



Determinan prestasi akademik mahasiswa pekerja di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bangkinang: Peran keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri

Determinants of academic achievement of working students at Bangkinang College of Economics: The role of work-life balance, time management, and self-discipline

Nur Isnaini Nafliana*, Abd. Rasyid Syamsuri, Sharnuke Asrilsyak

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Abstrak

Tujuan – Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Bangkinang.

Desain/metodologi/pendekatan – Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa pekerja angkatan 2022 di STIE Bangkinang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitas sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri terhadap prestasi akademik.

Temuan – Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang.

Keterbatasan penelitian – Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa pekerja angkatan 2022 di STIE Bangkinang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji tiga variabel independen, sehingga faktor lain yang berpotensi mempengaruhi prestasi akademik belum diteliti.

Implikasi – Hasil penelitian memberikan implikasi praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendukung bagi mahasiswa pekerja melalui peningkatan keseimbangan kehidupan kerja, kemampuan manajemen waktu, dan disiplin diri. Secara akademis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa pekerja.

Kebaruan – Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pengujian simultan variabel keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri dalam menjelaskan prestasi akademik mahasiswa pekerja. Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam konteks mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang yang masih terbatas diteliti dalam kajian sebelumnya.

Kata Kunci: Keseimbangan Kehidupan Kerja, Manajemen Waktu, Disiplin Diri, Prestasi Akademik.

Abstract

Purpose – This study aims to analyze the effects of work-life balance, time management, and self-discipline on the academic achievement of working students at the Bangkinang School of Economics (STIE Bangkinang).

Design/methodology/approach – This study employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of working students from the 2022 cohort at STIE Bangkinang. The sample was determined using a purposive sampling technique, resulting in 60 respondents. Data were collected using a questionnaire. The research instrument was assessed for validity and reliability prior to

conducting multiple linear regression analysis to examine the effects of work-life balance, time management, and self-discipline on academic achievement.

Findings – The results indicate that work-life balance, time management, and self-discipline have a positive and significant effect on the academic achievement of working students at STIE Bangkinang. These findings suggest that the better students are at balancing work and study responsibilities, managing their time effectively, and maintaining self-discipline, the higher their academic achievement will be.

Research limitations – This study was limited to working students from the 2022 cohort at STIE Bangkinang; therefore, the findings cannot be generalized broadly. In addition, the study examined only three independent variables, while other factors that may influence academic achievement were not investigated.

Implications – The findings provide practical implications for higher education institutions in designing support programs for working students by enhancing work-life balance, time management skills, and self-discipline. Academically, this study enriches the literature on factors influencing the academic achievement of working students.

Originality – This study offers novelty by simultaneously examining the effects of work-life balance, time management, and self-discipline on the academic achievement of working students. Furthermore, the study was conducted within the context of working students at STIE Bangkinang, a setting that has received limited attention in previous research.

Keywords: Work-Life Balance, Time Management, Self-Discipline, Academic Achievement.

Histori Artikel:

Diterima: 23 Juni 2026, Direvisi: 18 Juli 2026, Disetujui: 20 Juli 2026, Dipublikasikan: 31 Juli 2026.

*Penulis Korespondensi:

nur.isnaini5208@student.unri.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.60036/jbm.1325>

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Melalui proses pendidikan, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan akademik, keterampilan, serta karakter yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dunia kerja. Salah satu indikator keberhasilan proses pendidikan tersebut adalah prestasi akademik yang mencerminkan tingkat penguasaan mahasiswa terhadap materi pembelajaran yang telah diterima. Menurut Hutagaol et al., (2023), prestasi akademik merupakan ukuran keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang ditunjukkan melalui hasil belajar dan pencapaian akademik selama masa studi. Oleh karena itu, prestasi akademik menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan oleh setiap mahasiswa maupun institusi pendidikan tinggi.

Dalam perkembangannya, fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin banyak ditemukan di berbagai perguruan tinggi. Mahasiswa memilih bekerja karena berbagai alasan, seperti kebutuhan ekonomi, keinginan memperoleh pengalaman kerja, maupun upaya meningkatkan kemandirian finansial. Namun, kondisi tersebut sering kali menimbulkan tantangan dalam menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Mardelina & Muhson, (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki waktu belajar yang lebih terbatas dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja, sehingga berpotensi mempengaruhi aktivitas belajar dan prestasi akademiknya.

Untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang, peneliti melakukan pengumpulan data berdasarkan capaian akademik mahasiswa pekerja. Data tersebut digunakan untuk melihat kondisi aktual prestasi akademik

mahasiswa pekerja sebagai fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini. Adapun data prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang terdapat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Data prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang

Kategori Mahasiswa Bekerja	Jumlah Mahasiswa	Rata – rata IPK				
		2023		2024		2025
		Semester 2	Semester 3	Semester 4	Semester 5	Semester 6
Bekerja Penuh Waktu (<i>Full-time</i>)	18	2.79	2.83	2.87	2.95	3.12
Bekerja Paruh Waktu (<i>Part-time</i>)	15	3.12	3.18	3.25	3.30	3.35
<i>Freelance</i> / Tidak Tetap	12	3.28	3.35	3.38	3.40	3.42
Wirausaha	15	3.22	3.27	3.32	3.37	3.40
Kuliah Penuh (Tidak Bekerja)	86	3.55	3.64	3.60	3.68	3.74
Total	136					

Sumber: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bangkinang, 2026

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang masih menunjukkan variasi. Meskipun sebagian mahasiswa mampu mempertahankan capaian akademik yang baik, terdapat pula mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kegiatan perkuliahan. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa pekerja, di antaranya keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa pekerja adalah keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*). Keseimbangan kehidupan kerja merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan menyeimbangkan peran pekerjaan dengan kehidupan pribadi maupun aktivitas lainnya secara proporsional. Hutagaol et al., (2023) menjelaskan bahwa individu yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya akan lebih mudah mengelola stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan mempertahankan kinerja yang optimal. Dalam konteks mahasiswa pekerja, kemampuan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kegiatan akademik menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan studi.

Selain keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prestasi akademik. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, serta memanfaatkan waktu secara efektif sesuai dengan prioritas yang telah ditetapkan. Tri Winarsi, (2025) menyatakan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan menetapkan prioritas, menyusun jadwal, dan mengalokasikan waktu secara efektif untuk meningkatkan produktivitas akademik maupun profesional. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, mengurangi tekanan akademik, dan mempertahankan kualitas hasil belajar.

Faktor lain yang turut menentukan keberhasilan akademik mahasiswa pekerja adalah disiplin diri. Disiplin diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, menaati aturan, dan menjalankan tanggung jawab secara konsisten untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Fitrah Azkia et al. (2024), disiplin diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mengendalikan tindakannya demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sejalan dengan itu, Taufiq, (2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki disiplin diri tinggi cenderung mampu mengatur waktu, mematuhi aturan, serta menyelesaikan kewajibannya

secara bertanggung jawab. Dalam lingkungan akademik, disiplin diri menjadi salah satu faktor yang mendukung mahasiswa dalam mempertahankan prestasi belajar meskipun dihadapkan pada berbagai tuntutan pekerjaan.

Pengembangan Hipotesis

Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Prestasi Akademik

Keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*) mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadi maupun aktivitas akademik. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan perkuliahan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kondisi psikologis yang lebih baik, serta fokus belajar yang lebih optimal. Salim (2021) menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dapat meningkatkan kepuasan hidup dan produktivitas individu, sedangkan Purwanto et al. (2024) menjelaskan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan mengurangi tekanan yang dapat mengganggu kinerja. Penelitian Hutagaol et al. (2023) menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja. Berdasarkan tinjauan teori dan bukti empiris tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1: Keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh terhadap prestasi akademik.

Pengaruh Manajemen Waktu dan Prestasi Akademik

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan mengelola waktu yang baik memungkinkan mahasiswa menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, mengurangi tekanan belajar, serta meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Tri Winarsi (2025) menjelaskan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan menetapkan prioritas dan menyusun jadwal secara efektif, sedangkan Adams & Blair (2019) menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik dapat meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian Ajjah & Sugeng Pradikto (2025) menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H2: Manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik.

