Pasaribu, J., Mochammad, I., Anshori, S. E., & Si, M. (n.d.). *penerapan work from home terhadap produktivitas kerja (Studi Karyawan PT Berlian Jasa Terminal Indonesia)*. Retrieved http://kasusCovid19.tribunnews.com

Pegawai Kantor Walikota Pekanbaru, L., Fadhli, N., & Mahendra, Z. (2024). *Pengaruh Work-Life Balance terhadap Produktivitas dan STIE Dharma Putra Pekanbaru, Indonesia* (Vol. 04, Number 03).

Pendidikan, M. (2025). Manajemen Konflik , Manajemen Stress , Manajemen Waktu dalam. *Seduj*, *5*(1), 46–55.

Perusahaan, P., Yang, M., Di, T., Manajemen, P. S., & Ekonomi, F. (2022). *Jurnal Manajemen Diversifikasi Jurnal Manajemen Diversifikasi*. *2*(1), 182–189.

Production+editor,+28.+Fira. (n.d.).

Rahmah, R. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Di Balai Pengembangan Kompetensi Pupr Wilayah IV Bandung. *Universitas Indonesia*, 28–56.

Reisya Aulia Anhar, Adhila Suryaningsih, & Raysha Naya Putri Fadillah. (2024). Pengaruh Fleksibilitas Jam Kerja dan Work Life Balance terhadap Peningkatan Produktivitas Karyawan Gen Z. *jurnal manajemen dan bisnis ekonomi*, *3*(1), 233–243. https://doi.org/10.54066/jmbe-itb.v3i1.2760

Renaldo, R., Putri Agustiyani, V., & Tanggamus Lampung, S. (2025). *peran work-life balance terhadap produktivitas karyawan*. *02*(02). https://synergizejournal.org/index.php/JREMP

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024a). *No Title 済無No Title No Title No Title*. *2*, 306–312.

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024b). *No Title 済無No Title No Title No Title* (Vol. 2).

Safitri, L., Kusmayati, N. K., & Sari, A. K. (2025). Pengaruh Pengembangan Teknologi Dan Manajemen Waktu Terhadap Kinerja Karyawan. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, *4*(2), 973–977. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.602

Salim, J. H., Marcia, B., Adithya, A. R., Zahra, S. F., & Hastuti, R. (2025). Peran Manajemen Waktu Terhadap Work-Life Balance pada Karyawan Divisi Human Resource di DKI Jakarta. *R2J*, *7*(5). https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5

Saputra, F., Ali, H., & Hadita, H. (2025). Determinasi Produktivitas Karyawan: Analisis Work Life Balance, Fasilitas Kerja dan Motivasi Kerja (Literature Review Manajemen Sumber Daya Manusia). *Jurnal Komunikasi Dan Ilmu Sosial*, *2*(4), 159–169. https://doi.org/10.38035/jkis.v2i4.1520

Sharma, C., & Pravah, P. (2024). Nurturing Corporate Employee Emotional Wellbeing, Time Management and the Influence on Family. *International Journal of Innovative Science and Research Technology (IJISRT)*, *9*(6), 1788–1795. https://doi.org/10.38124/ijisrt/ijisrt24jun1296

Susanto, P., Hoque, M. E., Jannat, T., Emely, B., Zona, M. A., & Islam, M. A. (2022). Work-Life Balance, Job Satisfaction, and Job Performance of SMEs Employees: The Moderating Role of Family-Supportive Supervisor Behaviors. *Frontiers in Psychology*, *13*(June), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906876

Work, P. S., Overload, W., Work, D. A. N., Balance, L., Job, T., Dengan, P., & Management, T. (2023). *time management*. *3*(10), 398–417.