



Journal of Social and Economics Research

Volume 7, Issue 1, June 2025

P-ISSN 2715-6117

E-ISSN 2715-6966

Open Access at: <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN MODAL INTELEKTUAL TERHADAP PRODUKTIVITAS MAHASISWA DI ERA DIGITAL

THE EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE AND INTELLECTUAL CAPITAL ON STUDENT PRODUCTIVITY IN THE DIGITAL ERA

Dewi Rochmayanti¹, Ahmad Saifurriza Effasa²

Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Cendekia Bojonegoro

E-mail: dewi.rocky@gmail.com¹, reza.effasa73@gmail.com²

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Work-Life Balance, Modal Intelektual, Produktivitas Mahasiswa, Era Digital, Mahasiswa.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Work-Life Balance (WLB) dan Modal Intelektual (MI) terhadap Produktivitas Mahasiswa di era digital. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan teknik purposive sampling, melibatkan 130 mahasiswa aktif dari perguruan tinggi di Bojonegoro yang memiliki pengalaman belajar daring dan aktif dalam kegiatan non-akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup menggunakan skala Likert, dan dianalisis dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa WLB dan MI berpengaruh signifikan secara parsial dan simultan terhadap produktivitas mahasiswa. Nilai R^2 sebesar 0.392 menunjukkan bahwa kedua variabel menjelaskan 39,2% variabilitas produktivitas. MI memiliki pengaruh dominan dibanding WLB. Temuan ini mengindikasikan pentingnya keseimbangan hidup dan pengembangan kapasitas intelektual untuk mendukung efektivitas pembelajaran mahasiswa di tengah tantangan digital. Penelitian ini memberikan implikasi bagi institusi pendidikan untuk merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan dan pengembangan mahasiswa secara holistik.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

ARTICLE INFO

Keywords:

Work-Life Balance,
Intellectual Capital, Student
Productivity, Digital Era,
Students.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of Work-Life Balance (WLB) and Intellectual Capital (IC) on student productivity in the digital era. The research employs a quantitative explanatory approach with purposive sampling, involving 130 active university students in Bojonegoro who have experience with online learning and participate in non-academic activities. Data were collected using a closed-ended questionnaire with a Likert scale and analyzed through multiple linear regression. The results indicate that both WLB and IC have a significant partial and simultaneous effect on student productivity. The R^2 value of 0.392 indicates that the two variables explain 39.2% of the variability in productivity. IC has a more dominant influence compared to WLB. These findings highlight the importance of life balance and intellectual capacity development in supporting effective student learning amid digital challenges. This research provides implications for educational institutions to design policies that holistically support student well-being and development.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa transformasi besar dalam dunia pendidikan tinggi, terutama dalam cara mahasiswa belajar, berinteraksi, dan mengelola kesehariannya. Penerapan teknologi digital dalam proses pembelajaran, seperti sistem *Learning Management System*, platform *video conference*, dan tugas daring yang terus meningkat, telah memperluas akses pendidikan sekaligus menciptakan tantangan baru (Said et al., 2023). Mahasiswa dihadapkan pada kondisi di mana batas antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi menjadi semakin kabur dan tertekan (Dewi et al., 2024; Hatari & Setyawan, 2020). Situasi ini menuntut adanya *work-life balance*, yakni keseimbangan antara kewajiban akademik dengan kehidupan personal dan sosial mahasiswa.

Namun kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan tersebut. Banyak dari mereka yang mengalami tekanan akademik, kelelahan digital, serta stres akibat multitasking yang berlebihan (Aihie & Ohanaka, 2019; Busari, 2016). Selain itu menurut (Korunovska & Spiekermann, 2019) banyak mahasiswa di tingkat global mengalami gangguan keseimbangan hidup akibat peningkatan beban akademik berbasis digital selama dan pasca pandemi.

