

**PENGARUH BEBAN KERJA, *WORK-LIFE BALANCE*, DAN
MANAJEMEN WAKTU TERHADAP KINERJA AKADEMIK
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG SUDAH
BEKERJA STAMBUK 2022 FAKULTAS BISNIS DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS MIKROSKIL MEDAN)**

SKRIPSI

Oleh:

**AURELLIA ANGELINE
222110035**



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS MIKROSKIL
MEDAN
2026**

**THE INFLUENCE OF WORKLOAD, WORK-LIFE BALANCE,
AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC PERFORMANCE
(A STUDY OF WORKING STUDENTS OF THE SCHOOL
OF BUSINESS AND HUMANITIES CLASS OF 2022 AT
UNIVERSITAS MIKROSKIL, MEDAN)**

FINAL RESEARCH

By:

**AURELLIA ANGELINE
222110035**



**UNDERGRADUATE PROGRAM OF MANAGEMENT
SCHOOL OF BUSINESS AND HUMANITIES
UNIVERSITAS MIKROSKIL
MEDAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH BEBAN KERJA, *WORK-LIFE BALANCE*, DAN
MANAJEMEN WAKTU TERHADAP KINERJA AKADEMIK
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA YANG SUDAH
BEKERJA STAMBUK 2022 FAKULTAS BISNIS DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS MIKROSKIL MEDAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Persyaratan Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Strata Satu
Program Studi Manajemen

Oleh :

AURELLIA ANGELINE
222110035

Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing I,



Nasrul Efendi, S.E., M.Si.

Dosen Pembimbing II,



Suci Pertiwi, S.E., M.Si.

Medan, 22 Juli 2026

Diketahui dan Disahkan Oleh :

Ketua Program Studi,



Christine, S.M., M.Si.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang membuat pernyataan ini adalah mahasiswa Program Studi S-1 Manajemen Universitas Mikroskil Medan dengan identitas mahasiswa sebagai berikut :

NIM : 222110035

Nama : Aurellia Angeline

Saya telah melaksanakan Penelitian dan Penulisan Tugas Akhir dengan judul dan tempat penelitian sebagai berikut :

Judul Tugas Akhir : Pengaruh Beban Kerja, *Work-Life Balance*, Dan Manajemen Waktu Terhadap Kinerja Akademik (Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Sudah Bekerja Stambuk 2022 Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan)

Tempat Penelitian : Universitas Mikroskil

Alamat Penelitian : Jln Thamrin No 140, Medan

No. Telp. : (061) 4573767

Sehubungan dengan Tugas akhir tersebut, dengan ini saya menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa Penelitian dan Penulisan Tugas Akhir tersebut adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri (tidak menyuruh orang lain yang mengerjakannya) dan belum dipublikasikan oleh siapapun sebelumnya. Bila dikemudian hari ternyata terbukti bahwa bukan saya yang mengerjakannya (membuat) atau sudah pernah dipublikasikan oleh pihak lain, maka saya bersedia dikenakan sanksi yang telah ditetapkan oleh Universitas Mikroskil Medan yakni Pencabutan Ijazah yang telah saya terima dan Ijazah tersebut dinyatakan tidak sah.

Selain itu, demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mikroskil Medan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas Tugas Akhir saya. Dengan hak ini, Universitas Mikroskil Medan berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya, secara keseluruhan atau hanya sebagian atau hanya ringkasannya saja dalam bentuk format tercetak dan/atau elektronik, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Menyatakan juga bahwa saya akan mempertahankan hak eksklusif saya untuk menggunakan seluruh atau sebagian isi Tugas Akhir saya guna pengembangan karya di masa depan, misalnya dalam bentuk artikel atau buku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sungguh-sungguh, dalam keadaan sadar dan tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Medan, 22 Juli 2026

Saya yang membuat pernyataan,



Aurellia Angeline

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban kerja, *work-life balance*, dan manajemen waktu terhadap kinerja akademik mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan. Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa pekerja harus mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan agar tetap mencapai kinerja akademik yang baik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik, *work-life balance* tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik, dan manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik. Secara simultan, beban kerja, *work-life balance*, dan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,705 menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut mampu menjelaskan kinerja akademik sebesar 70,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, mahasiswa pekerja perlu mengelola beban kerja dan waktu secara efektif untuk mendukung kinerja akademiknya.