Pengaruh Disiplin Diri dan Prestasi Akademik

Disiplin diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, menaati aturan, dan melaksanakan tanggung jawab secara konsisten untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki disiplin diri tinggi cenderung lebih teratur dalam belajar, mampu mengendalikan gangguan, serta memiliki komitmen yang kuat terhadap pencapaian akademiknya. Fitrah Azkia et al. (2024) menyatakan bahwa disiplin diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sedangkan Taufiq (2022) menjelaskan bahwa disiplin diri mendorong individu untuk melaksanakan kewajiban secara bertanggung jawab tanpa pengawasan yang berlebihan. Penelitian Misra & McKean (2018) menunjukkan bahwa disiplin diri berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan tinjauan teoritis dan empiris tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H3: Disiplin diri berpengaruh terhadap prestasi akademik.

Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja, Manajemen Waktu, Disiplin Diri dan Prestasi Akademik

Prestasi akademik mahasiswa pekerja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang mendukung keberhasilan proses belajar.

Keseimbangan kehidupan kerja membantu mahasiswa mengurangi konflik peran, manajemen waktu memungkinkan mahasiswa mengatur aktivitas secara efektif, sedangkan disiplin diri mendorong konsistensi dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Ketiga faktor tersebut saling melengkapi dalam menciptakan kondisi yang mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal. Hutagaol et al. (2023), Ajijah & Sugeng Pradikto (2025), serta Misra & McKean (2018) menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri memiliki kontribusi positif terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H4: Keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri berpengaruh terhadap prestasi akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 STIE Bangkinang yang bekerja selama masa perkuliahan sebanyak 60 orang. Karena jumlah populasi relatif terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian, sehingga penelitian menggunakan teknik sampel jenuh. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian sama dengan jumlah populasi, yaitu 60 responden. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif angkatan 2022 yang bekerja selama masa penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert 1–5 yang didukung oleh data sekunder berupa dokumen dan laporan terkait. Sebelum pengumpulan data lapangan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitas menggunakan IBM SPSS Statistics. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria nilai $\geq 0,30$, sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan batas minimal $\geq 0,70$. Pengujian ini dilakukan sebelum analisis regresi linier berganda.

Variabel prestasi akademik (Y) diukur melalui empat indikator, yaitu aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan output nyata yang diadopsi dari Siagian et al., (2025). Prestasi akademik dalam penelitian ini dipahami sebagai keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajaran yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan hasil belajar. Oleh karena itu, variabel ini diukur menggunakan instrumen persepsi yang diadaptasi dari penelitian tersebut. Keseimbangan kehidupan kerja (X_1) diukur melalui lima indikator, yaitu waktu, emosi, kehidupan, batas, dan kepuasan yang diadopsi dari Purwanto et al. (2024). Manajemen waktu (X_2) diukur melalui empat indikator, yaitu perencanaan dan penjadwalan waktu, penetapan skala prioritas, pelaksanaan dan pengendalian penggunaan waktu, serta evaluasi penggunaan waktu yang diadopsi dari Dianty Nur Inayah et al. (2023) dan (Adams & Blair, 2019). Disiplin diri (X_3) diukur melalui indikator kepatuhan terhadap aturan, tanggung jawab, pengendalian diri, dan konsistensi perilaku yang diadopsi dari Taufiq (2022) serta Fitrah Azkia et al. (2024). Analisis regresi linier berganda dilakukan menggunakan fitur *Linear Regression* pada perangkat lunak SmartPLS 4. Tahapan analisis meliputi pengujian asumsi model, yaitu normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis secara parsial (uji t), simultan (uji F), serta koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden

Deskripsi responden digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Adapun hasil deskripsi responden pada Tabel 2 adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	26	43,3
	Perempuan	34	56,7
	Total	60	100,0
Usia (Tahun)	18–21	32	53,3
	22–25	28	46,7
	Total	60	100,0
Pekerjaan	Pekerja Tetap	18	30,0
	Pekerja Paruh Waktu	15	25,0
	Freelance/Tidak Tetap	12	20,0
	Wirausaha	15	25,0
	Total	60	100,0