Masalah ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada aspek yang lebih mendalam, yaitu pengembangan modal intelektual. Modal intelektual bagi mahasiswa mencakup kemampuan berpikir kritis, kreativitas, kapabilitas inovatif, serta jejaring sosial akademik. Jika *work-life balance* terganggu, proses internalisasi dan eksplorasi pengetahuan juga ikut terhambat. (Szegedi et al., 2024) menyatakan bahwa keseimbangan hidup yang sehat mampu meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam mengembangkan ide, menyerap informasi, dan berinovasi.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas pentingnya *work-life balance* bagi mahasiswa. Misalnya, (Handayani & Ubaidillah, 2023) menunjukkan bahwa

mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik dan keseimbangan hidup cenderung memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) yang lebih tinggi. Selanjutnya, (Gateru et al., 2018) menjelaskan bahwa keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi berkorelasi positif dengan peningkatan soft skills, kolaborasi tim, dan kemampuan analisis, semua merupakan bagian dari modal intelektual.

Literatur lain juga menekankan pentingnya memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam rangka pembangunan sumber daya manusia yang unggul. (Greenhaus, 2011) memperkenalkan konsep WLB sebagai salah satu komponen strategis dalam pengembangan individu yang produktif dan berdaya saing tinggi. (Subramaniam & Youndt, 2005) menyebutkan bahwa modal intelektual berkembang optimal dalam lingkungan yang mendukung keseimbangan dan kenyamanan mental.

Namun demikian, masih sedikit studi yang secara eksplisit mengkaji keterkaitan antara work-life balance dan modal intelektual terhadap produktivitas mahasiswa, khususnya dalam konteks era digital yang serba terhubung dan dinamis. Padahal, pemahaman yang komprehensif terhadap hubungan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang kebijakan, layanan, dan sistem pembelajaran yang lebih manusiawi dan berorientasi pada pengembangan jangka panjang mahasiswa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan literatur yang ada, serta memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman tentang bagaimana work-life balance dan modal intelektual dapat mempengaruhi produktivitas mahasiswa di era digital.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori, yang bertujuan untuk menguji dan menjelaskan pengaruh antara dua variabel independen yaitu work-life balance dan modal intelektual terhadap variabel dependen yakni produktivitas mahasiswa di era digital. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menguji hipotesis yang dirumuskan berdasarkan teori-teori yang telah ada serta untuk memperoleh data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada perguruan tinggi di Bojonegoro yang telah mengikuti sistem pembelajaran daring atau hybrid. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria pemilihan sampel adalah mahasiswa aktif minimal semester tiga, memiliki pengalaman menjalani pembelajaran daring, serta aktif dalam kegiatan non-akademik seperti organisasi, pekerjaan paruh waktu, atau kegiatan sosial lainnya. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 130 mahasiswa, berdasarkan ukuran sampel lima sampai sepuluh kali lebih besar dari jumlah indikator (Hair et al., 2014), dimana dalam penelitian ini terdapat 13 indikator yang didapatkan, dengan pertimbangan jumlah tersebut memadai untuk analisis regresi linear berganda dan representatif terhadap populasi target.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup secara daring, yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Kuesioner menggunakan skala Likert lima poin, dari 1 (sangat

tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), untuk mengukur tingkat kesesuaian pernyataan dengan kondisi responden. Instrumen kuesioner diuji terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa item pernyataan dalam kuesioner benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, sementara uji reliabilitas dilakukan untuk menguji konsistensi internal instrumen, yang dinilai menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (Azwar, 2022).

Data yang diperoleh akan dianalisis melalui dua jenis analisis, yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan kecenderungan jawaban terhadap masing-masing variabel penelitian. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis dan pengaruh antar variabel. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda, yang didahului oleh uji asumsi klasik seperti uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Selanjutnya dilakukan uji-t untuk mengetahui pengaruh parsial variabel independen terhadap variabel dependen, serta uji-F untuk menguji pengaruh secara simultan. Nilai koefisien determinasi (R^2) juga dihitung untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS 23.

