

BAB I

PENDAHULUAN

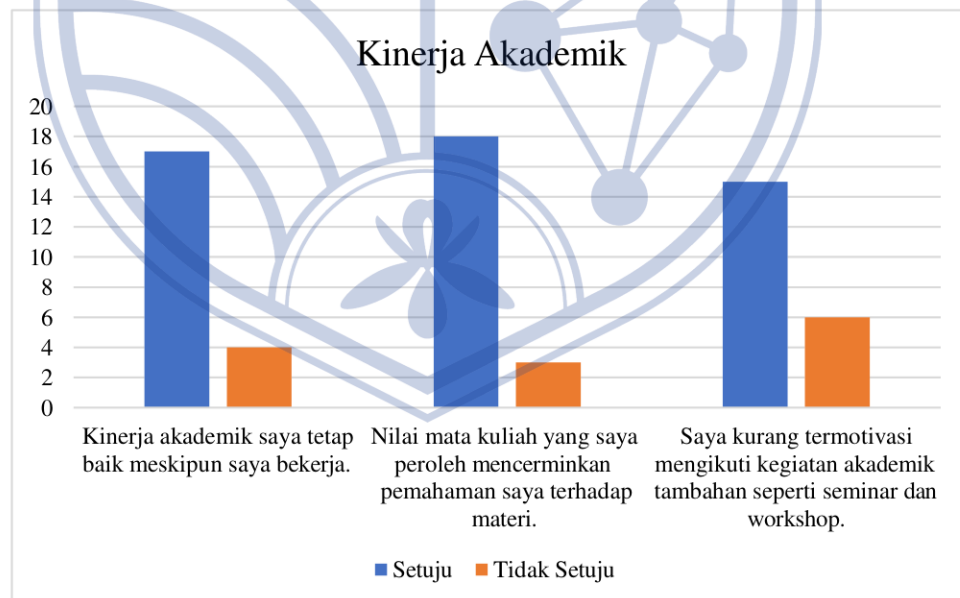
1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern saat ini, tuntutan terhadap efektivitas waktu dan produktivitas tidak hanya menjadi tanggung jawab para profesional, namun juga mulai dirasakan oleh kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sudah bekerja. Mahasiswa yang sudah bekerja memiliki beban yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang belum bekerja. Menjadi mahasiswa yang sudah bekerja bukanlah sekadar soal membagi waktu antara ruang kelas dan tempat kerja, tetapi berada pada dua kondisi yang sama-sama menuntut dedikasi, waktu, tenaga, dan ketekunan. Dalam hal ini, mahasiswa dihadapi dengan tekanan akademik, seperti jadwal kuliah yang padat, tugas mata kuliah, dan ekspektasi pencapaian nilai yang tinggi, sementara di sisi lain, tuntutan beban kerja, jam kerja panjang, tugas dan tanggung jawab yang besar, serta tekanan dari lingkungan kerja tidak bisa diabaikan. Merujuk pada hasil penelitian (Bidayannashiroh & Fitriana, 2023), menyatakan bahwa menjalani perkuliahan sambil bekerja menyebabkan stres dan kelelahan karena mahasiswa yang sudah bekerja harus mengatur waktu antara pekerjaan, kuliah, dan kehidupan pribadi.

Dalam situasi seperti itu, mahasiswa yang bekerja sering mengalami tekanan baik secara mental maupun fisik akibat keterbatasan waktu serta benturan antara tanggung jawab kuliah dan pekerjaan. Ketika kedua peran tersebut sama-sama menuntut kinerja optimal, mereka cenderung merasakan stres, kelelahan, hingga menurunnya konsentrasi belajar karena harus berupaya menjaga keseimbangan antara tuntutan yang saling bersaing. Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja cenderung mengalami stres akibat kesulitan mengatur waktu dan kelelahan fisik maupun mental yang muncul dari aktivitas ganda tersebut (Rahmah & Khoirunnisa, 2022). Kondisi ini sejalan dengan (Abdilah & Shari, 2025) yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan tingkat stres dan menurunkan kesejahteraan mahasiswa, terutama ketika tidak didukung oleh kemampuan manajemen waktu yang baik.

