



Original Article

***Work-Life Balance* dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Akademik: Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Terbuka dengan Pekerjaan Paruh Waktu**

Muchammad Wildan Alkautsar^{1✉}, Imroatul Fatehah², Dina Noval Madurani³

^{1,2,3}Universitas Terbuka, Jalan Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan.

Correspondence Author: muchammadwr@gmail.com ✉

Abstract:

This study aims to examine the effect of work-life balance (WLB) on academic achievement in the University of Terbuka who work part-time. Work-Life Balance or the balance between life on work is an important global issue, especially among students who have a two activity, namely study and work part-time. This study employed a quantitative approach with a survey method, where data was obtained by distributing questionnaires to 150 respondents selected using purposive sampling techniques. Data analysis was performed using descriptive statistics and linear regression, processed using SPSS version 27 for windows. The results of the validity and reliability tests indicate that all research instruments are valid and reliable. Work-Life Balance shows a significance value of 0.001 with an Unstandardized Beta value of 0.164, which indicates a positive influence on the students' academic achievement. These results support the research hypothesis that students' work-life balance plays a significant role in determining their academic achievement. The implications of this study highlight the importance of WLB for part-time students in achieving optimal academic achievement and provide recommendations for students, educational institutions, and organizations to support work-life balance.

Keywords: Work-Life Balance, Academic Achievement, Human Resource Management, College

Pendahuluan

Work-Life Balance (WLB) telah memerankan isu global yang semakin relevan di era modern, terutama di kalangan individu yang menjalani peran ganda, seperti mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja paruh waktu. WLB didefinisikan sebagai keseimbangan atau keselarasan antara kehidupan untuk bekerja dan kehidupan pribadi dengan mengalokasikan waktu serta energi secara seimbang untuk mencapai kepuasan



diantara keduanya. WLB berarti tingkat keterlibatan yang tinggi antara keseimbangan bekerja dan kehidupan pribadi serta adanya konflik yang sangat minimal dari keduanya ([Greenhaus dkk., 2003](#); [Sirgy & Lee, 2018](#)). Fenomena ini akan terus semakin meningkat dimana banyak mahasiswa dengan statusnya yang aktif, memilih untuk mengambil pekerjaan dengan tujuan untuk mendapatkan pengalaman kerja, biaya tambahan kebutuhan kuliah serta menjadi lebih mandiri yang bisa membuat dirinya lebih positif ([Melinda, 2024](#)).

Laporan National Center for Education Statistics (NCES) dilansir dari data Badan Pusat Statistik (BPS) tentang Potret Pendidikan Indonesia Tahun 2020 menyatakan setidaknya 1 dari 4 mahasiswa pada kelompok usia 16–64 tahun bekerja saat masih terdaftar di bangku kuliah, dan sebanyak 67,15% dari seluruh mahasiswa perguruan tinggi yang bekerja tercatat memiliki status sebagai buruh atau karyawan ([Indonesia, B.P.S., 2021](#)). Pekerjaan paruh waktu memberikan peluang dan manfaat yang berharga bagi mahasiswa diantaranya menambah wawasan, berinteraksi dengan orang lain, serta menghadapi berbagai tantangan dalam situasi kerja. Melakukan berkuliah sambil bekerja bukanlah tugas yang mudah bagi mahasiswa ([Ni Wayan Lasmi dkk., 2024](#)). Situasi tersebut menghadirkan tantangan tersendiri bagi mahasiswa, terutama dalam hal manajemen waktu dan energi guna memenuhi tuntutan akademik sekaligus menjalankan kewajiban pekerjaan.

Upaya peningkatan serta merealisasikan keseimbangan atau keselarasan antara kehidupan pekerjaan dengan kehidupan pribadi sudah menjadi hal yang substansial. Mahasiswa dengan status aktif dan memiliki pekerjaan sangat diperlukan mencapai kondisi WLB. Mahasiswa bisa menggunakan waktunya secara fleksibel seperti waktu bersama keluarga, pendidikan, hobi ataupun lainnya tanpa perlu memikirkan terhadap kehidupan pekerjaan ([Mahardika dkk., 2022](#)). WLB memungkinkan untuk memperoleh kepuasan dalam hal aktivitas kehidupan bekerja dan non kerja dengan cara membagi waktu dan energi secara proporsional.

