

## Pengaruh Beban Kerja Dan *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Adelia<sup>1</sup>, Praja Hadi Saputra<sup>2</sup>, Yulia Tri Kusumawati<sup>3</sup>

Department of Management, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 02 Juni 2025

Revised: 18 Juni 2025

Accepted: 29 Juni 2025

#### Keywords:

Beban Kerja

*Work Life Balance*

Kinerja Akademik

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan *work life balance* terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu menghadapi tantangan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan, yang berpotensi memengaruhi prestasi akademik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode purposive sampling yang melibatkan 110 responden mahasiswa aktif Program Studi S1 Manajemen yang bekerja paruh waktu. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan *work life balance* secara simultan dan parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Beban kerja yang sesuai dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan studi mampu meningkatkan kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam menyusun strategi untuk mendukung keseimbangan peran mahasiswa pekerja.

This study aims to analyze the effect of workload and work-life balance on the academic performance of part-time students at the Muhammadiyah University of East Kalimantan. Students who work part-time face challenges in managing their time between study and work, which has the potential to affect their academic achievement. This study uses a quantitative approach with a purposive sampling method involving 110 respondents of active Management Study Program students who work part-time. Data were collected through online questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The results showed that workload and work-life balance simultaneously and partially had a significant effect on students' academic performance. Appropriate workload and balance between work life and study can improve the academic performance of part-time students. These findings provide important implications for students and educational institutions in developing strategies to support the balance of student-worker roles.

This is an open-access article under the [CC BY](#) license.



#### Corresponding Author:

Adelia

Department of Management, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur,

Jalan Ir. H. Juanda No 15, Sidodadi Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur.

Email: [2111102431400@umkt.ac.id](mailto:2111102431400@umkt.ac.id)

## PENDAHULUAN

Dalam lanskap pendidikan tinggi global saat ini, fenomena mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu semakin meningkat. Tren ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga berkembang pesat di negara berkembang seperti Indonesia, seiring dengan meningkatnya biaya pendidikan dan kebutuhan ekonomi mahasiswa (Kim & Jeong, 2021; Nugroho et al., 2023). Data dari QS Global Student Survey (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 45% mahasiswa di Asia Tenggara bekerja sambil kuliah, baik untuk membiayai pendidikan, memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, maupun memperoleh pengalaman kerja sebagai bekal masa depan. Di sisi lain, tekanan akademik yang tinggi di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk tetap menjaga kinerja akademiknya dalam standar tertentu. Hal ini

menjadikan mahasiswa pekerja paruh waktu berada dalam kondisi dual role yang kompleks, yang tidak jarang memunculkan konflik peran, stres akademik, kelelahan fisik, hingga turunnya motivasi belajar (Susanti & Suryani, 2021).

Tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa paruh waktu antara lain adalah manajemen waktu yang tidak optimal, keterbatasan waktu belajar, konflik antara jadwal kerja dan kuliah, serta meningkatnya risiko kelelahan fisik dan emosional (Yulianti & Wardani, 2020). Dalam konteks ini, beban kerja yang tinggi berpotensi mengganggu proses pembelajaran dan penyerapan materi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa. Namun demikian, tidak sedikit pula mahasiswa yang justru menjadi lebih disiplin dan terorganisir karena terbiasa membagi waktu antara studi dan pekerjaan, yang kemudian mampu mempertahankan bahkan meningkatkan prestasi akademiknya. Di sinilah peran *work-life balance* (WLB) menjadi penting: mahasiswa yang mampu mengelola keseimbangan antara dunia kerja dan studi cenderung memiliki kapasitas lebih baik dalam menghindari stres dan menjaga fokus akademik (Putri et al., 2022).

Namun, hasil-hasil penelitian terdahulu terkait pengaruh beban kerja dan *work-life balance* terhadap kinerja akademik menunjukkan hasil yang belum konsisten. Beberapa studi menunjukkan bahwa beban kerja berdampak negatif terhadap kinerja akademik (Agustina & Setyawati, 2021), sedangkan studi lain menemukan bahwa beban kerja tidak berpengaruh signifikan atau bahkan berpengaruh positif jika didampingi kemampuan manajemen waktu yang baik (Anisa & Handayani, 2022). Demikian pula, *work-life balance* dalam beberapa penelitian terbukti mampu memediasi atau memperkuat hubungan positif terhadap prestasi akademik (Mahmudah et al., 2022), sementara sebagian lainnya menyatakan pengaruhnya tidak signifikan (Kurniawan & Wahyuni, 2020). Ketidakkonsistenan temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh kedua variabel tersebut dapat sangat kontekstual, bergantung pada faktor internal mahasiswa maupun lingkungan institusionalnya.