Mahasiswa yang bekerja menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan jadwal perkuliahan dengan kewajiban pekerjaan. Ketika pengelolaan waktu tidak dilakukan secara efisien, hal tersebut dapat berdampak pada terhambatnya pencapaian akademik serta menurunnya produktivitas secara keseluruhan (Hardiningrum & Mukhlis, 2023). Tantangan bagi mahasiswa yang sudah bekerja, yaitu kemampuan dalam menjaga kinerja akademik di tengah tuntutan pekerjaan. Beban kerja, *work-life balance*, dan manajemen waktu merupakan hal yang sangat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa yang sudah bekerja.

Kinerja akademik adalah gambaran kemampuan mahasiswa dalam mencapai hasil belajar selama menempuh pendidikan. Hasil ini biasanya ditunjukkan melalui nilai mata kuliah, indeks prestasi kumulatif (IPK), maupun hasil ujian (Hanifa & Khusaini, 2024). Sementara itu, (Wang & Luo, 2024) menyatakan bahwa kinerja akademik dapat diukur dari dua sisi, yaitu indikator kuantitatif seperti IPK dan skor ujian, serta indikator non-kuantitatif seperti tingkat kehadiran, partisipasi dalam kelas, dan keterlibatan dalam kegiatan akademik lainnya. Dengan demikian, kinerja akademik dapat dipahami sebagai perpaduan antara capaian nilai dan sikap belajar yang mencerminkan kesungguhan mahasiswa dalam menempuh pendidikan.



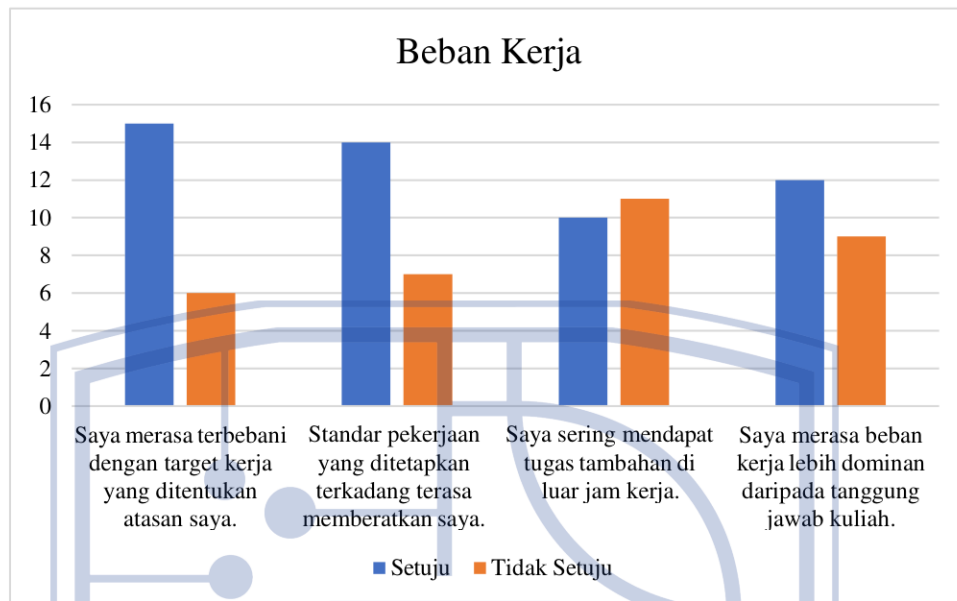
Gambar 1. 1 Data Pra-survei Variabel Kinerja Akademik (Y)

Berdasarkan hasil pra-survei terhadap 20 mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan dengan

rata-rata IPK sementara 3,59, sebagian besar responden mampu menjaga kinerja akademik meskipun memiliki tanggung jawab pekerjaan. Sebanyak 17 responden (81%) menyatakan setuju dapat mempertahankan kinerja akademik meskipun sedang bekerja, dan 18 responden (86%) setuju nilai yang diperoleh mencerminkan pemahaman terhadap materi perkuliahan. Namun, pada pernyataan mengenai motivasi mengikuti kegiatan akademik tambahan seperti seminar dan workshop, 15 responden (71,4%) mengaku kurang termotivasi yang dimana menunjukkan bahwa meskipun prestasi akademik tetap terjaga, keterlibatan dalam kegiatan akademik tambahan cenderung rendah. Sejalan dengan hal tersebut, faktor beban kerja menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi kinerja akademik mahasiswa yang sudah bekerja.