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan dan memiliki pekerjaan dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengelola tanggung jawab secara optimal, pembagian waktu dan energi, serta menjaga kedisiplinan dalam kewajiban akademik maupun pekerjaan, sehingga berakibat terjadi penurunan prestasi akademik pada mahasiswa dengan peran ganda tersebut ([Istikomah & Setiawan, 2023](#); [Puspita, 2023](#)). Studi yang dilaksanakan oleh [Wibowo & Hartono \(2020\)](#) menyebutkan bahwa kehidupan dalam hal pekerjaan dan pribadi merupakan aspek yang berbeda sehingga keduanya tidak bisa dipersatukan secara bersamaan, tetapi keduanya tetap bisa dikelola secara proporsional sesuai dengan tingkatan prioritas masing-masing, seperti mahasiswa yang menjalani peran ganda dengan berkuliah dan bekerja. Hasil studi lain juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang secara signifikan terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa yang bekerja secara simultan. Nilai akademik pada mahasiswa yang bekerja lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak bekerja dengan menggunakan indikator utamanya adalah penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada saat semester berjalan ([Putri dkk., 2024](#); [Saparwadi, 2021](#)).

Studi yang dilakukan oleh [Wiyanto, \(2021\)](#) mengungkapkan kehadiran konflik akibat dua peran dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan profesional, sehingga diperlukan strategi dan dukungan yang tepat untuk mengatasinya. Studi lain juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan dan positif dengan prestasi akademik. Mahasiswa yang berkompeten dalam pengelolaan waktunya secara baik serta efektif memiliki kemampuan pencapaian hasil akademik yang lebih baik ([Ceilendra](#)

[Saksana, 2024](#)). Studi yang mendukung dilaksanakan oleh [Ghassani & Adi \(2024\)](#) yang mengungkapkan bahwa pengelolaan waktu, stres kerja, dan WLB memberikan pengaruh secara signifikan dan positif terhadap prestasi akademik mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja

Universitas Terbuka (UT) sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi negeri yang memiliki penerapan sistem pembelajaran secara jarak jauh dan memiliki karakteristik unik yang memungkinkan mahasiswanya untuk bekerja sambil berkuliah. Kesenjangan teridentifikasi pada studi yang memfokuskan pada pengaruh antara WLB dengan capaian prestasi akademik pada mahasiswa yang berkuliah serta bekerja dengan jenis pekerjaan paruh waktu di pendidikan tinggi konvensional, yang memiliki sistem pembelajaran dan tuntutan akademik yang berbeda.

Tujuan studi ini terletak pada kebutuhan untuk memahami dinamika WLB di kalangan mahasiswa Universitas Terbuka (UT), yang memiliki karakteristik unik dalam sistem pembelajarannya. Hipotesis dari permasalahan tersebut adalah terjadi pengaruh yang secara signifikan antara *Work-Life Balance* terhadap pencapaian prestasi akademik pada mahasiswa aktif Universitas Terbuka yang bekerja secara paruh waktu. Hasil dari studi ini diharapkan mampu menjadi kontribusi yang signifikan bagi mahasiswa dan organisasi tempat bekerja yang lebih inklusif dan menunjang dalam merealisasikan keseimbangan atau keselarasan antara kehidupan pekerjaan dengan kehidupan pribadi.

Metode

Studi ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data secara numerik yang kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif. Pendekatan kuantitatif memberi fokus pada pengukuran yang objektif, pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis, serta menerapkan analisis statistik untuk pengujian atau pemahaman hipotesis suatu daripada fenomena secara kuantitatif ([Waruwu dkk., 2025](#)).

