

PENGARUH *WORK LIFE BALANCE* DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU LITERATUR REVIEW

Novalisa Firdausi Putri Hidayat¹, Cecep Hermana²

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Singaperbangsa Karawang

¹email: 2310631020143@student.unsika.ac.id

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Singaperbangsa Karawang

²email: chermana911@staff.unsika.ac.id

ABSTRACT

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan yang dapat memengaruhi prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) dan manajemen waktu terhadap capaian akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Metode yang digunakan adalah *study literature review* dengan mengkaji berbagai sumber tertulis berupa jurnal dan artikel ilmiah yang diperoleh melalui database seperti *Mendeley* dan *Google Scholar* pada rentang tahun 2021-2026. Teknik analisis dilakukan melalui proses seleksi, klasifikasi, dan sintesis temuan penelitian. Hasil analisis terhadap literatur menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif, serta menggunakan uji statistik seperti regresi linear dan uji t. Hasil kajian menunjukkan bahwa *work life balance* dan manajemen waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

Kata kunci: Keseimbangan hidup, Manajemen waktu, Prestasi akademik

ABSTRACT

Students who work part-time face challenges in balancing academic and work responsibilities, which can impact academic achievement. This study aims to analyze the influence of work life balance and time management on the academic achievement of students who work part-time. The method used is a literature review study by examining various written sources in the form of journals and scientific articles obtained from databases such as Mendeley and Google Scholar between 2021 and 2026. The analysis technique is carried out through a process of selection, classification, and synthesis of research findings. The results of the literature analysis indicate that most studies use quantitative methods with descriptive and verification approaches, and use statistical tests such as linear regression and t-tests. The results of the study indicate that work-life balance and time management have a positive and significant influence on the academic achievement of students who work part-time.

Keywords: *Life balance, Time management, Academic achievement*

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di universitas, sekolah tinggi, maupun politeknik, yang dapat berada di bawah pengelolaan pemerintah maupun swasta. Adapun perkuliahan merujuk pada proses pembelajaran formal yang berlangsung di institusi pendidikan tinggi. Sementara itu, bekerja dapat dimaknai

sebagai aktivitas yang melibatkan partisipasi aktif seseorang dalam menghasilkan sesuatu yang bernilai dan bermanfaat secara sosial. Dalam konteks ini, belajar sambil bekerja mengacu pada situasi di mana seseorang menjalani pendidikan tinggi sembari melakukan pekerjaan paruh waktu di suatu lembaga atau organisasi.

Fenomena bekerja sambil kuliah memberikan sejumlah manfaat, antara lain kemandirian secara finansial, pengalaman kerja, serta pengembangan kemampuan non-teknis (*soft skills*). Namun, kegiatan ganda ini juga menimbulkan berbagai tantangan yang dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang bekerja, kerap menghadapi kesulitan dalam menyeimbangkan beban akademik dan tuntutan pekerjaan. Ketidakseimbangan ini dapat berdampak pada performa akademik mereka. Prestasi akademik sendiri menjadi indikator utama dalam menilai keberhasilan seseorang dalam menempuh pendidikan tinggi. Capaian ini mencakup kemampuan memenuhi atau bahkan melampaui standar dalam aspek pengetahuan, keterampilan, serta hasil akademik lainnya. Mengacu pada temuan (Syafi'i et al., 2018), prestasi akademik dapat dilihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam konteks pendidikan tinggi, prestasi mahasiswa kerap dijadikan tolok ukur kualitas pembelajaran, terutama bagi mereka yang juga menekuni pekerjaan paruh waktu, karena keterlibatan tersebut dapat membawa dampak positif maupun negatif terhadap capaian akademiknya.

Meski prestasi akademik kerap dipandang sebagai pijakan awal dalam merintis karir, maka dari itu penting untuk mahasiswa tidak mengesampingkan peran keseimbangan kehidupan kerja (*work-life balance*). Keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan aktivitas pribadi merupakan faktor penting dalam menjaga produktivitas secara berkelanjutan. Tidak sedikit individu dengan prestasi akademik baik yang akhirnya mengalami kelelahan (*burnout*) akibat kurangnya perhatian terhadap waktu istirahat dan pemulihan. Fisher (2001) dalam (Wirawan & Sukmarani, 2023) mendefinisikan *work-life balance* sebagai suatu upaya untuk menyeimbangkan berbagai peran yang dijalani individu secara bersamaan. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu membutuhkan keseimbangan ini agar dapat menjalankan tanggung jawab akademik dan profesional secara optimal (Megayani et al., 2023). Hal ini diperkuat oleh temuan (Mega Kurnia DN, 2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan *work-life balance* yang baik cenderung memiliki prestasi yang lebih tinggi dan produktivitas yang lebih baik. Penelitian (Megayani et al., 2023) juga menyebutkan bahwa untuk mencapai harmoni antara kehidupan akademik, pekerjaan, keluarga, dan hiburan, diperlukan manajemen keseimbangan yang efektif. Semakin baik keseimbangan kehidupan kerja yang dicapai mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka mencapai prestasi akademik yang optimal.