Berangkat dari riset gap tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan fokus pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) – sebuah konteks lokal yang masih jarang disoroti dalam literatur akademik, khususnya di wilayah Kalimantan Timur. Hingga saat ini, belum ditemukan kajian empiris yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara beban kerja, *work-life balance*, dan kinerja akademik mahasiswa part-time di perguruan tinggi swasta berbasis Islam di kawasan ini. Padahal, data internal menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswa yang bekerja paruh waktu di UMKT dari tahun ke tahun, sehingga kebutuhan akan strategi manajemen akademik yang tepat menjadi semakin mendesak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan *work-life balance* terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di UMKT. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak universitas dalam menyusun kebijakan pendukung, seperti fleksibilitas jadwal, layanan konseling, dan pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa pekerja. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah akademik dalam bidang psikologi pendidikan dan manajemen pendidikan tinggi, khususnya mengenai dinamika mahasiswa part-time di konteks lokal Indonesia yang belum banyak dikaji secara komprehensif.

## KAJIAN TEORI

Kinerja akademik mahasiswa merupakan salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi. Menurut Kusumawati (2020), kinerja akademik dapat diukur melalui indeks prestasi kumulatif (IPK), tingkat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, serta pencapaian target akademik lainnya. Pencapaian akademik yang optimal menjadi tujuan utama setiap mahasiswa, namun dalam praktiknya, kinerja ini sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, salah satunya adalah pekerjaan paruh waktu yang dijalani mahasiswa. Di era globalisasi, semakin banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu guna memenuhi kebutuhan finansial atau mendapatkan pengalaman kerja sebelum memasuki dunia profesional. Keputusan ini memang memberikan manfaat ekonomi, namun di sisi lain juga menghadirkan tantangan tersendiri dalam menjaga keseimbangan antara beban kerja dan tuntutan akademik.

Beban kerja sendiri didefinisikan sebagai jumlah tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan individu dalam jangka waktu tertentu. Mahasiswa paruh waktu umumnya menghadapi beban kerja yang lebih tinggi karena harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Widyastuti (2021) menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya waktu istirahat, dan berkurangnya waktu belajar, sehingga berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh temuan Wijayanti dan Setiawan (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan beban kerja berlebih cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan pekerjaan, yang akhirnya menurunkan prestasi akademik mereka. Selain beban kerja, faktor lain yang turut memengaruhi kinerja akademik mahasiswa adalah *work life balance*. *Work life balance* merupakan kemampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi atau akademik. *Work life balance* yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menjalankan berbagai aspek kehidupan tanpa tekanan berlebihan. Studi Prasetyo dan Rahmawati (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu menyeimbangkan pekerjaan dan studi cenderung mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan prestasi akademik. Sebaliknya, *work life balance* yang buruk dapat menyebabkan stres tinggi, kurangnya waktu istirahat, serta menurunnya motivasi belajar, sehingga berdampak negatif terhadap kinerja akademik.

Namun demikian, hasil penelitian terkait pengaruh beban kerja dan *work life balance* terhadap kinerja akademik mahasiswa masih menunjukkan inkonsistensi. Huda et al. (2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu mengalami penurunan prestasi akademik akibat kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan dan membagi waktu antara bekerja dengan kuliah. Di sisi lain, Rachmawati dan Nurhidayati (2021) menemukan bahwa beban kerja tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik karena sebagian mahasiswa mampu mengelola waktu dengan baik meskipun bekerja. Sementara itu, Hidayat dan Putri (2022) menegaskan bahwa meskipun mahasiswa memiliki *work life balance* yang tinggi, hal tersebut tidak selalu berdampak positif terhadap prestasi akademik, terutama jika jenis pekerjaan yang dilakukan tidak fleksibel. Perbedaan hasil ini menunjukkan adanya gap penelitian dan perlunya kajian lebih lanjut dalam konteks yang berbeda, termasuk di lingkungan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT).