Pengumpulan data dalam studi ini dilakukan di lingkungan Universitas Terbuka dengan menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan suatu kriteria tertentu yang relevan dengan kesesuaian tujuan studi. Jumlah sampel yang digunakan berkisar antara 100 hingga 200 responden. Penentuan jumlah sampel ini merujuk pada pedoman yang dikemukakan oleh [Hair dkk. \(2021\)](#), yang menyarankan bahwa jumlah minimum sampel sebaiknya minimal 5 kali lipat dari jumlah keseluruhan indikator dalam studi. Pemilihan Universitas Terbuka sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik institusinya sebagai pendidikan tinggi negeri yang menjalankan sistem pembelajaran secara jarak jauh, sehingga sebagian besar mahasiswanya dari pendidikan tinggi tersebut menjalani kegiatan perkuliahan sambil bekerja

Klasifikasi variabel didasarkan pada peran fungsionalnya dalam model hubungan kausal yang dihipotesiskan. Variabel utama yang menjadi fokus adalah *Work-Life Balance* (WLB), yang berperan sebagai variabel independen dengan Prestasi Akademik diidentifikasi sebagai variabel dependen. Metode *Cronbach's Alpha* dipilih untuk menguji validitas dan reliabilitas pada instrumen studi ini. Selanjutnya, dalam analisis data pada studi kasus ini menggunakan teknik regresi linier yang memiliki tujuan untuk menguji pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara mengimplementasikan Uji t (uji parsial), Uji F (uji simultan), dan Koefisien Determinasi. Uji t dilakukan untuk menilai pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial, Uji F

digunakan untuk mengevaluasi pengaruh variabel independen secara simultan, Koefisien Determinasi bertujuan untuk mengukur proporsi variasi antara variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen pada model regresi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan software SPSS 27 for Windows untuk memastikan hasil yang akurat dan reliabel.

Hasil

Deskriptif Statistik Dimensi variabel *Work-Life Balance*

Tabel 1. Deskriptif Statistik Dimensi *Work-Life Balance*

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
WIPL	150	20	5	25	17.47	4.704	22.130
PLIW	150	24	6	30	20.47	5.616	31.539
WEPL	150	12	3	15	11.04	2.880	8.294
PLEW	150	12	3	15	11.93	2.652	7.035
Valid N (listwise)	150						

Hasil analisis deskriptif statistik pada tabel 1 diatas merupakan dimensi pembangun variabel *Work-Life Balance*.

1. *Work Interference with Personal Life* (WIPL), yang menilai tolak ukur kehidupan pribadi dapat berkonflik dengan pekerjaan memiliki rentang nilai 20 (dari minimum 5 hingga maksimum 25). Rata-rata WIPL sebesar 17.47, dengan standar deviasi 4.704 dan varians 22.130. Nilai rata-rata yang cenderung tinggi ini mengindikasikan bahwa, pada umumnya, responden mengalami tingkat intervensi pekerjaan terhadap kehidupan pribadi yang signifikan. Standar deviasi menunjukkan variasi yang moderat di antara responden dalam merasakan intervensi ini.
2. *Personal Life Interference with Work* (PLIW), yang menilai tolak ukur kehidupan pekerjaan terdapat intervensi dari kehidupan pribadi, menunjukkan rentang nilai 24 (dari minimum 6 hingga maksimum 30). Dengan rata-rata 20.47, PLIW merupakan dimensi dengan nilai rata-rata tertinggi di antara keempat dimensi, didukung oleh standar deviasi 5.616 dan varians 31.539. Hal ini mengindikasikan bahwa responden secara umum merasakan adanya gangguan yang cukup besar dari kehidupan pribadi terhadap performa kerja mereka. Tingginya standar deviasi juga menunjukkan variasi yang lebih besar di antara individu dalam merasakan gangguan ini.
3. *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL), yang menilai tolak ukur pada pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi, memiliki rentang 12 (dari minimum 3 hingga maksimum 15). Rata-rata WEPL adalah 11.04, dengan standar deviasi 2.880 dan varians 8.294. Nilai rata-rata ini cenderung lebih rendah dibandingkan dengan dimensi-dimensi interferensi, menunjukkan bahwa peningkatan kualitas kehidupan pribadi dari pekerjaan

dirasakan pada tingkat yang lebih moderat. Standar deviasi yang lebih kecil mengindikasikan bahwa persepsi responden mengenai peningkatan ini relatif lebih homogen.

