

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN ANTARA DUNIA KERJA DAN PERKULIAHAN UNIVERSITAS TERBUKA DI KEHIDUPAN GEN Z

Arum Khusnul Khotimah¹, Viviane Manoppo²

Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Terbuka

045128051@ecampus.ut.ac.id

Abstract

This study explores the influence of time management on the balance between work and university studies among Generation Z students at Universitas Terbuka (UT). The background of this study stems from the characteristics of UT's open and distance learning system, which allows students to work while pursuing higher education. However, this flexibility also poses challenges in time management. This study used a quantitative method with a descriptive approach, using a questionnaire with 14 UT Banjarmasin students who work while studying. According to the results of the study, time management has a positive and significant effect on the balance between work and study. Students who are able to prioritize, organize schedules regularly, and are disciplined in implementing daily plans tend to have better academic achievement and work performance. The main factors influencing time management skills include workload, academic tasks (deadlines), and personal issues. This study concludes that implementing effective time management strategies is key for working students to achieve a productive and sustainable life balance.

Keywords: Generation Z, work-study balance, Time management, Universitas Terbuka

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh manajemen waktu mengenai keseimbangan antara pekerjaan dan studi universitas di kalangan mahasiswa Generasi Z di Universitas Terbuka (UT). Latar belakang penelitian ini berasal dari karakteristik sistem pembelajaran terbuka dan jarak jauh UT, yang memungkinkan mahasiswa bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi. Namun, fleksibilitas ini juga menimbulkan tantangan dalam manajemen waktu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, menggunakan kuesioner dengan 14 mahasiswa UT Banjarmasin yang bekerja sambil belajar. Menurut hasil penelitian, manajemen waktu memiliki efek positif dan signifikan terhadap keseimbangan antara pekerjaan dan studi. Mahasiswa yang mampu memprioritaskan, mengatur jadwal secara teratur, dan disiplin dalam melaksanakan rencana harian cenderung memiliki prestasi akademik dan kinerja kerja yang lebih baik. Faktor utama yang mempengaruhi keterampilan manajemen waktu meliputi beban kerja, tugas akademik (deadline), dan masalah pribadi. Menurut penelitian ini, menyimpulkan bahwa penerapan strategi manajemen waktu yang efektif merupakan kunci bagi mahasiswa yang bekerja untuk mencapai keseimbangan hidup yang produktif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Generasi Z, keseimbangan kerja dan kuliah, Manajemen waktu, Universitas Terbuka

Article history

Received: November 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism checker no 80

Doi : prefix doi :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)

Copyright : author

Publish by : musytari



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. PENDAHULUAN

Pada awalnya Universitas Terbuka (UT) didirikan dengan maksud untuk menjawab dua isu besar pada saat itu (1984) yakni rendahnya mutu atau kualitas guru serta terbatas daya tampung pendidikan tinggi. Sistem yang diselenggarakan yaitu pendidikan terbuka dan jarak jauh yang memudahkan segala golongan masyarakat untuk mendapatkan akses pendidikan tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat (Rahmat et al., 2019). Dengan adanya ini tercapailah mahasiswa yang terdaftar di Universitas terbuka berasal dari segala golongan baik dari gen z, gen millenial bahkan tidak menutup kemungkinan juga gen boomer, hal ini disebabkan karena kemudahannya yang dapat akses tanpa dibatasi oleh waktu ataupun tempat (Hardani, 2024; Tjahjono, 2023). Semakin berkembangnya zaman apalagi dengan media sosial dimana segala informasi apapun bisa disampaikan dengan lebih mudah salah satunya membuahakan pemikiran masyarakat mengenai pentingnya pendidikan. Sebagai salah satu upaya dalam mewujudkan pemikiran tersebut tidak sedikit mahasiswa universitas terbuka yang melakukan pekerjaan untuk membiayai kuliah mereka (Amira, 2018).