UMKT sendiri memiliki jumlah mahasiswa paruh waktu yang terus meningkat, di mana mahasiswa bekerja untuk berbagai alasan seperti membantu biaya pendidikan, memenuhi kebutuhan hidup, atau mencari pengalaman kerja. Namun, mereka juga menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan pekerjaan dan studi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian mengenai pengaruh beban kerja dan *work life balance* terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di UMKT, sehingga dapat memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa dan pihak universitas dalam membantu mereka mencapai keseimbangan optimal antara pekerjaan dan studi.

### Pengembangan Hipotesis

Fenomena meningkatnya jumlah mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu di perguruan tinggi, termasuk di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), menimbulkan dinamika baru dalam dunia pendidikan tinggi. Di satu sisi, pekerjaan paruh waktu memberikan manfaat ekonomi dan pengalaman kerja; namun di sisi lain, mahasiswa menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban akademik. Studi oleh Yusoff et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami penurunan durasi belajar dan tingkat kelelahan yang tinggi, tetapi dalam konteks tertentu, beban kerja justru dapat membentuk kedisiplinan dan meningkatkan motivasi akademik.

Dalam kerangka **Expectancy Theory** yang dikemukakan oleh Vroom (1964), motivasi seseorang dipengaruhi oleh harapan bahwa upaya yang dilakukan akan menghasilkan kinerja yang baik dan pada akhirnya menghasilkan hasil yang diinginkan. Teori ini mendukung kemungkinan bahwa mahasiswa dengan beban kerja yang menantang, namun dikelola dengan baik, dapat terdorong untuk mengalokasikan waktu secara efisien dan fokus terhadap pencapaian akademik. Studi empiris oleh Mustapha et al. (2022) memperkuat hal ini, di mana ditemukan bahwa beban kerja yang terstruktur secara moderat dapat meningkatkan performa akademik melalui peningkatan produktivitas dan manajemen waktu. Oleh karena itu, hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

**H1: Beban kerja memengaruhi secara positif dan signifikan kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.**

Selain beban kerja, aspek **work-life balance (WLB)** juga memiliki peranan penting dalam mendukung pencapaian akademik. WLB menggambarkan sejauh mana individu mampu menyeimbangkan peran kerja, kehidupan pribadi, dan studi. Ketidakseimbangan peran berpotensi menimbulkan stres, yang dapat menghambat konsentrasi belajar dan menurunkan prestasi akademik. Dalam hal ini, **Role Conflict Theory** (Kahn et al., 1964) menjelaskan bahwa konflik peran terjadi ketika individu menghadapi tuntutan yang saling bertentangan dari dua atau lebih peran yang dijalannya. Ketika mahasiswa tidak mampu memenuhi harapan dari kedua peran tersebut (sebagai pekerja dan pelajar), maka stres dan konflik akan meningkat, yang berdampak negatif terhadap kinerja akademik.

Di sisi lain, **Conservation of Resources (COR) Theory** oleh Hobfoll (1989) menekankan bahwa individu berusaha mempertahankan dan melindungi sumber daya yang dimilikinya, seperti waktu, energi, dan dukungan sosial. Mahasiswa dengan WLB yang baik dapat mengalokasikan sumber daya tersebut secara optimal untuk kegiatan akademik, sehingga berkontribusi pada pencapaian yang lebih baik. Temuan dari Prasetyo dan Rahmawati (2019) mendukung hal ini, di mana mahasiswa dengan keseimbangan kehidupan yang sehat menunjukkan performa akademik yang lebih tinggi. Berdasarkan landasan tersebut, hipotesis kedua dalam penelitian ini diformulasikan sebagai berikut:

**H2: Work-life balance memengaruhi secara positif dan signifikan kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.**

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang berlokasi di Jalan Ir. H. Juanda No. 15, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan analisis statistik yang dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara empiris melalui data numerik yang terukur.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Politik UMKT yang memiliki pekerjaan paruh waktu (part-time job). Penentuan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria mahasiswa aktif yang sedang bekerja. Jumlah responden sebanyak 110 orang, ditentukan dengan mengacu pada pendekatan Hair et al. (2010) yang menyarankan minimal 5–10 responden per item dalam analisis regresi linier berganda. Karena terdapat 11 indikator dalam kuesioner, maka jumlah minimal sampel yang dibutuhkan adalah 110 responden ( $11 \times 10$ ).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Forms yang disebarkan kepada responden terpilih sesuai kriteria, serta wawancara terbatas dengan beberapa mahasiswa part-time untuk memperoleh gambaran lapangan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen universitas, artikel jurnal ilmiah, dan literatur relevan yang mendukung kerangka teoritis penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan skala Likert 6 poin, yang terdiri dari 1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju. Skala 6 poin dipilih untuk mendorong responden memberikan pilihan yang lebih tegas dan menghindari sikap netral, sebagaimana direkomendasikan dalam studi perilaku sosial untuk meningkatkan sensitivitas data (Revilla et al., 2014).

Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi item-total, yaitu menguji hubungan antara skor setiap item dengan skor total untuk masing-masing variabel. Instrumen dikatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel pada tingkat signifikansi 0,05 (Ghozali, 2018). Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha, di mana nilai alpha  $> 0,60$  menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang dapat diterima (Sugiyono, 2022). Analisis data dilakukan

menggunakan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh beban kerja dan work-life balance terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Sebelum dilakukan regresi, data diuji menggunakan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji multikolinearitas (VIF dan Tolerance), dan uji heteroskedastisitas (Spearman Rank). Untuk menguji hipotesis, digunakan uji parsial (uji  $t$ ) dan uji simultan (uji  $F$ ), dengan tingkat signifikansi 0,05. Selain itu, koefisien determinasi ( $R^2$  dan Adjusted  $R^2$ ) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen.

Seluruh teknik pengujian yang digunakan bertujuan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh beban kerja dan work-life balance terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar dalam perumusan kebijakan akademik maupun pengelolaan waktu mahasiswa.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Data

#### Uji Validitas

Dalam uji validitas pengujian mengambil jumlah responden sebanyak 59, dengan nilai  $r$  tabel atau 0,256 ditentukan dengan uji dua arah dengan tingkat signifikan 0.05.  $H_0$  akan diterima jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, yang menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan valid atau sah. Sebaliknya,  $H_0$  akan ditolak jika nilai  $r$  statistik kurang atau sama dengan  $r$  tabel, menunjukkan bahwa alat ukur tersebut tidak valid atau sah.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian**

| Variabel          | Kode Item | $r$ hitung | $r$ tabel | Keterangan |
|-------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| Beban Kerja       | BK1       | 0,862      | 0,256     | Valid      |
|                   | BK2       | 0,883      | 0,256     | Valid      |
|                   | BK3       | 0,882      | 0,256     | Valid      |
| Work Life Balance | WLB1      | 0,639      | 0,256     | Valid      |
|                   | WLB2      | 0,774      | 0,256     | Valid      |
|                   | WLB3      | 0,634      | 0,256     | Valid      |
|                   | WLB4      | 0,889      | 0,256     | Valid      |
|                   | WLB5      | 0,691      | 0,256     | Valid      |
| Kinerja Akademik  | KA1       | 0,743      | 0,256     | Valid      |
|                   | KA2       | 0,859      | 0,256     | Valid      |
|                   | KA3       | 0,828      | 0,256     | Valid      |
|                   | KA4       | 0,827      | 0,256     | Valid      |

**Sumber:** Data Primer  
(diolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 1 di atas, seluruh item pada ketiga variabel (Beban Kerja, Work Life Balance, dan Kinerja Akademik) memiliki nilai  $r$  hitung yang melebihi nilai  $r$  tabel (0,256). Dengan demikian, seluruh indikator dinyatakan **valid**, artinya masing-masing item secara signifikan mengukur konstruk teoritis yang dimaksudkan dalam penelitian.

Selanjutnya, pengujian **reliabilitas** dilakukan menggunakan **Cronbach's Alpha** untuk mengetahui sejauh mana instrumen tersebut konsisten dalam mengukur konstruk. Menurut Sugiyono (2022) dan Ghozali (2018), nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,60$  menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian**