4. *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), yang menilai tolak ukur performa kehidupan kerja meningkat yang diakibatkan oleh kehidupan pribadi, juga memiliki rentang 12 (dari minimum 3 hingga maksimum 15). Rata-rata PLEW sebesar 11.93, dengan standar deviasi 2.652 dan varians 7.035. Dimensi ini memiliki standar deviasi dan varians terendah di antara keempat dimensi, menunjukkan homogenitas respon yang paling tinggi. Rata-rata yang serupa dengan WEPL mengindikasikan bahwa efek peningkatan dari kehidupan pribadi terhadap kerja dirasakan pada tingkat yang juga moderat, namun dengan konsistensi yang lebih tinggi di antara responden

Secara komparatif, data deskriptif ini menggarisbawahi bahwa responden cenderung lebih sering merasakan konflik atau intervensi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (WIPL dan PLIW) dibandingkan dengan merasakan efek peningkatan atau pengayaan (WEPL dan PLEW).

Deskriptif Statistik Variabel *Work-Life Balance* (WLB) dan Prestasi Akademik

Tabel 2. Deskriptif Statistik Variabel X dan Y

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
X	150	61	24	85	60.90	11.860	140.654
Y	150	30	15	45	34.65	6.333	40.109
Valid N (listwise)	150						

Catatan: X sebagai variabel *Work-Life Balance*, Y sebagai variabel Prestasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik pada data tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pada kedua variabel yaitu huruf X sebagai simbol dari variabel *Work-Life Balance*, dan huruf Y sebagai simbol dari variabel Prestasi Akademik.

Variabel *Work-Life Balance* (X), yang mengukur keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, jumlah observasi (N) adalah 150. Variabel ini menunjukkan rentang nilai sebesar 61, dengan nilai rendah 24 dan nilai tinggi 85. Nilai rata-rata (mean) *Work-Life Balance* adalah 60.90. Standar deviasi variabel X tercatat sebesar 11.860, dengan varians 140.654. Rata-rata 60.90 mengindikasikan bahwa responden secara umum memiliki tingkat *Work-Life Balance* yang sudah baik atau di atas rata-rata. Standar deviasi yang relatif besar (11.860) menunjukkan adanya variasi yang secara signifikan dalam tingkat *Work-Life Balance* di antara responden. Hal ini berarti terdapat keragaman yang cukup luas, di mana sebagian responden memiliki *Work-Life Balance* yang sangat baik, sementara sebagian lainnya mungkin menghadapi tantangan yang lebih besar dalam mencapai keseimbangan tersebut.

Selanjutnya, untuk variabel Prestasi Akademik (Y), yang mencerminkan capaian atau mutu hasil belajar responden, juga memiliki jumlah observasi (N) sebanyak 150. Variabel ini memiliki rentang nilai sebesar 30, dengan nilai minimum 15 dan nilai maksimum 45. Rata-rata Prestasi Akademik adalah 34.65. Standar deviasi

untuk variabel Y adalah 6.333, dengan varians 40.109. Rata-rata 34.65 menunjukkan bahwa secara umum, responden memiliki prestasi akademik pada tingkat yang memadai. Standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan variabel X (6.333) mengindikasikan bahwa variabilitas atau penyebaran data Prestasi Akademik tidak sebesar *Work-Life Balance*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai prestasi akademik responden cenderung lebih terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata, dengan tingkatan homogenitas yang dominan dibandingkan dengan variabel *WLB*.

Uji Validitas

Tabel 3. Hasil Uji Validitas pada Variabel *Work-Life Balance* (X)

Item Pernyataan	Nilai r Tabel	Nilai r Hitung	Keterangan
X1	0.1603	0.493	Valid
X2	0.1603	0.683	Valid
X3	0.1603	0.669	Valid
X4	0.1603	0.663	Valid
X5	0.1603	0.642	Valid
X6	0.1603	0.680	Valid
X7	0.1603	0.636	Valid
X8	0.1603	0.208	Valid
X9	0.1603	0.699	Valid
X10	0.1603	0.625	Valid
X11	0.1603	0.570	Valid
X12	0.1603	0.367	Valid
X13	0.1603	0.538	Valid
X14	0.1603	0.409	Valid
X15	0.1603	0.576	Valid
X16	0.1603	0.487	Valid
X17	0.1603	0.515	Valid