Namun walaupun permasalahan terkait waktu dan tempat dapat teratasi bukan berarti tidak menutup kemungkinan permasalahan lainnya muncul, dalam hal ini salah satu yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan perkuliahan mahasiswa untuk mendapatkan nilai yang bagus adalah bagaimana mahasiswa tersebut mengatur waktunya sebagaimana mungkin sehingga tercipta keseimbangan baik itu dalam dunia kerja maupun dunia perkuliahan.

Menurut Gasim (2016) manajemen waktu merupakan keterampilan yang dimiliki individu berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan individu yang dilakukan secara terencana agar individu tersebut dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Menurut Covey (dalam Rusyadi, 2012) menyatakan bahwa manajemen waktu tidak dapat dilepaskan dari manajemen diri, manajemen diri bisa diartikan sebagai cara individu mengorganisir kehidupannya dengan prinsip mendahulukan yang harus dilakukan terlebih dahulu (skala prioritas). Manajemen waktu yang baik sangat diperlukan untuk menunjang keseimbangan antara keduanya, walaupun tidak melakukan pembelajaran secara tatap muka dan tidak memerlukan waktu yang ekstra untuk perjalanan menuju pembelajaran manajemen waktu tetap dibutuhkan agar pembelajaran ataupun pengerjaan tugas tidak terabaikan karena faktor faktor yang datang dari diri mahasiswa itu sendiri diantaranya, stress kerja, kebutuhan pribadi, permasalahan pribadi dan perilaku prokrastinasi (Syelviani, 2020). Menurut teori Horold Koontz & Cyril O'Donnel (dalam Jahari & Syarbini, 2013), manajemen berhubungan dengan pencapaian suatu tujuan yang dilakukan melalui dan dengan orang orang lain (*management involves getting things done thought and with people*). Dengan kata lain, manajemen adalah usaha untuk mencapai suatu tujuan tertentu melalui kegiatan orang lain

Dalam penelitian ini yang menjadi rumusan masalah yakni bagaimana manajemen waktu berpengaruh terhadap keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab akademik mahasiswa gen z universitas terbuka selain itu juga bagaimana faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi manajemen waktu dan strategi manajemen waktu, hubungan antara stress akademik dan kemampuan manajemen waktu mahasiswa di universitas terbuka. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuan penelitian yakni mengetahui bagaimana manajemen waktu berpengaruh, faktor-faktor, hubungan antara stress akademik dan kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu mahasiswa di universitas terbuka.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sugiyono (2016:7) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif mengacu pada pandangan filsafat positivisme. Filsafat positivisme memandang suatu bahwa fenomena dalam penelitian

dapat diklasifikasikan, relatif tetap, konkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat. penelitian kuantitatif menekankan pada pengukuran dan analisis data numerik. Dalam hal penelitian ini metode penelitian kuantitatif digunakan untuk menjelaskan dan memahami bagaimana hubungan antara pengaruh manajemen waktu dengan keseimbangan kerja dan perkuliahan gen z di universitas terbuka (Moleong, 2017).

Lokasi dan subjek penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi lokasi penelitian yakni di universitas terbuka. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik mahasiswa universitas terbuka yang sebagian besar merupakan mahasiswa yang bekerja sambil melanjutkan studi. Hal ini menjadikan universitas terbuka menjadi lokasi yang relevan untuk meneliti pengaruh manajemen waktu terhadap keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan di kalangan gen z. Selain itu sistem pembelajaran jarak jauh yang diterapkan di universitas terbuka juga memberikan kesempatan mahasiswa untuk bekerja dan tetap melanjutkan studinya, namun hal ini menimbulkan tantangan kepada mahasiswa untuk mengatur waktu untuk itu lokasi ini dipilih untuk menggambarkan fenomena keseimbangan antara tanggung jawab kerja dan pendidikan.

Subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswa generasi z (kelahiran tahun 1997-2012) yang berstatus sebagai mahasiswa aktif di universitas terbuka, serta memiliki pekerjaan secara paruh waktu, maupun penuh waktu.

Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian pengaruh manajemen waktu terhadap keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan universitas terbuka di kalangan gen z ini menggunakan teknik pengumpulan data :

a. Kuesioner

Kuesioner menurut Sugiyono adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan kepada narasumber untuk mendapatkan hasil penelitian.

Tabel 1: Skala Likert

Keterangan	Skor
Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

b. Dokumentasi.

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data melalui cara melihat, mempelajari, membaca yang kemudian dituangkan dalam tulisan tulisan yang berkaitan masalah penelitian mengenai pengaruh manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan universitas terbuka di kehidupan gen z

Analisis data

Analisis data dapat dimaknai sebagai kegiatan membahas dan memahami data guna menemukan makna, tafsiran dan kesimpulan tertentu dari keseluruhan data dalam penelitian. Analisis data dapat juga dimaknai sebagai proses menyikapi data, menyusun memilah dan mengolahnya kedalam suatu susunan yang sistematis dan bermakna. Analisis data kuantitatif merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Paramita et al., 2021). proses menyederhanakan data untuk diinterpretasikan. Analisis data bertujuan untuk memecahkan masalah penelitian. Analisis data ini menggunakan analisis kuantitatif kemudian data yang sudah ada dijelaskan

menggunakan uraian deskriptif. Data penelitian yang terkumpul dan diolah menggunakan teknik pengolahan data. Kemudian dianalisis dalam hal ini terkait pengaruh manajemen waktu dalam menyeimbangkan dunia kerja dan perkuliahan universitas terbuka di kalangan gen z.

Validitas data

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi data, yang meliputi triangulasi sumber, membandingkan data dari mahasiswa yang memiliki pekerjaan yang berbeda dan mahasiswa yang memiliki fakultas dan jurusan yang berbeda, dan triangulasi teknik, yaitu dalam penelitian ini kami menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data yakni wawancara dan observasi.

Dalam penelitian ini digunakan uji reliabilitas dimana reliabilitas memastikan instrumen dapat dipercaya karena memberikan hasil yang konsisten setiap kali digunakan

Populasi dan sampel

Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari mahasiswa universitas terbuka yang mengikuti kuliah sambil bekerja dan termasuk dalam kategori Gen-Z.

Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan tidak menjadikan semua populasi berpeluang untuk dijadikan sampel sehingga hanya anggota populasi yang dapat memenuhi kriteria yang akan diambil menjadi sampel.

Hipotesis dan variabel

Dalam penelitian ini, hipotesis berfokus pada pengaruh manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan kuliah di universitas terbuka dalam kehidupan Gen Z. Penelitian ini didasarkan pada pandangan bahwa mahasiswa Gen Z yang belajar di universitas terbuka menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah. Oleh karena itu, kemampuan mengelola waktu secara efektif diyakini sebagai faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut.

Hipotesis utama dalam penelitian ini adalah pengaruh manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan studi di universitas terbuka dalam kehidupan Gen Z. Selain hipotesis pertama, peneliti juga mengajukan hipotesis tambahan, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas manajemen waktu, yaitu: masalah pribadi, beban kerja, batas waktu tugas, dan jadwal kelas.

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori: pertama, variabel independen adalah manajemen waktu. Kedua, variabel dependen adalah keseimbangan antara pekerjaan dan studi di universitas. Ketiga, variabel tidak langsung (moderator) adalah faktor-faktor seperti masalah pribadi, beban kerja, batas waktu tugas, dan jadwal kelas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan waktu dengan menjadwalkan dan memprioritaskan tugas secara efektif dan efisien. Metode manajemen waktu mengungkapkan bagaimana mahasiswa mengalokasikan waktunya untuk berbagai tugas dan aktivitas, baik yang mendasar maupun tambahan. Manajemen waktu sangat berpengaruh positif dan signifikan pada keseimbangan dalam memenuhi kewajibannya baik itu sebagai pegawai yang bekerja di suatu perusahaan ataupun sebagai mahasiswa di suatu universitas, untuk memenuhi kewajiban ini secara optimal maka manajemen waktu yang baik sangat diperlukan. Untuk terbentuknya manajemen waktu yang efektif dibutuhkan beberapa faktor di dalamnya, dalam hal ini penulis memilih 4 faktor yaitu : permasalahan pribadi, beban kerja, deadline tugas kuliah dan jadwal kuliah