Sumber: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Bangkinang, 2026

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (56,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 26 orang (43,3%). Dari sisi usia, responden didominasi oleh kelompok usia 18–21 tahun sebesar 53,3%, sedangkan responden berusia 22–25 tahun sebesar 46,7%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif dan masih berada pada tahap pendidikan tinggi. Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas responden merupakan pekerja tetap sebanyak 18 orang (30,0%), diikuti oleh pekerja paruh waktu dan wirausaha masing-masing sebanyak 15 orang (25,0%), serta freelance/tidak tetap sebanyak 12 orang (20,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki latar belakang pekerjaan yang beragam dengan dominasi mahasiswa yang telah memiliki pekerjaan tetap.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap item pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti. Hasil uji validitas instrumen penelitian pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	Korelasi (r hitung)	Pengukuran Nilai	Keterangan
Keseimbangan Kehidupan Kerja	Membagi waktu antara pekerjaan - kegiatan perkuliahan	0,841	0,5	Valid
	Menyelesaikan tugas tanpa tekanan emosional berlebih	0,89	0,5	Valid
	Kemampuan menjaga performa akademik saat bekerja	0,881	0,5	Valid
	Menjaga kondisi fisik dan mental dalam sebagai pekerja – akademik	0,863	0,5	Valid
	Tingkat Kepuasan dalam menjalankan peran sebagai pekerja - mahasiswa	0,858	0,5	Valid
Manajemen Waktu	Menentukan kegiatan yang harus diselesaikan terlebih dahulu	0,928	0,5	Valid
	Menjalankan aktivitas sesuai dengan jadwal yang telah dibuat	0,822	0,5	Valid

Variabel	Indikator	Korelasi (r hitung)	Pengukuran Nilai	Keterangan
	Tidak menunda pekerjaan meskipun memiliki banyak aktivitas lain.	0,857	0,5	Valid
	Belajar dari pengalaman untuk mengatur waktu dengan lebih baik.	0,799	0,5	Valid
Disiplin Diri	Kepatuhan terhadap peraturan	0,772	0,5	Valid
	Hadir tepat waktu	0,933	0,5	Valid
	Konsistensi dalam tanggung jawab	0,869	0,5	Valid
	Konsistensi dalam tanggung jawab	0,791	0,5	Valid
Prestasi Akademik	Dapat menjelaskan materi perkuliahan secara lisan maupun tulisan	0,885	0,5	Valid
	Aktif berpartisipasi dalam diskusi dan kegiatan perkuliahan	0,884	0,5	Valid
	Melaksanakan kegiatan praktik atau tugas keterampilan dengan baik	0,731	0,5	Valid
	Menghasilkan karya akademik seperti makalah, laporan, atau proyek dengan kualitas yang baik	0,893	0,5	Valid

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan IBM SPSS Statistics, seluruh item pernyataan memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,30 sehingga seluruh indikator dinyatakan valid. Uji validitas ini dilakukan pada tahap pengujian instrumen sebelum analisis regresi linier berganda, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Nilai korelasi masing-masing indikator berkisar antara 0,731 dan 0,933 yang menunjukkan bahwa seluruh item mampu mengukur konstruk yang diteliti secara memadai.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menguji konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria Pengukuran Nilai	Keterangan
Keseimbangan Kehidupan Kerja	0,914	0,70	Reliabel
Manajemen Waktu	0,874	0,70	Reliabel
Disiplin Diri	0,862	0,70	Reliabel
Prestasi Akademik	0,864	0,70	Reliabel