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel utama. Variabel independen adalah *work-life balance*, yang diadaptasi dari (Clark, 2000; Fisher et al., 2009) antara lain Keseimbangan waktu antara tugas akademik dan aktivitas pribadi, Keterlibatan seimbang antara kegiatan belajar dan kegiatan sosial, Kepuasan terhadap pembagian waktu dan energi antara kehidupan akademik dan non-akademik, Kemampuan mahasiswa mengelola stres akibat tugas, dan Tingkat konflik peran antara kewajiban sebagai mahasiswa dan peran sosial lainnya. dan modal intelektual mahasiswa, yang diadaptasi dari (Bontis, 1998), yaitu *human capital*, *structural capital*, dan *relational capital*. Kemudian variabel dependen yaitu produktivitas mahasiswa, diukur melalui indikator yang diadaptasi dari (Stephen P. Robbins, 2017) seperti Kemampuan menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu, Konsentrasi dan fokus saat mengikuti kegiatan belajar, Partisipasi aktif dalam kegiatan akademik, Pemanfaatan teknologi pembelajaran secara optimal, Pencapaian akademik.

Dengan pendekatan dan metode yang terstruktur ini, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai sejauh mana keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik mahasiswa berpengaruh terhadap produktivitas dan pengembangan modal intelektual mereka, khususnya dalam konteks tantangan pembelajaran di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 130)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	52	40.0
		Perempuan	78	60.0
2	Semester	Semester 3-4	39	30.0
		Semester 5-7	91	70.0
3	Pengalaman Belajar Daring	Pernah	130	100.0
4	Kegiatan Non-Akademik	Aktif	111	85.4
		Tidak aktif	19	14.6

Sumber: Data diolah (2025)

Tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (60%), dan sebagian besar berada di semester 5-7 (70%) yang menunjukkan tingkat kematangan akademik lebih tinggi. Seluruh responden telah menjalani pembelajaran daring, mendukung validitas pengalaman mereka dalam konteks digital. Menariknya, 85,4% aktif dalam kegiatan non-akademik seperti organisasi dan kerja paruh waktu, mencerminkan keseimbangan peran yang kompleks. Karakteristik ini memperkuat relevansi penelitian karena responden memiliki pengalaman nyata dalam mengelola work-life balance serta mengembangkan modal intelektual yang relevan dengan produktivitas di era digital saat ini.

Uji Validitas Instrumen

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Variabel	Kode Butir	r hitung	r tabel (df=128, α=0.05)	Keterangan
Work-Life Balance	WLB1	0.532	0.173	Valid
	WLB2	0.615	0.173	Valid
	WLB3	0.486	0.173	Valid
	WLB4	0.544	0.173	Valid
	WLB5	0.603	0.173	Valid
Modal Intelektual	MI1	0.648	0.173	Valid
	MI2	0.711	0.173	Valid
	MI3	0.694	0.173	Valid
Produktivitas	PR1	0.598	0.173	Valid
	PR2	0.624	0.173	Valid
	PR3	0.609	0.173	Valid
	PR4	0.532	0.173	Valid
	PR5	0.576	0.173	Valid

Sumber: Data diolah (2025)

Seluruh butir dalam instrumen menunjukkan nilai *r hitung* lebih besar dari *r tabel* (0,173), sehingga dinyatakan valid. Ini berarti setiap item pernyataan secara sah mampu mengukur aspek yang dimaksud dari masing-masing variabel: work-life balance, modal intelektual, dan produktivitas mahasiswa.

Uji Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Cut-Off Point	Hasil
Work-Life Balance	5	0.811	≥ 0.70	Reliabel
Modal Intelektual	3	0.837	≥ 0.70	Reliabel
Produktivitas	5	0.852	≥ 0.70	Reliabel

Sumber: Data diolah (2025)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,80, yang melewati batas minimal 0,70 sebagai standar keandalan instrumen. Ini berarti bahwa setiap indikator pada masing-masing variabel – Work-Life Balance, Modal Intelektual, dan Produktivitas Mahasiswa – memiliki konsistensi internal yang tinggi. Instrumen penelitian ini layak digunakan karena mampu menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		130
Normal Parameters	Mean	0.000
	Std. Deviation	1.236
Most Extreme Differences	Absolute	0.078
	Positive	0.056
	Negative	-0.078
Test Statistic		0.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200

Sumber: Data diolah (2025)

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200 lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, yang berarti data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk dilakukan analisis regresi linear. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal, sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara valid dan dapat diandalkan untuk pengambilan kesimpulan.

Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Coefficients									
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance
(Constant)	1.223	—		—	0.004	—	—	—	—
Work-Life Balance	0.312	0.097	0.298	3.214	0.002	0.421	0.353	0.278	0.724
Modal Intelektual	0.457	0.084	0.471	5.431	0.000	0.573	0.462	0.412	0.724

Sumber: Data diolah (2025)

Nilai Tolerance > 0.10 dan VIF < 10 untuk kedua variabel menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas dalam model regresi. *Work-Life Balance* dan *Modal Intelektual* memiliki kontribusi yang independen dalam memprediksi produktivitas mahasiswa. Koefisien signifikan ($p < 0.05$) menegaskan bahwa kedua variabel tersebut dapat diandalkan dan model regresi yang digunakan bersifat stabil serta valid untuk analisis lebih lanjut.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 6. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.017	0.336	—	3.027	0.003
Work-Life Balance	0.057	0.061	0.091	0.934	0.352
Modal Intelektual	0.046	0.059	0.078	0.780	0.437

Sumber: Data diolah (2025)

Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk kedua variabel > 0.05, yaitu 0.352 untuk *Work-Life Balance* dan 0.437 untuk *Modal Intelektual*. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan nilai absolut residual. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, artinya varians error bersifat konstan dan model regresi layak digunakan tanpa bias varian residual.

Analisis Regresi Berganda

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Berganda

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.223	0.432	—	2.831	0.004
Work-Life Balance	0.312	0.097	0.298	3.214	0.002
Modal Intelektual	0.457	0.084	0.471	5.431	0.000

Sumber: Data diolah (2025)

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 1.223 + 0.312X_1 + 0.457X_2 + e$$

- Konstanta (1.223): Jika nilai *Work-Life Balance* dan *Modal Intelektual* adalah nol, maka nilai dasar produktivitas mahasiswa diperkirakan sebesar 1.223.
- Koefisien WLB (0.312): Setiap peningkatan 1 satuan dalam *Work-Life Balance* akan meningkatkan produktivitas sebesar 0.312 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap.
- Koefisien MI (0.457): Setiap peningkatan 1 satuan dalam *Modal Intelektual* akan meningkatkan produktivitas sebesar 0.457 satuan, ceteris paribus.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kedua variabel independen, *Work-Life Balance* dan *Modal Intelektual*, berpengaruh signifikan terhadap *Produktivitas Mahasiswa* dengan nilai Sig. < 0.05. Nilai koefisien positif menandakan arah hubungan searah, artinya peningkatan pada WLB dan MI akan meningkatkan produktivitas. Variabel *Modal Intelektual* memiliki pengaruh paling dominan (Beta = 0.471).

Analisis Determinasi (R²)

Tabel 8. Hasil Uji R²

Model Summary				
Model	R	R Square (R ²)	Adjusted R Square	Std. Error
1	0.626	0.392	0.382	0.843

Sumber: Data diolah (2025)

Nilai R Square sebesar 0.392 menunjukkan bahwa sebesar 39,2% variabilitas produktivitas mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel *Work-Life Balance* dan *Modal Intelektual*. Sisanya sebesar 60,8% dijelaskan oleh faktor lain di luar model. Nilai Adjusted R Square (0.382) memperhitungkan jumlah variabel dan ukuran sampel, menandakan model cukup kuat. Nilai Std. Error 0.843 menunjukkan rata-rata kesalahan prediksi cukup rendah.