Untuk membuktikan kedua hipotesis ini penulis melakukan wawancara dengan 14 Narasumber yang bekerja dan berkuliah di Universitas Terbuka Banjarmasin dalam hasil

wawancara penulis mendapati hasil bahwa 13 dari 14 narasumber melakukan perencanaan dalam aktivitas sehari-hari mereka. Secara lebih terperinci sebagai berikut.

Tabel 2: Frekuensi Perencanaan Waktu

No	Frekuensi Perencanaan Waktu	Jumlah Orang	Persentase
1.	melakukan perencanaan setiap 1 hari sekali	3 orang	23,1%
2.	melakukan perencanaan dalam beberapa kali seminggu	5 orang	38,5%
3.	melakukan perencanaan dalam seminggu sekali	5 orang	38,5%
4.	tidak pernah melakukan perencanaan	1 orang	7,7%
Total		14	100%

Sumber : Peneliti, 2025

Dengan keterampilan manajemen waktu yang baik mahasiswa dapat mengatur prioritas, menghindari prokrastinasi, dan menyelesaikan tugas dengan efisien. Hasilnya mahasiswa yang mampu memenajemn waktu mereka dengan baik mendapatkan nilai akademik yang bagus yaitu sebanyak 8 orang mendapatkan IPK sebesar 3,00-3,60 dan 4 orang mendapatkan nilai 2,50-2,80. Tidak hanya pada dunia perkuliahan manajemen waktu juga sangat berpengaruh positif dan signifikan terhadap performa pekerjaan mereka hal ini bisa dilihat dari tercapainya target atau prioritas yang sudah ditentukan sebelumnya.

Untuk Membuktikan hipotesis yang kedua yaitu pengaruh dari variabel tidak langsung dalam hal ini peneliti memilih 4 hal yaitu permasalahan Pribadi, Beban Kerja, Deadline Tugas Kuliah dan jadwal Kuliah terhadap Terbentuknya manajemen waktu yang efektif pada keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan di Universitas terbuka penulis mengajukan pertanyaan terhadap 14 responden mahasiswa Universitas Terbuka yang juga bekerja Hasil menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor dominan yang berperan dalam manajemen waktu mahasiswa. Sebanyak 35,7% responden menyatakan bahwa permasalahan pribadi merupakan faktor utama yang memengaruhi manajemen waktu mereka. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variabel lain di luar pilihan yang disediakan (seperti beban kerja, jadwal kuliah, kebutuhan pribadi, dan tugas/deadline) yang turut berpengaruh signifikan Faktor-faktor tersebut dapat berupa kondisi kesehatan, motivasi belajar, lingkungan keluarga, atau dukungan sosial. Kemudian, 28,6% responden menyebutkan bahwa beban kerja menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kemampuan mereka mengatur waktu. Temuan ini sejalan dengan teori Kember (1999), yang menyatakan bahwa mahasiswa pekerja sering kali mengalami kesulitan membagi waktu belajar karena tuntutan pekerjaan yang tinggi dan jam kerja yang padat. Selanjutnya, “28,6% responden lainnya” menganggap bahwa “tugas atau deadline” merupakan faktor utama yang memengaruhi manajemen waktu. Artinya, sebagian mahasiswa mengalami tekanan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu di tengah kewajiban pekerjaan yang menuntut, sehingga pengaturan prioritas menjadi kunci utama.