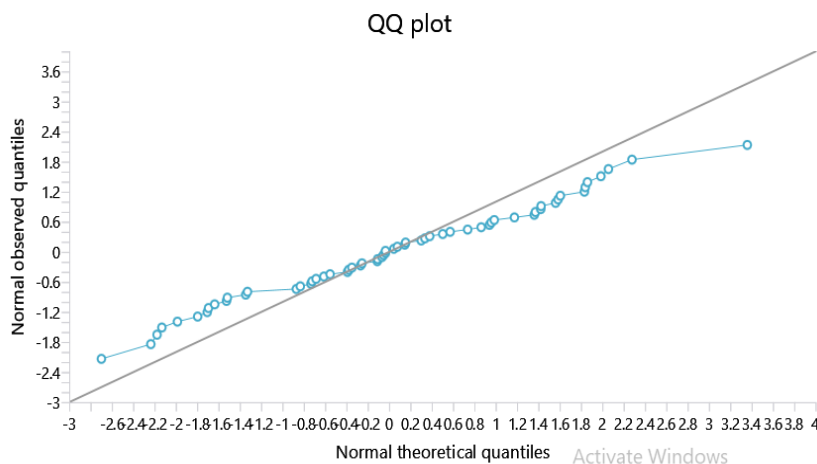
Sumber: Output SPSS, 2026

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha Based on Standardized Items* di atas 0,70, yaitu keseimbangan kehidupan kerja sebesar 0,914, manajemen waktu sebesar 0,874, disiplin diri sebesar 0,862, dan prestasi akademik sebesar 0,864. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji normalitas melalui grafik Q-Q Plot dan nilai skewness pada Tabel 5 adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Q-Q plot Uji Normalitas

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Gambar 1 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan grafik Q-Q plot. Berdasarkan grafik tersebut, terlihat bahwa sebaran titik-titik observasi cenderung mengikuti garis diagonal yang merepresentasikan distribusi normal teoretis. Walaupun terdapat beberapa titik yang sedikit menyimpang pada bagian ujung distribusi, secara keseluruhan pola sebaran data masih berada di sekitar garis diagonal. Kondisi ini menunjukkan bahwa data penelitian memiliki distribusi yang mendekati normal, sehingga asumsi normalitas dapat dinyatakan terpenuhi dan data layak untuk digunakan dalam penelitian. Untuk memperkuat hasil pengujian normalitas, penelitian ini juga melakukan analisis nilai skewness. Nilai skewness digunakan untuk mengukur tingkat kemencengan (kemiringan) distribusi data terhadap distribusi normal. Semakin mendekati nilai nol, distribusi data semakin simetris dan cenderung memenuhi asumsi normalitas. Hasil pengujian skewness pada variabel penelitian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Skewness

Variabel	Skewness
Prestasi Akademik (Y)	-0,03

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Berdasarkan Gambar 1, titik-titik pada grafik Q-Q Plot cenderung mengikuti dan menyebar di sekitar garis diagonal, sehingga menunjukkan bahwa distribusi data mendekati distribusi normal. Hasil tersebut diperkuat oleh nilai skewness pada variabel Prestasi Akademik (Y) sebesar -0,03 sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4. Nilai tersebut berada dalam rentang -1 hingga +1, yang mengindikasikan bahwa distribusi data bersifat simetris dan tidak mengalami penyimpangan yang berarti. Dengan demikian, data penelitian dapat dinyatakan memenuhi asumsi normalitas.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang tinggi antarvariabel independen dalam model penelitian. Hasil uji multikolinearitas pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Independen	VIF
Keseimbangan Kehidupan Kerja	1,159
Manajemen Waktu	1,164
Disiplin Diri	1,015

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Berdasarkan Tabel 6, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) pada variabel keseimbangan kehidupan kerja sebesar 1,159, manajemen waktu sebesar 1,164, dan disiplin diri sebesar 1,015. Seluruh nilai VIF berada di bawah batas maksimum 10, sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel independen dalam model penelitian. Dengan demikian, model regresi yang digunakan telah memenuhi asumsi multikolinearitas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan Breusch-Pagan Test untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Hasil pengujian heteroskedastisitas pada Tabel 7 adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji	Test Statistic	df	P-value
Breusch-Pagan Test	0,531	3	0,912