Hasil Pengujian Hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji t

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.223	0.432	—	2.831	0.004
Work-Life Balance	0.312	0.097	0.298	3.214	0.002
Modal Intelektual	0.457	0.084	0.471	5.431	0.000

Sumber: Data diolah (2025)

Hasil uji t menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki nilai Sig. < 0.05, yaitu 0.002 untuk *Work-Life Balance* dan 0.000 untuk *Modal Intelektual*. Hal ini berarti keduanya berpengaruh signifikan secara parsial terhadap produktivitas mahasiswa. Koefisien Beta tertinggi dimiliki oleh *Modal Intelektual* (0.471), yang berarti variabel ini memberikan kontribusi terbesar.

Pembahasan

Pengaruh Work-Life Balance terhadap Produktivitas Mahasiswa

Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik dan pembagian energi antara kehidupan pribadi dan studi memiliki produktivitas lebih tinggi. Mahasiswa yang mampu menghindari konflik peran dan mengelola stres akademik terbukti lebih fokus dan efisien. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Handayani & Ubaidillah, 2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan keseimbangan hidup yang baik memiliki tingkat burnout lebih rendah dan performa akademik yang lebih tinggi. Mereka mampu mengelola waktu, stres, serta menjaga stabilitas psikologis, sehingga lebih fokus dalam menyelesaikan tugas dan belajar secara efektif.

Pengaruh Modal Intelektual terhadap Produktivitas Mahasiswa

Modal intelektual, khususnya human capital dan relational capital, sangat berpengaruh terhadap produktivitas. Mahasiswa dengan kapasitas berpikir kritis dan jaringan akademik yang kuat lebih cepat beradaptasi, menyerap informasi, dan menghasilkan output berkualitas tinggi. Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Alvino et al., 2020) yang menjelaskan bahwa modal intelektual yang mencakup human capital, structural capital, dan relational capital berkontribusi penting dalam pengembangan ide, inovasi, dan penyelesaian masalah. Mahasiswa dengan kapasitas intelektual tinggi cenderung lebih adaptif dan produktif dalam pembelajaran digital yang kompleks.