Tabel 4 - Hasil Uji Validitas pada Variabel Prestasi Akademik (Y)

Item Pernyataan	Nilai r Tabel	Nilai r Hitung	Keterangan
Y1	0.1603	0.789	Valid
Y2	0.1603	0.405	Valid
Y3	0.1603	0.670	Valid
Y4	0.1603	0.677	Valid
Y5	0.1603	0.736	Valid
Y6	0.1603	0.729	Valid
Y7	0.1603	0.841	Valid
Y8	0.1603	0.774	Valid
Y9	0.1603	0.642	Valid

Hasil analisis data uji validitas pada tabel 3 dan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa seluruh instrumen dari pernyataan indikator yang mengukur variabel *Work-Life Balance* (X) dengan jumlah 17 item dan 9 item pernyataan yang mengukur variabel Prestasi Akademik dinyatakan valid.

Uji validitas merupakan uji yang memuat fungsi untuk mengetahui apakah

suatu alat ukur yang berupa pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner dinyatakan valid (sahih) maupun tidak valid (Janna & Herianto, 2021). Indikator dari suatu pernyataan pada kuesioner dapat dinyatakan valid jika nilai pada r hitung $> r$ tabel (Anggraini dkk., 2022). Hal ini didasarkan pada temuan bahwa koefisien korelasi (r hitung) untuk setiap item pada kedua variabel secara konsisten lebih tinggi dari nilai r tabel (0.1603). Koefisien r hitung untuk Variabel X berkisar antara 0.208 hingga 0.699, sementara untuk Variabel Y berkisar antara 0.405 hingga 0.841. Konsistensi seluruh item dalam melampaui nilai kritis ini mengindikasikan bahwa setiap item berkorelasi secara signifikan dan positif dengan konstruk yang diukurnya secara keseluruhan. Dalam hal ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen pada studi kasus secara keseluruhan yang diimplementasikan memiliki validitas isi dan konstruk yang memadai, sehingga data yang dihasilkan dapat dipercaya untuk analisis lebih lanjut.

Uji Reliabilitas

Tabel 5. Tabel Uji Reliabilitas Variabel *Work-Life Balance* (X)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	150	100.0
	Excluded ^a	0	0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	17

Tabel 6. Tabel Uji Reliabilitas Variabel *Prestasi Akademik* (Y)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	150	100.0
	Excluded ^a	0	0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.868	9

Hasil analisis data uji reliabilitas pada tabel 5 dan 6 diatas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel *Work-Life Balance* (X) sebesar 0.860 serta nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel *Prestasi Akademik* (Y) sebesar 0.868 dinyatakan reliabel.

Suatu variabel dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih tinggi dari nilai 0,60, mengartikan bahwa suatu ketetapan atau konsistensi nilai dalam pengukuran (Taherdoost, 2016). Keseluruhan item pernyataan yang digunakan dalam instrumen studi kasus tersebut memiliki kontinuitas internal yang unggul dan mengukur konstruk yang sama. Apabila instrumen ini digunakan kembali pada kondisi

yang serupa, cenderung akan menghasilkan hasil yang konsisten. Dengan demikian, data yang dikumpulkan melalui instrumen ini dapat dianggap stabil dan dapat diandalkan, sehingga temuan penelitian memiliki dasar yang kuat dan dapat dipercaya

Uji Regresi

Tabel 7. Variabels Entered/Removed^a

Variables Entered/Removed^a			
1	X ^b	.	Enter
a. Dependent Variable: Y			
b. All Requested variables entered			

Pada tabel 7 diatas mengartikan "*Variables Entered/Removed^a*" yang menunjukkan variabel-variabel yang dimasukkan atau dikeluarkan dari model regresi. Untuk Model 1, variabel "X" Variabel *Work-Life Balance* dimasukkan ke dalam model sebagai variabel independen. Tidak ada variabel yang dikeluarkan dari model. Metode yang digunakan adalah "Enter", yang mengartikan bahwa semua variabel yang diminta dimasukkan sekaligus ke dalam model