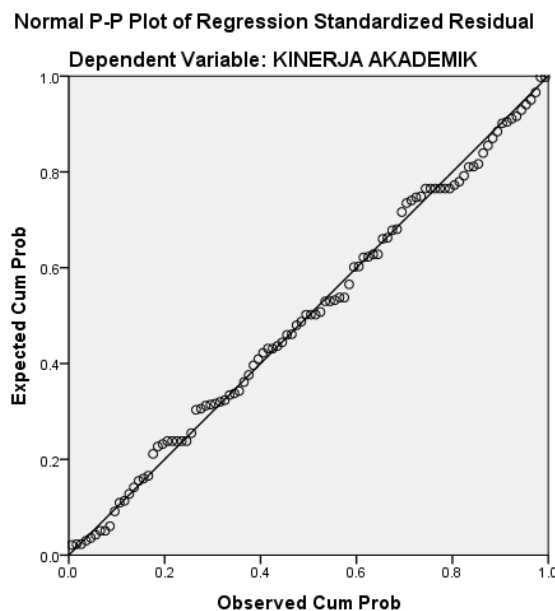
| Variabel          | Cronbach's Alpha | Nilai Kritis | Keterangan |
|-------------------|------------------|--------------|------------|
| Beban Kerja       | 0,855            | 0,60         | Reliabel   |
| Work Life Balance | 0,799            | 0,60         | Reliabel   |
| Kinerja Akademik  | 0,782            | 0,60         | Reliabel   |

**Sumber:** Data Primer (diolah, 2025)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60. Ini menandakan bahwa instrumen penelitian ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan dalam pengumpulan data.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, seluruh item pada ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan. Instrumen yang digunakan dapat dinyatakan **valid dan reliabel**, sehingga dapat digunakan untuk mengukur pengaruh beban kerja dan work life balance terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time secara akurat dan konsisten.

### Uji Normalitas



*Sumber : Data primer (diolah, 2025)*

**Gambar 1** Uji Normalitas

Berdasarkan Gambar 1 Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual pada variabel dependen kinerja akademik menunjukkan bahwa sebagian besar titik residual berada di sekitar garis diagonal, yang merepresentasikan distribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa residual model regresi menyebar secara normal, sehingga asumsi normalitas residual telah terpenuhi. Meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada beberapa titik di bagian bawah dan atas plot, secara keseluruhan pola distribusi residual masih dapat dikatakan mengikuti garis normal secara cukup baik. Dengan demikian, model regresi memenuhi salah satu asumsi klasik yaitu normalitas residual.

### Uji Multikolinieritas

Untuk mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas dilakukan langkah pengujian jika nilai *tolerance* < 0,1 dan *VIF* > 10 maka terdapat multikolinearitas, dan sebaliknya jika *tolerance* > 0,1 dan *VIF* < 10 maka tidak terdapat multikolinearitas. Pada penelitian ini uji multikolinieritas dapat dilihat pada Tabel 3.9 di bawah ini :

**Tabel 3** Uji Multikolinieritas

| Variabel | Tolerance | Nilai VIF | Keterangan |
|----------|-----------|-----------|------------|
|----------|-----------|-----------|------------|

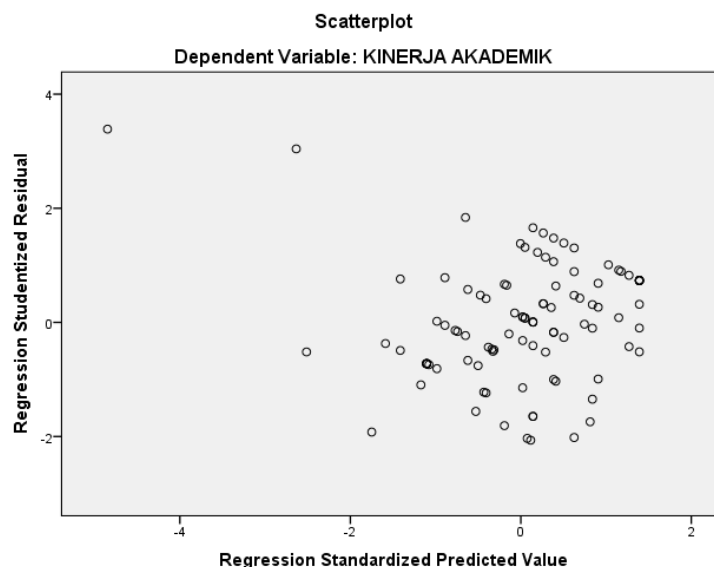
|                   |       |       |                             |
|-------------------|-------|-------|-----------------------------|
| Beban Kerja       | 0,468 | 2,138 | Tidak ada Multikolinieritas |
| Work Life Balance | 0,468 | 2,138 | Tidak ada Multikolinieritas |

Sumber : Data primer (diolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 3 hasil pengujian multikolinearitas pada tabel 3.9, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas yang signifikan antara kedua variabel tersebut dalam penelitian ini.