Menurut McCann (2013) dalam (Melinda, 2024), *work life balance* mencakup tiga aspek utama: keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan. Mahasiswa perlu membagi waktu mereka secara efektif antara studi dan pekerjaan agar dapat memenuhi tuntutan dari kedua bidang tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan (Astuti & Nurwidawati, 2022), yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan perkuliahan, sehingga memerlukan manajemen waktu yang baik untuk mencapai keseimbangan tersebut. Manajemen waktu adalah keterampilan yang krusial dalam konteks ini. (Hasan & Sari, 2021) menjelaskan bahwa manajemen waktu melibatkan penilaian diri, perencanaan, disiplin, dan perbaikan berkelanjutan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik, tidak hanya dapat menyelesaikan tugas akademik mereka, tetapi juga dapat berkontribusi secara efektif di tempat kerja. Dengan mengatur jadwal, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tanggung jawab sesuai tenggat waktu, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara perkuliahan dan pekerjaan. Sebaliknya, manajemen waktu yang kurang baik menjadi salah satu penyebab menurunnya performa akademik, karena untuk meraih prestasi yang baik diperlukan usaha yang konsisten. Oleh sebab itu, manajemen

waktu menjadi faktor internal yang signifikan dalam pencapaian prestasi akademik, khususnya bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas tentang mahasiswa yang bekerja paruh waktu, kajian yang secara spesifik menyoroti pengaruh keseimbangan kehidupan kerja dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa di kawasan industri seperti Karawang masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi mahasiswa, institusi pendidikan tinggi, maupun pembuat kebijakan di Karawang dalam merancang strategi yang mendukung keberhasilan akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *study literature review*. Menurut (Rofi et al., 2025) metode *study literature review* adalah pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan, analisis dan sintesis informasi dari berbagai sumber tertulis untuk memahami dan juga mengevaluasi pengetahuan yang ada mengenai topik tertentu. Selain itu, analisis mencakup dari berbagai sumber ilmiah, baik jurnal bereputasi maupun jurnal yang belum terindeks. Seluruh referensi diperoleh melalui basis data akademik seperti *Mendeley* dan *Google Scholar*, sehingga dapat mendukung ketepatan serta validitas hasil kajian. Kriteria inklusi meliputi artikel jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan pada rentang tahun 2021 - 2026 serta relevan dengan variabel penelitian.

Hasil analisis terhadap literatur menyatakan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif, serta menggunakan uji statistik seperti regresi linear dan uji t. Menurut (Mubin et al., 2025), data kuantitatif merupakan data dalam bentuk angka atau hasil pengukuran yang dapat dianalisis secara statistik. Penggunaan teknik statistik ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang objektif dan terukur mengenai fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, pendekatan kuantitatif dinilai mampu mempresentasikan kondisi populasi secara umum, terutama dalam penelitian yang bertujuan untuk melakukan perbandingan maupun penarikan kesimpulan inferensial.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengenai pengaruh *work life balance* dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan melakukan kajian literatur berdasarkan hasil penelitian.

Pengaruh *Work life balance* terhadap Prestasi Akademik

Prestasi akademik sangat diharapkan oleh setiap mahasiswa yang sedang menjalani kehidupan di perguruan tinggi, karena prestasi akademik merupakan capaian keberhasilan setelah menyelesaikan studinya. Namun, selain menjadi seorang mahasiswa yang harus fokus belajar untuk mencapai keberhasilan akademik, terkadang menemukan kondisi dimana terdapat mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Bagi Sebagian mahasiswa, menjadi seorang mahasiswa sambil bekerja bukanlah hal yang mudah, terkadang mahasiswa sulit untuk menyeimbangkan kehidupan antara pekerjaan dan pribadi mereka sehingga dapat memengaruhi prestasi akademik. Permasalahan tersebut bisa diatasi dengan bagaimana mahasiswa mengatur waktu mereka dalam setiap kegiatan yang akan mereka laksanakan sehingga akan terstruktur dengan baik.