Koefisien Determinasi

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.307 ^a	.094	.088	6.047
a. Predictors: (Contant), X				
b. Dependent Variable: Y				

Hasil analisis Koefisien Determinasi pada tabel 8 diatas menunjukkan bahwa pada Variabel *Work-Life Balance* (X) memiliki hubungan positif dengan Prestasi Akademik (Y), kemampuannya dalam menjelaskan variasi pada Y masih terbatas, dengan sekitar 9.4% variabilitas Prestasi Akademik (Y) dapat dijelaskan oleh *Work-Life Balance* (X). Ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat pengaruh, model ini mungkin perlu disempurnakan dengan mempertimbangkan variabel prediktor lain yang relevan untuk dapat menjelaskan variabilitas variabel dependen secara lebih komprehensif.

Uji F (simultan)

Tabel 9. Uji F (simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	563.893	1	563.893	15.419	<.001 ^b
	Residual	5412.381	148	36.570		
	Total	5976.273	149			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X						

Hasil analisis Uji F (simultan) dalam nilai signifikansi (Sig.) pada tabel 9 diatas

adalah < 0.001 , yang berarti bahwa jauh lebih kecil dari taraf signifikansi umum ($\alpha = 0.05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa model regresi linear ini bersignifikan secara statistik. Variabel independen *Work-Life Balance* (X) sebagai prediktor secara signifikan mempengaruhi atau menjelaskan variasi pada variabel dependen Prestasi Akademik (Y). Hasil analisis ini mendukung keberadaan pengaruh yang signifikan dari *Work-Life Balance* terhadap Prestasi Akademik.

Uji t (parsial)

Tabel 10. Uji t (parsial)

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.	Collinearity Statistics		
Model		B	Std. Error			Tolerance	VIF	
1	(Constant)	24.657	2.591	9.515	<.001			
	X	.164	.042	.307	<.001	1.000	1.000	
a. Dependent Variable: Y								

Hasil analisis Uji t yang terdapat pada tabel 10 diatas menyatakan bahwa variabel *Work-Life Balance* (X) memiliki pengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap variabel Prestasi Akademik (Y). Setiap peningkatan dalam *Work-Life Balance* diprediksi akan menghasilkan peningkatan pada Prestasi Akademik. Meskipun pengaruhnya signifikan, besaran koefisien *B* yang 0.164 dan *Beta* yang 0.307 mengindikasikan bahwa efeknya bersifat moderat. Temuan ini mendukung keberadaan hubungan yang berarti antara kedua variabel yang diteliti.

Pengaruh *Work-Life Balance* terhadap prestasi akademik

Hasil studi menyatakan bahwa *Work-Life Balance* (WLB) mempengaruhi prestasi akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka yang bekerja dengan jenis pekerjaan paruh waktu. Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa WLB berpengaruh positif dan signifikan secara statistik.

Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif secara statistik antara *Work-Life Balance* (WLB) terhadap Prestasi Akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka yang bekerja dengan jenis pekerjaan paruh waktu. Temuan ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menegaskan tentang pentingnya keseimbangan antara kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi terhadap kinerja akademik yang optimal ([Ghassani & Adi, 2024](#)). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh studi sebelumnya dari [Suherman & Suroso \(2024\)](#) yang mengungkapkan bahwa WLB dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa secara positif dan signifikan. Studi lain yang dilakukan oleh [Adelia dkk. \(2025\)](#) menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan, baik secara simultan maupun parsial terjadi akibat pengaruh *Work-Life Balance* terhadap performa atau kinerja akademik mahasiswa.

Hasil studi ini tidak sepenuhnya sejalan dengan studi lain yang dilakukan oleh [Mona & Yunita \(2021\)](#) dengan ditemukannya bahwa prestasi belajar dipengaruhi oleh motivasi belajar, minat, dan lingkungan. Studi lain juga mengungkapkan ada beberapa faktor seperti tingkat stres akademik, motivasi belajar, kecerdasan emosional dan dukungan sosial turut mempengaruhi pencapaian akademik mahasiswa yang

menyebabkan pencapaian akademik lebih rendah atau menurun ([Condroningtyas & Marsofiyati, 2024](#)).