### Uji Heteroskedastisitas

Untuk menguji adanya heteroskedastisitas dalam hasil regresi, dapat dengan melihat pola gambar *scatterplots* dari output SPSS. Pada penelitian ini uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah ini :



Sumber : Data primer (diolah, 2025)

**Gambar 3.** Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan Gambar 3.2 hasil pengujian heteroskedastisitas pada gambar 3.2, dapat diamati bahwa *scatterplot* tidak menunjukkan adanya pola tertentu atau pola acak yang jelas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami heteroskedastisitas.

### Analisis Regresi Linier Berganda

**Tabel 4.** Uji Regresi Linier Berganda

| Variabel Independen | Koefisien B |
|---------------------|-------------|
| Konstanta           | 8,732       |
| Beban Kerja         | 0,387       |
| Work Life Balance   | 0,218       |

Sumber : Data primer (diolah, 2025)

Berdasarkan Tabel 3.10 data yang terdapat pada Tabel 3.10, didapatkan bahwa koefisien untuk beban kerja adalah 0,387 dan koefisien untuk *work life balance* adalah 0,218. Oleh karena itu, persamaan regresi dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$Y = 8,732 + 0,387 (\text{beban kerja}) + 0,218 (\text{work life balance}) + e$$

$$Y = \text{Kinerja Akademik}$$

$$\alpha = \text{Konstanta}$$

$$\beta_1 = \text{Koefisien regresi variabel } X_1 (\text{Beban Kerja})$$

$\beta_2$  = Koefisien regresi variabel  $X_2$  (*Work Life Balance*)

$X_1$  = Beban Kerja

$X_2$  = *Work Life Balance*

$e$  = Error

Berdasarkan Tabel 4 hasil tersebut diketahui bahwa (i) nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 8,732 menunjukkan bahwa apabila variabel beban kerja ( $X_1$ ) dan *work life balance* ( $X_2$ ) dianggap konstan atau bernilai nol, artinya konstanta ini signifikan dan menjadi titik awal prediksi kinerja akademik ketika variabel bebas bernilai nol. (ii) Koefisien regresi variabel beban kerja ( $X_1$ ) sebesar 0,387 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada beban kerja akan meningkatkan kinerja akademik sebesar 0,387 satuan, dengan asumsi variabel lainnya tetap. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh positif terhadap kinerja akademik. (iii) Sementara itu, koefisien regresi variabel *work life balance* ( $X_2$ ) sebesar 0,218 dengan nilai  $t$  sebesar 2,401 dan signifikansi 0,018 ( $p < 0,05$ ), yang juga menunjukkan pengaruh positif terhadap kinerja akademik. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada variabel *work life balance* akan meningkatkan kinerja akademik sebesar 0,218 satuan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik beban kerja maupun *work life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu.

### Uji Hipotesis

#### Uji $t$

Uji ini dalam regresi berganda bertujuan untuk menentukan apakah variabel independen berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel dependen dalam model regresi. Hipotesis:

- Ho: Tidak ada pengaruh  $X_1$ ,  $X_2$  secara parsial terhadap  $Y$
- Ha: Ada pengaruh  $X_1$ ,  $X_2$  secara parsial terhadap  $Y$
- Ho ditolak bila Signifikansi  $< 0,05$  (berpengaruh)
- Ho diterima bila Signifikansi  $> 0,05$  (tidak berpengaruh)

**Tabel 5 Uji Parsial ( $t$ )**

| Variabel                 | Nilai $t$ | P-Value | Tingkat Signifikansi | Keterangan |
|--------------------------|-----------|---------|----------------------|------------|
| Beban Kerja              | 3,013     | 0,000   | 0,05                 | Signifikan |
| <i>Work Life Balance</i> | 2,401     | 0,000   | 0,05                 | Signifikan |

Sumber : Data primer (diolah, 2025)

#### i) Beban Kerja terhadap Kinerja Akademik

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05, artinya  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara parsial antara beban kerja dan kinerja akademik.

#### ii) *Work Life Balance* terhadap Kinerja Akademik

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05, artinya  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara parsial antara *work life balance* dan kinerja akademik.