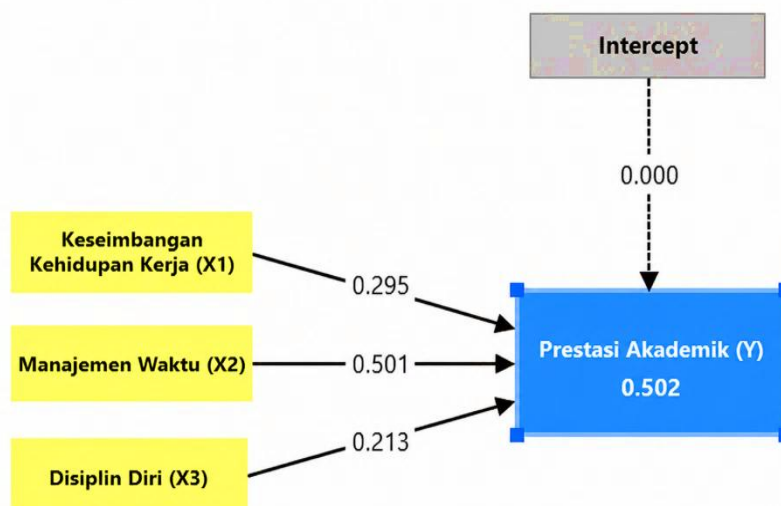
Sumber: Output SmartPLS, 2026

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 0,531 dengan *p-value* sebesar 0,912. Nilai *p-value* tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model penelitian. Dengan demikian, model regresi yang digunakan telah memenuhi asumsi heteroskedastisitas dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Gambar 2 menunjukkan koefisien jalur terstandarisasi (β), sedangkan Tabel 8 menyajikan koefisien tidak terstandarisasi (B) sebagai dasar penyusunan persamaan regresi.

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 1,951 + 0,197X_1 + 0,431X_2 + 0,205X_3$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan keseimbangan kehidupan kerja akan meningkatkan prestasi akademik sebesar 0,197, manajemen waktu sebesar 0,431, dan disiplin diri sebesar 0,205 dengan asumsi variabel lain konstan. Nilai R^2 sebesar 0,502 menunjukkan bahwa 50,2% variasi prestasi akademik dapat dijelaskan oleh ketiga variabel independen, sedangkan sisanya sebesar 49,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.



Gambar 2. Hasil SmartPLS
Sumber: Output SmartPLS, 2026

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel Independen	Unstandardized coefficients	SE
Keseimbangan Kehidupan Kerja	0.197	0.068
Manajemen Waktu	0.431	0.087
Disiplin Diri	0.205	0.091
Intercept	1.951	1.861

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Uji Hipotesis

Uji Parsial (t)

Uji parsial (uji t) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individu. Hasil uji parsial pada Tabel 9 menyajikan koefisien terstandarisasi (*Standardized Coefficients/β*) yang digunakan untuk membandingkan besarnya pengaruh relatif masing-masing variabel independen, disertai nilai t dan p-value sebagai dasar pengujian hipotesis sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Parsial (t)

	Standardized coefficients	T value	P value
Keseimbangan Kehidupan Kerja	0.295	2.910	0.005
Manajemen Waktu	0.501	4.924	0.000
Disiplin Diri	0.213	2.241	0.029
Intercept	0.000	1.049	0.299

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) pada Tabel 9, diketahui bahwa seluruh variabel independen yang terdiri dari keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang. Variabel keseimbangan kehidupan kerja memperoleh koefisien terstandarisasi (β) sebesar 0,295 dengan nilai t sebesar 2,910 dan nilai signifikansi 0,005 ($< 0,05$), sehingga berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Variabel manajemen waktu memiliki koefisien terstandarisasi (β) sebesar 0,501 dengan nilai t sebesar 4,924 dan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap

prestasi akademik. Selanjutnya, variabel disiplin diri memiliki koefisien terstandarisasi (β) sebesar 0,213 dengan nilai t sebesar 2,241 dan nilai signifikansi 0,029 ($< 0,05$), sehingga juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Berdasarkan nilai koefisien terstandarisasi (β), manajemen waktu merupakan variabel yang memiliki pengaruh relatif paling besar terhadap prestasi akademik dibandingkan dengan keseimbangan kehidupan kerja ($\beta = 0,295$) dan disiplin diri ($\beta = 0,213$). Dengan demikian, seluruh hipotesis penelitian (H_1 , H_2 , dan H_3) dinyatakan diterima.