Beban kerja merupakan volume pekerjaan baik berupa fisik maupun mental yang dibebankan kepada tenaga kerja sehingga menjadi tanggung jawabnya dalam menyelesaikan beban kerja tersebut, dimana setiap orang hanya bisa memikul beban kerja sampai dengan suatu titik tertentu. Beban kerja akan optimal apabila ditempatkan pada tenaga kerja dengan pengalaman, keterampilan dan motivasi yang sesuai (Mahawati et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Adelia et al., 2025) menunjukkan beban kerja pengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Beban kerja yang sesuai dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan studi mampu meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini tidak sejalan dengan (Izazi Ishmah, 2024) yang menyatakan bahwa beban kerja yang berlebihan berdampak negatif pada kinerja akademik.

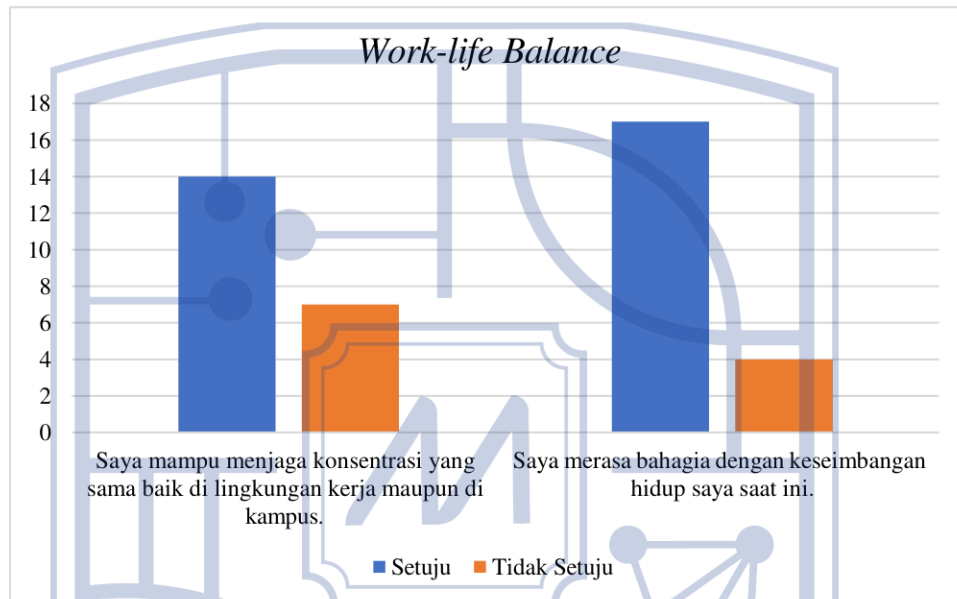


Gambar 1. 2 Data Pra-survei Variabel Beban Kerja (X_1)

Berdasarkan hasil pra-survei, sebagian besar responden mengalami tingkat beban kerja yang cukup tinggi. Sebanyak 15 responden (71,4%) setuju bahwa mereka merasa terbebani oleh target kerja yang diberikan atasan, dan 14 responden (66,7%) menyatakan bahwa standar pekerjaan yang ditetapkan terasa memberatkan. Selain itu, sebanyak 10 responden (47,6%) mengaku sering mendapat tugas tambahan di luar jam kerja, serta 12 responden (57,1%) merasa bahwa beban kerja mereka lebih dominan dibandingkan tanggung jawab kuliah. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sudah bekerja menghadapi tekanan kerja yang signifikan, yang berpotensi memengaruhi keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan akademik. Selain beban kerja, *work-life balance* juga dianggap berpengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa (Adelia et al., 2025).