### Koefisien Determinasi

Analisis determinasi adalah suatu metode yang menggambarkan sejauh mana variabel  $X$  berkontribusi terhadap variabel  $Y$ . Metode ini digunakan untuk mengukur persentase pengaruh dari variabel independen secara keseluruhan terhadap variabel dependen. Jika nilai  $R^2 = 1$  maka menunjukkan bahwa kontribusi total dari variabel bebas ( $X$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ) mencapai angka 100%, artinya jika nilai  $R^2$  semakin mendekati angka satu berarti variabel bebas telah nyaris menggambarkan informasi yang diperlukan untuk memprediksi variabel terikatnya.

**Tabel 6 Uji Koefisien Determinasi**

*Adjusted R Square*

---

0,346

Sumber : Data primer (diolah, 2025)

Berdasarkan analisis koefisien determinasi yang tertera dalam Tabel 6 Hasil uji pada tabel Model Summary menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,346. Ini berarti bahwa sekitar 34,6% variasi dalam kinerja akademik dapat dijelaskan oleh variabel bebas, yaitu *work life balance* dan beban kerja, sementara sisanya sebesar 65,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini. Nilai Adjusted R Square ini memberikan gambaran seberapa baik model regresi yang digunakan mampu menjelaskan variabilitas data kinerja akademik mahasiswa.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Temuan ini mendukung kerangka **Expectancy Theory** (Vroom), yang menjelaskan bahwa mahasiswa akan termotivasi untuk meningkatkan kinerja akademiknya ketika mereka yakin bahwa usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan pekerjaan paruh waktu dapat memberi hasil positif, seperti kedisiplinan dan penguatan tanggung jawab. Dalam konteks ini, beban kerja yang terukur dan realistis justru mendorong mahasiswa untuk mengatur waktu dengan lebih efisien serta menjaga fokus dalam perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki struktur kerja yang jelas dan tekanan kerja yang tidak berlebihan cenderung tampil lebih baik secara akademik.

Namun, perlu dicatat bahwa beban kerja yang tidak terkontrol tetap berisiko menimbulkan kelelahan fisik dan mental, serta berkurangnya waktu belajar. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan institusi pendidikan untuk mengenali batas optimal dari beban kerja yang masih dapat mendukung produktivitas akademik, bukan sebaliknya.

### Pengaruh Work Life Balance terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa

Work life balance juga terbukti berpengaruh positif secara signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan studi menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih baik, stres yang lebih rendah, serta motivasi akademik yang lebih tinggi. Temuan ini selaras dengan teori **Role Conflict** (Kahn et al., 1964) dan **Conservation of Resources (COR) Theory** (Hobfoll), yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan peran dapat menyebabkan konflik dan stres yang berujung pada penurunan kinerja. Dalam penelitian ini, indikator WLB dengan skor tertinggi adalah “rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan dan kuliah”, dengan nilai rata-rata 5,02 dalam skala Likert 1–6, yang mencerminkan motivasi tinggi mahasiswa dalam menjalankan dua peran utama mereka secara seimbang. Walaupun demikian, sebagian mahasiswa masih mengungkapkan tantangan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan tepat waktu atau mengelola kelelahan akibat jam kerja yang padat. Hal ini mengindikasikan bahwa menjaga work life balance bukan hanya soal pengaturan waktu, tetapi juga memerlukan dukungan sosial dan kebijakan akademik yang fleksibel dari pihak universitas.

### Faktor Lain yang Mempengaruhi Kinerja Akademik

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi, diketahui bahwa beban kerja dan work life balance hanya menjelaskan 34,6% variasi dalam kinerja akademik mahasiswa. Ini berarti bahwa masih terdapat 65,4% faktor lain yang turut memengaruhi performa akademik mahasiswa paruh waktu. Beberapa faktor potensial yang patut diteliti lebih lanjut meliputi **motivasi intrinsik**, **dukungan sosial**, **lingkungan belajar**, dan **jenis pekerjaan** yang dijalani mahasiswa.