Kata Kunci: *beban, keseimbangan, waktu, akademik, mahasiswa.*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of workload, work-life balance, and time management on the academic performance of working students from the School of Business and Humanities, Class of 2022, at Mikroskil University Medan. This topic is important because working students are required to balance academic and work responsibilities while maintaining good academic performance. This study employed a quantitative method with an associative approach. The sample consisted of 100 respondents selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results indicate that workload has a positive and significant effect on academic performance, work-life balance has no significant effect on academic performance, and time management has a positive and significant effect on academic performance. Simultaneously, workload, work-life balance, and time management significantly affect academic performance. The Adjusted R Square value of 0.705 indicates that the three variables explain 70.5% of academic performance, while the remaining 29.5% is influenced by other factors outside this study. Therefore, working students need to manage their workload and time effectively to support their academic performance.

Keywords: workload, balance, time, academic, students.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan anugerah-Nya, memberikan petunjuk dan rahmat sehingga penulis berhasil menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik dan sesuai jadwal. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan kurikulum dalam menyelesaikan pendidikan akhir Program Studi Manajemen di Universitas Mikroskil Medan

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua yang telah membantu, termasuk:

1. Bapak Nasrul Efendi, S.E., M.Si. yang merupakan Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bantuan sebagai mentor berupa bimbingan yang mendalam, pengarahan, inspirasi bagi penulis untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Ibu Suci Pertiwi, S.E., M.Si. yang merupakan Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bantuan sebagai mentor berupa bimbingan yang mendalam, pengarahan, inspirasi bagi penulis untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Bapak Hardy, S.Kom., M.Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas Mikroskil Medan.
4. Bapak Sugianta Ovinus Ginting, S.E., M.Si., selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan.
5. Ibu Christine, S.M., M.Si., selaku Ketua Program Studi Manajemen Universitas Mikroskil Medan
6. Ibu Rayu Sri Wahyuni, S.H., M.M. selaku Dosen Wali Program Studi Manajemen kelas MN-A Sore.
7. Bapak dan Ibu Dosen, yang telah memberikan waktunya dalam mendidik dan memberikan pengetahuan, informasi, dukungan dan saran untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner yang penulis bagikan, terima kasih atas kerja samanya.

9. Kedua orang tua dan adik saya yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan moral maupun material selama masa studi.
10. Seluruh teman teman saya yang telah memberikan motivasi, dukungan, informasi dan saran kepada penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini.
11. Diri sendiri yang telah berusaha sebaik mungkin dan tidak menyerah selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini memiliki kekurangan, baik dalam hal jumlah maupun kualitas penulisan, karena keterbatasan waktu dan pengalaman penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pembaca untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Tugas Akhir ini agar dapat memberikan manfaat bagi semua pihak sebagai akhir dari penulisan ini.

Medan, 22 Juli 2026

Penulis



Aurellia Angeline

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Ruang Lingkup.....	7
1.4 Tujuan.....	8
1.5 Manfaat.....	8
1.6 Originalitas Penelitian	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Teori Dasar	10
2.1.1 Sumber Daya Manusia (SDM).....	10
2.1.2 Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)	10
2.1.3 Perguruan Tinggi.....	12
2.1.4 Mahasiswa.....	12
2.1.5 Kinerja Akademik (<i>Academic Performance</i>).....	13
2.1.6 Beban Kerja (<i>Workload</i>)	15
2.1.7 <i>Work-life Balance</i> (WLB)	18
2.1.8 Manajemen Waktu	20
2.2 Review Penelitian Terdahulu.....	22
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Pengembangan Hipotesis.....	27

2.4.1	Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Akademik	27
2.4.2	Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kinerja Akademik	28
2.4.3	Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Kinerja Akademik.....	28
2.4.4	Pengaruh Beban Kerja, <i>Work-Life Balance</i> , dan Manajemen Waktu terhadap Kinerja Akademik	29
BAB III		30
METODE PENELITIAN		30
3.1	Jenis Penelitian	30
3.2	Objek Penelitian	30
3.3	Metode Pengumpulan Data	31
3.4	Studi Kepustakaan	31
3.5	Populasi dan Sampel.....	32
3.5.1	Populasi.....	32
3.5.2	Sampel.....	32
3.6	Definisi Operasional Variabel	32
3.7	Metode Analisis Data	34
3.7.1	Statistik Deskriptif	34
3.7.2	Uji Validitas	35
3.7.3	Uji Reliabilitas	35
3.7.4	Pengujian Asumsi Klasik	35
3.7.5	Analisis Regresi Linear Berganda.....	36
3.7.6	Pengujian Secara Parsial (Uji t)	36
3.7.7	Pengujian Secara Simultan (Uji F).....	37
3.7.8	Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	37
BAB IV		38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		38
4.1	Hasil Penelitian.....	38
4.1.1	Gambaran Umum Universitas Mikroskil	38
4.1.2	Visi dan Misi Universitas Mikroskil	39
4.1.3	Pengiriman dan Pengembalian Kuesioner	39
4.1.4	Karakteristik Responden	40
4.1.5	Analisis Statistik Deskriptif	41
4.1.6	Hasil Uji Validitas.....	45