Work-life balance adalah kondisi dimana seseorang merasa puas terhadap waktu dan psikologis mereka dalam kehidupan kerja serta kehidupan pribadi sehingga tidak ada pertentangan diantara keduanya (Dilano et al., 2023). *Work-life balance* secara umum dikaitkan dengan titik keseimbangan atau upaya dalam menjaga berbagai peran yang dijalani dalam hidup agar tetap selaras. Keadaan ini tercapai jika seseorang dapat menjalankan tanggung jawabnya tanpa menimbulkan banyak konflik, sehingga pekerjaan dan kehidupan pribadi tetap berjalan baik. (Ariyani et al., 2022).

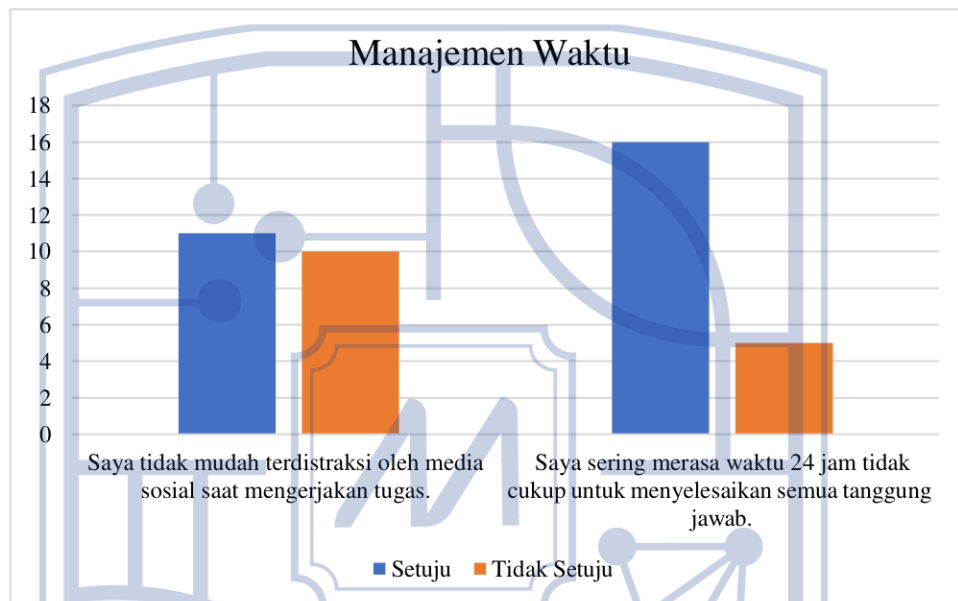
Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tina Tina et al., 2025) menunjukkan bahwa *work-life balance* secara parsial berpengaruh positif terhadap kinerja akademik. Penelitian (Faunillan et al., 2024) menyatakan bahwa *work-life balance* yang buruk berdampak negatif pada kinerja akademik yang meningkatkan risiko *burnout* pada mahasiswa.



Gambar 1. 3 Data Pra-survei Variabel *Work-life Balance* (X₂)

Berdasarkan hasil pra-survei, mayoritas responden mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang cukup tinggi. Sebanyak 14 responden (66,7%) mampu mempertahankan konsentrasi yang sama baik di lingkungan kerja maupun di kampus, dan 17 responden (81%) merasa bahagia dengan keseimbangan hidup yang dijalani saat ini, menunjukkan bahwa mereka dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan kedua lingkungan secara efektif. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sudah bekerja tidak hanya mampu menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan akademik, tetapi juga merasa puas dan nyaman dengan kondisi tersebut, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang mengalami kesulitan dalam menjaga fokus dan konsentrasi di kedua aspek kehidupan. Selain itu, kemampuan manajemen waktu juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa yang bekerja dalam menjalani kedua perannya (Mohira, 2025).

Manajemen waktu merupakan suatu bentuk capaian dalam kehidupan sebagai salah satu hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan yang memakan banyak waktu (Rosa Yoevita & Widjajanti, 2022). Bagi mahasiswa yang sudah bekerja, manajemen waktu berarti membagi waktu antara peran sebagai mahasiswa (kuliah, tugas, ujian) dan pekerjaan (jam kerja, tanggung jawab, target) tanpa mengorbankan salah satunya.