Work Interference with Personal Life (WIPL) dimensi pembentuk *Work-Life Balance* yang menilai tolak ukur sejauh mana pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi mahasiswa. Butir kuesioner seperti "Sepulang bekerja, saya merasa lelah untuk melakukan aktivitas pribadi yang saya inginkan" dan "Karena pekerjaan, saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi" menunjukkan bahwa pekerjaan dapat menyita waktu dan energi mahasiswa. Rata-rata skor pada dimensi ini adalah 17.47, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami beban pekerjaan yang berdampak pada keseimbangan kehidupan pribadi. Ketika mahasiswa tidak mampu menjaga aktivitas pribadi seperti istirahat, bersosialisasi, atau mengelola emosi secara sehat, maka hal ini dapat berpengaruh pada konsentrasi dan hasil belajar.

Personal Life Interference with Work (PLIW) menilai ukuran sejauh mana kehidupan pribadi mahasiswa mempengaruhi kualitas mereka dalam menjalankan pekerjaan atau belajar. Beberapa pernyataan seperti "Masalah dalam kehidupan pribadi saya membuat sulit untuk bekerja dengan baik" dan "Saya sering khawatir dengan urusan pribadi yang belum selesai saat bekerja" menggambarkan bahwa mahasiswa membawa beban kehidupan pribadi ke dalam aktivitas belajarnya. Dengan skor rata-rata sebesar 20.47, mayoritas responden menunjukkan adanya interferensi dari masalah pribadi seperti keluarga, hubungan sosial, atau tekanan emosional. Kondisi ini menyebabkan mereka kesulitan fokus saat kuliah, yang berujung pada penurunan performa akademik.

Work Enhancement of Personal Life (WEPL) mencerminkan dampak positif pekerjaan terhadap kehidupan pribadi mahasiswa. Pernyataan seperti "Pekerjaan saya memberi manfaat yang membantu untuk mengatasi masalah di kehidupan pribadi" dan "Saya memiliki suasana hati yang lebih baik karena pekerjaan" menunjukkan bahwa ada nilai tambah dari bekerja, seperti peningkatan keterampilan atau kepuasan pribadi. Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 11.04 menandakan bahwa sebagian responden merasa pekerjaan memberi kontribusi terhadap manajemen kehidupan mereka. Penguatan ini, meskipun tidak dominan, berpotensi meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan belajar mahasiswa.

Dimensi *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW), merujuk pada kehidupan pribadi yang positif menjadi penunjang performa kerja atau belajar. Pernyataan seperti "Kehidupan pribadi memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya" dan "Kehidupan pribadi membuat saya lebih rileks dan siap untuk kerja lagi keesokan harinya" menunjukkan bahwa dukungan sosial, waktu istirahat, dan keseimbangan emosi dari kehidupan pribadi dapat memperbaiki suasana hati saat bekerja. Dengan skor rata-rata sebesar 11.93, responden menilai bahwa kehidupan pribadi yang harmonis memberi dampak positif terhadap semangat belajar. Hal ini mempertegas pentingnya dukungan sosial dan manajemen stres dalam mempertahankan prestasi akademik.

Kesimpulan

Hasil dari studi ini untuk mempresentasikan hubungan *Work-Life Balance* (WLB) dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Universitas Terbuka yang memiliki peran ganda berkuliah sambil bekerja. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara WLB dengan prestasi akademik yang positif dan signifikan. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan

bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mahasiswa berperan penting dalam menentukan capaian akademik mereka. Mahasiswa yang mampu mengelola atau manajemen waktu dan energinya antara perkuliahan dan pekerjaan serta mendapatkan *Work-Life Balance* dengan baik, memiliki pencapaian prestasi akademik lebih tinggi.