4.1.7 Hasil Uji Reliabilitas	48
4.1.8 Hasil Uji Asumsi Klasik	49
4.1.9 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	53
4.1.10 Hasil Pengujian Secara Parsial (Uji t).....	54
4.1.11 Hasil Pengujian Secara Simultan (Uji F)	56
4.1.12 Hasil Pengujian Koefisien Determinasi (R^2).....	57
4.2 Pembahasan	57
4.2.1 Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Akademik	57
4.2.2 Pengaruh <i>Work-Life Balance</i> terhadap Kinerja Akademik	60
4.2.3 Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Kinerja Akademik.....	63
4.2.4 Pengaruh Beban Kerja, <i>Work-Life Balance</i> , Manajemen Waktu terhadap Kinerja Akademik	66
BAB V	69
KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Data Pra-survei Variabel Kinerja Akademik (Y)	2
Gambar 1. 2 Data Pra-survei Variabel Beban Kerja (X_1).....	4
Gambar 1. 3 Data Pra-survei Variabel <i>Work-life Balance</i> (X_2)	5
Gambar 1. 4 Data Pra-survei Variabel Manajemen Waktu (X_3)	6
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	27
Gambar 4. 1 Grafik Uji Histogram.....	49
Gambar 4. 2 Hasil Uji P-Plot.....	50
Gambar 4. 3 Hasil Uji <i>Scatterplot</i>	53
Gambar 4. 4 Nilai Rata-Rata Responden Indikator Variabel Beban Kerja.....	58
Gambar 4. 5 Nilai Rata-Rata Responden Indikator Variabel <i>Work-Life Balance</i>	61
Gambar 4. 6 Nilai Rata-Rata Responden Indikator Variabel Manajemen Waktu	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Review Penelitian Terdahulu	25
Tabel 3. 1 Skala <i>Likert</i>	31
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi.....	32
Tabel 3. 3 Definisi Operasional Variabel	33
Tabel 4. 1 Rincian Pengiriman dan Pengembalian Kuesioner	39
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	40
Tabel 4. 4 Hasil Statistik Deskriptif Variabel Kinerja Akademik.....	41
Tabel 4. 5 Frekuensi Jawaban Responden Variabel Kinerja Akademik	41
Tabel 4. 6 Hasil Statistik Deskriptif Variabel Beban Kerja	42
Tabel 4. 7 Frekuensi Jawaban Responden Variabel Beban Kerja.....	43
Tabel 4. 8 Hasil Statistik Deskriptif Variabel <i>Work-Life Balance</i>	43
Tabel 4. 9 Frekuensi Jawaban Responden Variabel <i>Work-Life Balance</i>	44
Tabel 4. 10 Hasil Statistik Deskriptif Variabel Manajemen Waktu	44
Tabel 4. 11 Frekuensi Jawaban Responden Variabel Manajemen Waktu	45
Tabel 4. 12 Hasil Uji Validitas Variabel Kinerja Akademik.....	46
Tabel 4. 13 Hasil Uji Validitas Variabel Beban Kerja	46
Tabel 4. 14 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Work-Life Balance</i>	47
Tabel 4. 15 Hasil Uji Validitas Variabel Manajemen Waktu.....	47
Tabel 4. 16 Hasil Uji Reliabilitas	48
Tabel 4. 17 Hasil Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> (K-S).....	51
Tabel 4. 18 Hasil Uji Multikolinearitas	51
Tabel 4. 19 Hasil Uji <i>Spearman</i>	52
Tabel 4. 20 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda	53
Tabel 4. 21 Hasil Uji t	55
Tabel 4. 22 Hasil Uji F.....	56
Tabel 4. 23 <i>Model Summary</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	76
Lampiran 2 r Tabel	79
Lampiran 3 t Tabel	83
Lampiran 4 Distribusi Jawaban Responden	88