Gambar 1. 4 Data Pra-survei Variabel Manajemen Waktu (X_3)

Berdasarkan hasil pra-survei, mayoritas responden memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup, namun masih menghadapi tantangan. Sebanyak 11 responden (52%) menyatakan mampu mengendalikan diri dari distraksi media sosial saat mengerjakan tugas, meskipun hampir setengahnya merasa kesulitan menjaga fokus. Selain itu, 17 responden (76,2%) mengaku sering merasa waktu 24 jam tidak cukup untuk menyelesaikan semua tanggung jawab yang menunjukkan kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan, kuliah, dan aktivitas pribadi. Secara keseluruhan, meskipun sebagian mahasiswa pekerja mampu mengatur fokus, mayoritas masih menghadapi kendala dalam membagi waktu secara efektif antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Menurut hasil penelitian dari (Kurniawan et al., 2024) bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik. Pernyataan tersebut bertentangan dengan (Calonia et al., 2023) yang menyatakan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik

mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa capaian akademik tidak semata-mata ditentukan oleh keterampilan mengelola waktu, melainkan juga oleh faktor eksternal seperti *work-life balance* dan beban kerja.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja, *work-life balance* & manajemen waktu terhadap kinerja akademik dengan judul penelitian **“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)”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah beban kerja berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan?
2. Apakah *work-life balance* berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan?
3. Apakah manajemen waktu berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan?
4. Apakah beban kerja, *work-life balance* dan manajemen waktu secara simultan dan signifikan berpengaruh terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan?

1.3 Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel dependen (Y): Kinerja Akademik
2. Variabel independen (X):
 - a. X_1 : Beban Kerja

- b. X_2 : *Work-life Balance*
- c. X_3 : Manajemen Waktu

3. Subjek penelitian: Mahasiswa Stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora (Program Studi Manajemen & Akuntansi) Universitas Mikroskil Medan yang sedang bekerja, baik bekerja secara penuh waktu (*full-time*) maupun paruh waktu (*part-time*).
4. Periode penelitian: Tahun 2026

1.4 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh beban kerja secara signifikan terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *work-life balance* secara signifikan terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh manajemen waktu secara signifikan terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan.
4. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh secara simultan dan signifikan antara beban kerja, *work-life balance* dan manajemen waktu terhadap kinerja akademik pada mahasiswa yang sudah bekerja stambuk 2022 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Mikroskil Medan.

1.5 Manfaat

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam kajian psikologi kerja. Dengan mengkaji bagaimana beban kerja, *work-life balance*, dan manajemen waktu memengaruhi kinerja akademik pada individu yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, penelitian ini dapat memperkaya referensi teoritis yang relevan serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya. Temuan dalam penelitian juga dapat memperjelas peran masing-masing variabel dalam membentuk psikologi kerja khususnya pada mahasiswa yang menjalani peran ganda.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini dapat menjadi masukan strategis bagi mahasiswa yang sudah bekerja sebagai bahan refleksi dalam mengelola waktu, beban kerja, dan *work-life balance* sebagai upaya dalam mempertahankan kinerja akademik. Bagi universitas, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam merancang kebijakan akademik yang lebih fleksibel bagi mahasiswa pekerja. Sementara itu, bagi dunia kerja, penelitian ini memberikan wawasan agar perusahaan lebih memahami pentingnya mendukung karyawan yang sedang menempuh pendidikan, khususnya terkait beban kerja dan *work-life balance*.

1.6 Originalitas Penelitian

Penelitian ini merupakan replikasi dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Beban Kerja Dan *Work Life Balance* Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur” (Adelia et al., 2025). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Variabel pada penelitian sebelumnya hanya menggunakan beban kerja dan *work life balance*, sedangkan pada penelitian ini ditambahkan variabel manajemen waktu.
2. Objek penelitian pada penelitian terdahulu dilakukan pada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada Universitas Mikroskil Medan.