Saran

Mahasiswa yang bekerja dan mengambil jenis pekerjaan paruh waktu disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen atau pengelolaan waktu dan stres. Penyediaan sumber daya dan informasi yang relevan mengenai *Work-Life Balance* sangat diperlukan Universitas untuk membantu mahasiswa dalam optimalisasi pendidikan. Mendorong kebijakan peran organisasi atau perusahaan dalam mendukung *Work-Life Balance* bagi karyawan yang juga berstatus mahasiswa, seperti jam kerja serta dukungan akademik yang optimal.

Menjelajahi lebih lanjut faktor-faktor moderasi atau mediasi lain, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, dan manajemen yang mungkin memengaruhi hubungan antara WLB dan prestasi akademik. Melakukan penelitian kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman personal mahasiswa dalam mengelola peran ganda mereka yaitu berkuliah sambil bekerja sangat perlu dilakukan untuk studi selanjutnya

Daftar pustaka

- Adelia, Saputra, P. H., & Kusumawat, Y. T. (2025). Pengaruh Beban Kerja Dan Work Life Balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Balance : Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.59086/jam.v4i2.853>
- Angraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Arditya Afrizal Mahardika, Ingarianti, T., & Uun Zulfiana. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.8>
- Ceilendra Saksana, J. (2024). Analisis Pengaruh Motivasi Belajar, Kemampuan Kognitif dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Nusantara*, 2(4), 172–181. <https://doi.org/10.38035/jpkn.v2i4.805>
- Condroningtyas, S. A., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(6), Article 6.
- Ghassani, N., & Adi, A. N. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu, Worklife Balance, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja. *Jurnal Kewirausahaan dan Inovasi*, 3(1), 97–110. <https://doi.org/10.21776/jki.2024.03.1.09>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hair, J., Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=AVMzEAAAQBAJ>
- Indonesia, B. P. S. (2021). *Statistik Pendidikan 2021*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/11/26/do77e67ada9a93c99131bc>

- de/statistik-pendidikan-2021.html
- Istikomah, R., & Setiawan, A. (2023). EFEK BEKERJA PARUH WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA. *journal TA'LIMUNA*, 12(2), 179–188. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1924>
- Janna, N., & Herianto, H. (2021). *Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS*. OSF. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>
- Melinda, W. (2024). *PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN MANAJEMEN WAKTU (TIME MANAGEMENT) TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU* [Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/35517/>
- Mona, S., & Yunita, P. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i2.2410>
- Ni Wayan Lasmi, Sedana Putra P, K. W., & Sukarnasih, D. M. (2024). Pengelolaan Kinerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Peran Manajemen Waktu, Self-efficacy, dan Profesionalisme. *Jurnal Ekobistek*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/ekobistek.v13i1.734>
- Puspita, W. A. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Karimah Tauhid*, 2(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i4.8879>
- Putri, R. A., Fernanda, A., Permata, M., & Saliyanto. (2024). *ANALISIS DAMPAK BEKERJA PARUH WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA K3C SEMESTER VI UIN SUMATERA UTARA* Authors.
- Saparwadi, L. (2021). PERBEDAAN HASIL BELAJAR MAHASISWA BEKERJA DENGAN TIDAK BEKERJA PADA ANALISIS DATA KUALITATIF DAN KUANTITATIF. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(2), 20–24. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i2.1405>
- Sirgy, M. J., & Lee, D.-J. (2018). Work-Life Balance: An Integrative Review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229–254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>
- Suherman, E., & Suroso, S. (2024). ANALISIS WORK LIFE BALANCE TERHADAP PRESTASI MAHASISWA DAN MOTIVASI MAHASISWA SEBAGAI MODERASI PADA PRODI MANAJEMEN UBP KARAWANG. *Jurnal Signaling*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.56327/signaling.v13i1.1681>
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wibowo, M. E. S., & Hartono, E. S. (2020). Studi Fenomenologi Tentang Keseimbangan Kehidupan dan Pekerjaan Karyawan Sektor Perbankan di Kota Semarang. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 3(3), 363–377. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v3i3.144>
- Wiyanto, W. (2021). KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DALAM MENJALANKAN PERAN GANDA STUDI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PAMULANG. *Inovasi*, 8(2), 71. <https://doi.org/10.32493/Inovasi.v8i2.p71-80.17455>