Misalnya, mahasiswa dengan motivasi internal yang kuat terhadap keberhasilan akademik cenderung tetap mempertahankan performa tinggi meskipun menghadapi beban kerja yang besar. Begitu juga, keberadaan keluarga atau teman yang mendukung dapat menjadi sumber daya emosional yang membantu mahasiswa tetap fokus dan produktif. Dengan demikian, penting bagi universitas dan

pemangku kepentingan lainnya untuk menyediakan sistem dukungan akademik dan psikologis bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

### Implikasi Penelitian dan Arah Lanjutan

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pengelolaan beban kerja dan pencapaian work life balance memiliki peran penting dalam menunjang kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Oleh sebab itu, strategi pendukung seperti pelatihan manajemen waktu, layanan konseling, dan penyusunan jadwal kuliah yang fleksibel sangat direkomendasikan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat diarahkan pada eksplorasi variabel moderasi dan mediasi lainnya yang lebih mendalam, serta memperluas konteks penelitian pada universitas swasta lainnya di wilayah Indonesia Timur untuk meningkatkan generalisasi temuan.

## PENUTUP

Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan work life balance secara simultan dan parsial berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Beban kerja yang terkelola dengan baik meningkatkan disiplin dan kinerja akademik, sedangkan keseimbangan antara pekerjaan dan studi penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa yang mampu menjaga work life balance cenderung memiliki kinerja lebih baik meski menghadapi beban kerja tinggi. Temuan ini mengimplikasikan perlunya dukungan pengelolaan waktu dan keseimbangan peran dari mahasiswa dan institusi.

Keterbatasan penelitian meliputi fokus pada mahasiswa S1 Manajemen di UMKT sehingga hasil belum dapat digeneralisasi, variabel yang terbatas hanya pada beban kerja dan work life balance, potensi bias data daring, desain cross-sectional yang tidak menggambarkan dinamika waktu, serta pendekatan kuantitatif tanpa pendalaman aspek psikologis secara kualitatif.

Saran diberikan agar institusi menyediakan pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan stres, menerapkan kebijakan fleksibilitas jadwal, serta menyediakan dukungan sosial seperti layanan konseling. Mahasiswa juga perlu mengembangkan keterampilan manajemen diri untuk mengurangi risiko kelelahan. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas objek dan metode, serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial dan motivasi belajar untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

## REFERENSI

- Agustina, R., & Setyawati, D. (2021). Pengaruh beban kerja terhadap prestasi belajar mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 102-110. <https://doi.org/10.21009/JPPK.072.10>
- Anisa, R., & Handayani, S. (2022). Manajemen waktu sebagai mediasi hubungan beban kerja dan prestasi akademik mahasiswa pekerja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(1), 33-42.
- Astuti, D. N., & Widyastuti, R. (2021). Pengaruh beban kerja terhadap prestasi belajar mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 45-53.
- Hidayat, M., & Putri, A. P. (2022). Work-life balance dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa: Studi kasus pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 113-122.
- Huda, M. N., Firdaus, A., & Rahman, F. (2023). Konflik peran dan prestasi belajar mahasiswa paruh waktu. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 12(1), 34-41.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: Wiley.
- Kim, H., & Jeong, H. (2021). The effects of part-time employment on college students' academic achievement: Evidence from South Korea. *Higher Education Quarterly*, 75(4), 695-714. <https://doi.org/10.1111/hequ.12293>

- Kurniawan, A., & Wahyuni, L. (2020). Work-life balance dan hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 157-166.
- Kusumawati, D. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(1), 15-24.
- Mahmudah, U., Rahayu, F., & Pratiwi, T. (2022). Hubungan antara work-life balance dan motivasi belajar dengan prestasi akademik mahasiswa pekerja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 47-56.
- Nugroho, F. A., Prasetyo, H., & Wulandari, A. (2023). Tren mahasiswa bekerja dan tantangannya dalam pendidikan tinggi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(2), 87-99.
- Prasetyo, A., & Rahmawati, N. (2019). Hubungan antara work-life balance dan prestasi akademik mahasiswa pekerja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 66-72.
- Putri, R. D., Hamid, A., & Dewi, S. (2022). Peran work-life balance dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 3(1), 25-33.
- QS Global Student Survey. (2022). *Student part-time working trends in Southeast Asia*. Retrieved from <https://www.qs.com/research/global-student-survey-2022>
- Rachmawati, R., & Nurhidayati, E. (2021). Pengaruh pekerjaan paruh waktu terhadap hasil studi mahasiswa: Studi pada universitas swasta. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(3), 78-87.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, L., & Suryani, E. (2021). Konflik peran dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 10-18.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- Wijayanti, D., & Setiawan, R. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(1), 52-60.
- Yulianti, D., & Wardani, D. K. (2020). Beban kerja dan pengaruhnya terhadap efektivitas belajar mahasiswa pekerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 18-27.