Pengaruh Simultan WLB dan MI terhadap Produktivitas

Era digital menuntut mahasiswa untuk adaptif terhadap teknologi dan lingkungan pembelajaran fleksibel. Keduanya, WLB dan MI, menjadi penopang kunci dalam menghadapi tantangan multitasking dan tekanan akademik yang tinggi. Hal ini sesuai dengan napa yang disampaikan (Asrarudin & Dewi, 2021) yang menemukan bahwa keseimbangan emosional dan kekayaan intelektual mahasiswa secara bersama-sama berperan besar dalam meningkatkan produktivitas belajar daring selama pandemi. Keduanya berinteraksi dalam menciptakan kondisi belajar yang kondusif, kreatif, dan terfokus.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Work-Life Balance dan Modal Intelektual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Produktivitas Mahasiswa di era digital, baik secara parsial maupun simultan. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan kehidupan pribadi cenderung lebih fokus, tidak mudah mengalami stres, serta memiliki manajemen waktu yang baik, sehingga produktivitasnya meningkat. Sementara itu, modal intelektual yang mencakup kemampuan berpikir kritis, kreativitas, serta jejaring sosial akademik turut memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas secara efisien dan berkualitas. Secara bersama-sama, kedua variabel ini menjelaskan 39,2% variabilitas produktivitas mahasiswa, menunjukkan kontribusi yang cukup besar dan relevan secara empiris. Hasil ini menekankan pentingnya dukungan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis dan mendorong pengembangan intelektual mahasiswa, agar mampu menghadapi tantangan pendidikan digital secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress Among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Alvino, F., Vaio, A. Di, Hassan, R., & Palladino, R. (2020). Intellectual Capital and Sustainable Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Intellectual Capital*, 22(1), 76–94. <https://doi.org/10.1108/jic-11-2019-0259>
- Asrarudin, A. U., & Dewi, D. U. (2021). Dampak Kecerdasan Emosional Dan Modal Intelektual Pada Produktivitas Belajar Online/Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Mahasiswa Institut Bisnis Dan Informatika Kosgoro 1957. *Mediastima*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.55122/mediastima.v27i1.209>
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas: Edisi 4*.
- Bontis, N. (1998). Intellectual Capital: An Exploratory Study That Develops Measures and Models. *Management Decision*, 36(2), 63–76. <https://doi.org/10.1108/00251749810204142>
- Brough, P., Timms, C., Chan, X. W., Hawkes, A. J., & Rasmussen, L. V. (2020). *Work-Life Balance: Definitions, Causes, and Consequences*. 1–15. https://doi.org/10.1007/978-3-030-05031-3_20-1
- Busari, A. O. (2016). Academic Stress and Internet Addiction Among Adolescents: Solution Focused Social Interest Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2). <https://doi.org/10.4172/2471-271x.1000114>
- Clark, S. (2000). Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human Relations - HUM RELAT*, 53, 747–770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Dewi, A. A. S. L., Sovitriana, R., & P, R. E. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Komunikasi Upi Y.A.I. *Ikra-Ith Humaniora Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 47–54. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i1.4206>
- Drucker, P. (2012). *Management Challenges for the 21st Century*. <https://doi.org/10.4324/9780080942384>
- 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>
- Gateru, C. W., SIMIYU, D. R. A. N., & OMONDI, D. R. M. (2018). *Influence of Worklife Balance Programs on Performance of Middle Level Managers in Commissions in Kenya*. 5(4). <https://doi.org/10.61426/sjbcn.v5i4.957>
- Greenhaus, J. (2011). Work-Family Balance: A Review and Extension of the Literature. In *Handbook of occupational health psychology* (pp. 183–265).
- Hair, J. J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Multivariate Data Analysis (MVDA). In *Pharmaceutical Quality by Design: A Practical Approach*. Pearson Education Limited. <https://doi.org/10.1002/9781118895238.ch8>
- Handayani, P., & Ubaidillah, H. (2023). *Effect of Work Life Balance, Self Efficacy and Social Support on Burnout in Students Working*. <https://doi.org/10.21070/ups.2812>
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas

- Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Korunovska, J., & Spiekermann, S. (2019). *The Effects of Information and Communication Technology Use on Human Energy and Fatigue: A Review*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.48550/arXiv.1910.01970>
- Said, S. Muh., Seppewali, A., Yanti, R. W., Aisyah, N., & Susanti, S. (2023). Pembinaan Kreativitas Dan Inovasi Pembelajaran Berbasis Digital Interaktif Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Tahfidzul Qur'an Majene. *Jurnal Abmas Negeri*, 4(2), 97–104. <https://doi.org/10.36590/jagri.v4i2.702>
- Stephen P. Robbins, T. A. J. (2017). *Organizational Behavior, Global Edition*. Pearson Education.
https://books.google.co.id/books/about/Organizational_Behavior_Global_Edition.html?hl=id&id=7_LjCwAAQBAJ&redir_esc=y
- Stewart, T. A., & Ruckdeschel, C. (1998). Intellectual Capital: The New Wealth of Organizations. *Performance Improvement*, 37(7), 56–59.
<https://doi.org/10.1002/pfi.4140370713>
- Subari, R. V. Y., & Sawitri, H. S. R. (2022). The Effect of Work From Home Toward Work-Life Balance and Productivity With Work Stress as a Mediating Variable: Study on Employees of Financial Services Authority (OJK RI). *Asian Management and Business Review*, 176–192.
<https://doi.org/10.20885/ambr.vol2.iss2.art6>
- Subramaniam, M., & Youndt, M. A. (2005). The Influence of Intellectual Capital on the Types of Innovative Capabilities. *Academy of Management Journal*, 48(3), 450–463. <https://doi.org/10.5465/amj.2005.17407911>
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225(87), 48–61.
- Szegedi, K., Györi, Z., & Juhász, T. (2024). Factors Affecting Quality of Life and Learning-Life Balance of University Students in Business Higher Education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1).
<https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>