Uji Simultan (f)

Uji simultan (uji F) dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Hasil uji simultan pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Simultan (f)

	Sum square	df	Mean square	F	P value
Total	230.333	59	0.000	0.000	0.000
Error	114.736	56	2.049	0.000	0.000
Regression	115.598	3	38.533	18.807	0.000

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Hasil uji F menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 18,807 dengan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$. Dengan demikian, H_4 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) dilakukan untuk mengetahui kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 11 sebagai berikut

Tabel 11. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

	Prestasi Akademik
R-square	0.502
R-square adjusted	0.475

Sumber: Output SmartPLS, 2026

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,475, yang berarti bahwa 47,5% variasi prestasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri, sedangkan 52,5% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai R Square sebesar 0,502 menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang.

Pembahasan

Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja terhadap Prestasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu, energi, dan perhatian secara proporsional antara pekerjaan dan

kegiatan akademik cenderung lebih fokus dalam mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mempertahankan kualitas belajar. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa mengurangi konflik peran yang dapat mengganggu proses belajar sehingga prestasi akademik dapat meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwanto et al., (2024) yang menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berkontribusi terhadap peningkatan kinerja individu. Dalam konteks mahasiswa pekerja, keseimbangan tersebut membantu mahasiswa memenuhi tanggung jawab akademik tanpa mengabaikan kewajiban pekerjaan. Dengan demikian, keseimbangan kehidupan kerja menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan prestasi akademik mahasiswa pekerja.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang. Mahasiswa yang mampu merencanakan, menyusun prioritas, serta memanfaatkan waktu secara efektif cenderung dapat menyelesaikan tugas akademik sesuai jadwal tanpa mengganggu tanggung jawab pekerjaan. Pengelolaan waktu yang baik juga membantu mahasiswa mengurangi penundaan pekerjaan, meningkatkan konsentrasi belajar, dan memanfaatkan waktu luang secara lebih produktif. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Adams & Blair, 2019) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola waktu memiliki hubungan positif dengan keberhasilan akademik mahasiswa. Temuan ini juga didukung oleh Dianty Nur Inayah et al., (2023) yang menjelaskan bahwa manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa meningkatkan fokus belajar dan pencapaian akademik. Selain itu, dalam penelitian ini manajemen waktu memiliki nilai koefisien standar ($\beta = 0,501$) yang paling tinggi dibandingkan variabel lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu merupakan faktor yang paling dominan dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa pekerja karena mahasiswa harus mampu membagi waktu secara efektif antara tuntutan pekerjaan dan aktivitas perkuliahan.

Pengaruh Disiplin Diri terhadap Prestasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki disiplin diri yang baik cenderung mampu mengendalikan perilaku, mematuhi jadwal belajar, serta menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa tetap konsisten dalam menjalankan tanggung jawab sebagai mahasiswa sekaligus pekerja sehingga proses belajar dapat berlangsung secara optimal meskipun memiliki keterbatasan waktu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Taufiq, (2022) yang menyatakan bahwa disiplin diri merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan keberhasilan akademik. Temuan ini juga didukung oleh Fitrah Azkia et al., (2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat disiplin diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola kewajiban akademik, menjaga konsistensi belajar, serta mencapai hasil belajar yang lebih baik. Dengan demikian, disiplin diri menjadi faktor yang mendukung peningkatan prestasi akademik mahasiswa pekerja karena membantu mahasiswa tetap bertanggung jawab dan konsisten dalam menjalankan seluruh aktivitas akademiknya.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap prestasi akademik mahasiswa pekerja di STIE Bangkinang. Secara parsial, ketiga variabel tersebut terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan,

mengelola waktu secara efektif, serta mempertahankan disiplin diri yang tinggi dapat mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal. Di antara ketiga variabel yang diteliti, manajemen waktu merupakan faktor yang memberikan pengaruh paling dominan terhadap prestasi akademik. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal, dan memanfaatkan waktu secara efisien menjadi aspek krusial bagi mahasiswa yang harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa.