Adapun “jadwal kuliah” hanya dipilih oleh sebagian kecil responden yang menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut relatif tidak menjadi penghambat utama dalam pengelolaan waktu dibandingkan dengan faktor-faktor lainnya. Secara umum, hasil ini memperlihatkan bahwa “Permasalahan pribadi” merupakan faktor dominan yang memengaruhi keefektifan manajemen waktu mahasiswa pekerja di Universitas Terbuka Universitas terbuka menerapkan sistem pembelajaran terbuka dan jarak jauh. Hal ini dirancang untuk memberikan fleksibilitas bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu, seperti mereka yang berkuliah sambil berkuliah. Proses pembelajaran di universitas terbuka dilaksanakan secara daring melalui sistem e learning yang dapat di akses menggunakan nomor induk mahasiswa pada laman resmi universitas terbuka. Dalam pelaksanaannya, kegiatan perkuliahan di UT tidak dilakukan melalui pertemuan tatap muka langsung seperti menggunakan aplikasi konferensi video (misalnya Zoom), melainkan melalui platform pembelajaran daring yang menyediakan materi, forum diskusi, serta jadwal

perkuliahan yang telah ditetapkan bagi masing-masing mahasiswa. Tugas-tugas perkuliahan dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu Tutorial Online (Tuton) dan Tugas Mata Kuliah (TMK). Tuton diberikan per sesi untuk setiap mata kuliah dan dikerjakan sesuai jadwal mingguan yang telah ditentukan. Sementara itu, TMK memiliki waktu pengerjaan yang lebih terbatas, yaitu hanya 24 jam setelah mahasiswa mengunduh soal.

Adapun sistem ujian di Universitas Terbuka dilaksanakan secara tatap muka, biasanya pada akhir masa perkuliahan yang dijadwalkan pada hari Sabtu dan Minggu. Bentuk ujian dapat berupa ujian tertulis maupun ujian daring berbasis komputer di lokasi yang telah ditetapkan UT. Dengan demikian, sistem pembelajaran di UT memberikan keleluasaan bagi mahasiswa dalam mengatur waktu belajar, sekaligus menjaga kualitas akademik melalui evaluasi terstruktur dan sistematis. Dengan sistem perkuliahan ini sangat membuka kemungkinan bagi mahasiswa yang ingin bekerja sambil berkuliah namun tetap mendorong pemanfaatan manajemen waktu yang baik dalam menyeimbangkan keduanya. Hal ini juga diuraikan oleh narasumber dalam wawancara bahwa manajemen waktu sangat penting dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kuliah.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi manajemen waktu yang paling efektif dalam menyeimbangkan antara dunia kerja dan perkuliahan bagi mahasiswa Generasi Z di Universitas Terbuka, diperoleh temuan bahwa keberhasilan dalam menjaga keseimbangan tersebut sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritas dan disiplin waktu. Beberapa strategi yang bisa dilakukan diantaranya Memanfaatkan waktu istirahat untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan sehingga tidak mengganggu jam kerja utama. Menyusun rencana kegiatan harian agar setiap aktivitas memiliki alokasi waktu yang jelas. Memilih pekerjaan dengan jam kerja yang pasti sehingga memudahkan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan. Membagi waktu secara proporsional antara kegiatan pribadi, pekerjaan, dan tugas kuliah. Mencatat seluruh pekerjaan dan tanggung jawab secara teratur untuk menghindari kelalaian dan meningkatkan efektivitas penyelesaian tugas. Memprioritaskan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan deadline agar pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu. Membuat jadwal kegiatan untuk hari berikutnya, termasuk menyesuaikan dengan jumlah mata kuliah yang diambil setiap semester. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan strategi manajemen waktu secara disiplin dan terstruktur mampu mencapai keseimbangan yang lebih baik antara dunia kerja dan perkuliahan, serta menunjukkan tingkat produktivitas dan kepuasan akademik yang lebih tinggi. Manajemen waktu sangat penting dalam mencapai antara pekerjaan dan kuliah. Hasil penelitian menunjukan gen z universitas terbuka yang bekerja dengan sembari melanjutkan studi jika tidak memanajemen waktu dengan baik hal ini akan berdampak pada stress akademik.

Penelitian yang relevan sebelumnya yang berjudul pengaruh manajemen waktu dan motivasi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja terhadap prestasi akademik mahasiswa pada prodi manajemen universitas terbuka semarang menunjukkan bahwa mahasiswa prodi manajemen UT Pokjar Demak semester 8 cukup baik yakni mahasiswa dapat mengatur waktu dan menentukan prioritasnya. Sedangkan motivasi mahasiswa dalam belajar cukup baik dalam hal dimilikinya keinginan untuk belajar dan dimilikinya cita-cita serta harapan sehingga rata-rata prestasi akademik mahasiswa juga cukup baik yakni antara 2,75-3,50 (Fitriana & Syahrinullah, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa temuan dari hasil penelitian telah sejalan dengan teori-teori yang digunakan sebagai landasan konseptual. Hasil analisis menunjukan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan antara tanggung jawab kerja dan aktivitas perkuliahan pada mahasiswa Gen z Universitas Terbuka. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori self manajemen dan *self regulation* yang menekankan bahwa gen z akan mencapai performa

akademik dan profesional yang lebih baik ketika memiliki keterampilan dalam manajemen waktu.

4.KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan pada mahasiswa Generasi Z di Universitas Terbuka. Mahasiswa yang mampu merencanakan aktivitas harian secara teratur, menetapkan prioritas, serta memanfaatkan waktu istirahat untuk menyelesaikan tugas kuliah cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan akademik. Selain itu, faktor-faktor seperti disiplin diri, perencanaan kegiatan, dan pemilihan pekerjaan dengan jam kerja yang fleksibel juga turut mendukung tercapainya keseimbangan tersebut. Sebaliknya, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu berpotensi menimbulkan stres, kelelahan, dan penurunan prestasi baik di tempat kerja maupun di bidang akademik.

Dalam penelitian ini bagi mahasiswa disarankan untuk lebih disiplin dalam menyusun jadwal kegiatan harian, menetapkan prioritas antara pekerjaan dan kuliah, serta memanfaatkan waktu luang secara produktif agar tidak menjadi tumpang tindih antara kedua tanggung jawab tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, D. (2018). Pengaruh motivasi kerja, manajemen waktu, dan stres kerja terhadap kinerja pekerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa di kota malang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 7(1).
- Covey, S. R. (1994). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change* (Revised ed.). Free Press.
- Fitriana, F., & Syahrinullah, S. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Dan Motivasi Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pada Prodi Manajemen Universitas Terbuka Semarang. *Journal of Management Branding*, 2(1), 60-70.
- Gasim, G. (2016). *Hubungan kemampuan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penulisan skripsi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta angkatan 2011 dan 2012*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Hardani, A. O. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu:(Studi Fenomenologi). *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(3), 204-210.
- Jahari, J., & Syarbini, A. (2013). Manajemen madrasah: Teori, strategi, dan implementasi. *Bandung: Alfabeta*.
- Kember, D. (1999). *Studying part-time at university: What is involved?* Higher Education Quarterly, 53(2), 214-225.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif/Lexy J. Moleong.
- Paramita, R. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 3.
- Rahmat, A. B. D., Seminar, K. B., & Suroso, A. I. (2019). Evaluasi keberhasilan e-learning dalam perspektif sistem informasi (studi kasus Universitas Terbuka). *Jurnal Aplikasi Bisnis dan Manajemen (JABM)*, 5(3), 373-373.
- Rusyadi, S. H. (2012). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66-75.
- Tjahjono, T. (2023). *Mengatur jadwal agar lebih efisien: Motivasi manajemen waktu yang baik* (pp. 7-9). Cahaya Harapan.