Secara simultan, keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri terbukti mampu menjelaskan variasi prestasi akademik mahasiswa pekerja secara signifikan. Temuan ini mempertegas bahwa keberhasilan akademik mahasiswa pekerja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mengelola peran, waktu, dan perilaku diri secara efektif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa pekerja serta menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan akademik yang lebih adaptif terhadap kebutuhan mahasiswa yang bekerja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa pekerja disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan perkuliahan, menerapkan manajemen waktu yang efektif, serta memperkuat disiplin diri agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal. Pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan dukungan melalui program pendampingan akademik, pelatihan manajemen waktu, dan layanan konseling bagi mahasiswa pekerja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi prestasi akademik, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, stres akademik, dan lingkungan belajar, serta memperluas objek penelitian pada perguruan tinggi yang berbeda.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, objek penelitian terbatas pada mahasiswa pekerja angkatan 2022 di STIE Bangkinang, sehingga tingkat generalisasi temuan masih relatif terbatas dan perlu diuji pada konteks perguruan tinggi, program studi, maupun karakteristik responden yang berbeda. Kedua, model penelitian hanya mengakomodasi tiga variabel prediktor, yaitu keseimbangan kehidupan kerja, manajemen waktu, dan disiplin diri. Prestasi akademik mahasiswa pekerja juga berpotensi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, efikasi diri, stres akademik, lingkungan belajar, serta kondisi pekerjaan yang belum diakomodasi dalam penelitian ini.

Ketiga, penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, sehingga hubungan yang ditemukan merepresentasikan kondisi pada satu periode pengamatan dan belum mampu menggambarkan dinamika perubahan perilaku maupun perkembangan prestasi akademik mahasiswa pekerja dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, penelitian longitudinal direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antarvariabel yang diteliti. Keempat, nilai Adjusted R^2 sebesar 0,475 menunjukkan bahwa model penelitian mampu menjelaskan 47,5% variasi prestasi akademik, sedangkan 52,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model. Temuan ini mengindikasikan bahwa penelitian mengenai prestasi akademik mahasiswa pekerja masih memiliki ruang yang luas untuk pengembangan model konseptual yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel-variabel tambahan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact Of Time Management Behaviors On Undergraduate Engineering Students' Performance. *Sage Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Agustina Salim, V. (2021). Pengaruh Modal Psikologis Dan Kesadaran Penuh Terhadap Keseimbangan Kehidupan-Kerja Pada Tenaga Kependidikan Wanita. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 548–565. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>
- Ajjiah, & Sugeng Pradikto. (2025). Pengaruh Kerja Part-Time Dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas Pgri Wiranegara. *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*, 3(1), 59–70. <https://doi.org/10.55606/Mri.V3i1.3443>
- Dianty Nur Inayah, Muh Daud, & Haerani Nur. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273. <https://doi.org/10.56799/Peshum.V2i2.1391>
- Fitrah Azkia, A., Triharta, A., Studi Gizi, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2024). *Disiplin Diri Dan Tanggung Jawab Mahasiswa Dalam Proses Akademik*.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/Economia.V13i2.13239>
- Marlina Hutagaol, J., St Sirilus Ruteng, S., & Indonesia, N. (2023). *Self-Management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa* (Vol. 12, Number 1).
- Misra, & Mckean. (2018). *College students academic stress and its relation to anxiety time management and leisure satisfaction-2. College Students' Academic Stress And Its Relation To Time Management And Self-Discipline*.
- Purwanto, A., Lestari, S., Sosial, D., Kerja, S., Keseimbangan, D., & History, A. (2024). Kehidupan Kerja Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Pengemudi Ojek Daring Article Info Abstract. *Jurnal Psikohumanika*, 16(2), 127–140. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- Siagian, I. O., Linda, S., & Melia, S. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 10, Number 1).
- Taufiq, Sarwanti, & Warsihna. (2022). *Jurnal Pendas_Suhendra+Taufiq. Pengaruh Kedisiplinan Dan Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Siswa Kelas V Sdn Se-Kapanewon Bambanglipuro, Volume 10 Nomor 2*. <https://doi.org/10.23969/Jp.V10i02.25037>
- Tri Winarsi, & Ibrahim. (2025). *Seminar Nasional Paedagoria*.