Menurut (Dhiya et al., 2022) kondisi mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi sambil bekerja menunjukkan bahwa keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas di luar kampus

(*work-life balance*). Menurut Fisher et al., dalam (Astuti & Nurwidawati, 2022) *work life balance* dapat diartikan sebagai upaya individu dalam mencapai keseimbangan antara dua atau lebih peran yang dijalankan dalam kehidupannya. *Work life balance* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pencapaian prestasi akademik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *work life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap performa akademik dengan nilai koefisien estimasi sebesar 0,097, nilai C.R sebesar 2,751, dan Tingkat signifikansi $p = 0,006$. Artinya, semakin seimbang *Work life balance* pada mahasiswa yang berkerja maka akan semakin tinggi tingkat kinerja akademiknya.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung melalui *table interverning* memiliki nilai t hitung sebesar $2,595 > t$ table $1,971$, yang menandakan adanya pengaruh signifikan antara variabel-variabel tersebut. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi dan menyelesaikan pekerjaannya dengan baik maka tingkat kefokusannya dalam pembelajaran pun akan berkurang sehingga dapat menurunkan prestasi akademik dan jika mahasiswa yang bekerja paruh waktu bisa menyeimbangkan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan istirahat maka akan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian (Suherman & Suroso, 2024) *work life balance* dapat memengaruhi prestasi mahasiswa karena kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan antara akademik dan pekerjaan memungkinkan mereka untuk mengatur waktu dengan lebih efektif. Mahasiswa yang mampu mengatur jadwal kuliah dan jam kerja dengan baik akan melaksanakan tugasnya sesuai dengan jadwal. Bekerja sambil kuliah tidak hanya membantu dalam segi finansial, tetapi juga dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan yang relevan dengan dunia kerja. Dengan demikian, *work life balance* sangat berpengaruh dalam mencapai kinerja akademik yang unggul.

Sejalan dengan hal tersebut dalam penelitian (Adelia, Praja Hadi Saputra, 2025) *work life balance* terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,218 dengan nilai t sebesar 2,401 dan tingkat signifikan di bawah 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan akademik, maka semakin tinggi pula capaian kinerja akademiknya.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik

Selain *work life balance*, faktor lainnya yang dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa adalah manajemen waktu. Menurut F.W Tyler dalam (Hidayanto, 2023) mendefinisikan bahwa manajemen waktu adalah proses pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan yang tidak sering memakan banyak waktu. Berdasarkan penelitian (Indriani & Syarif, 2026), manajemen memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Hasil uji parsial menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,582 lebih besar dari t tabel $1,1991$ dengan tingkat signifikansi $0,0000 < 0,05$ yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola waktu berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar 0,603 menunjukkan bahwa setiap peningkatan kemampuan manajemen waktu akan diikuti oleh peningkatan prestasi akademik.

Menurut (Kurniati et al., 2023), manajemen waktu menunjukkan korelasi positif terhadap pencapaian akademik mahasiswa, yang berarti semakin efektif seorang mahasiswa mengelola waktunya, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan akademik yang dapat diraih. Sebaliknya, ketidakefisienan dalam pengaturan waktu cenderung berdampak negatif terhadap performa akademik. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang menetapkan tujuan yang akan dicapai baik tujuan jangka pendek maupun

jangka panjang, mampu menyusun prioritas kegiatan yang akan dilakukan mulai dari yang paling mendesak dan penting hingga kegiatan yang tidak mendesak dan tidak penting, membuat jadwal kegiatan yang akan dilakukan mulai dari harian, mingguan, maupun bulanan, meminimalkan gangguan dari dalam diri sendiri maupun gangguan dari luar, dan mampu mendistribusikan tanggung jawab atau membagi tugas secara proporsional sesuai dengan peran, hak, dan kewajiban yang dimilikinya.

Senada dengan itu, penelitian (Maria & Afandi, 2021) ditemukan bahwa pengelolaan waktu terbukti memiliki dampak yang berarti terhadap pencapaian akademik. Hal ini didukung oleh hasil analisis yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0.879$ dengan $R\text{ Square} = 0,772$ yang berarti bahwa manajemen waktu mampu menjelaskan variasi dari prestasi akademik. Selain itu, hasil uji membuktikan jika nilai F hitung sebesar 331,828 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, lalu secara parsial, manajemen waktu memiliki koefisiensi regresi sebesar 0,761 dengan nilai $t = 18,216$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Dengan kata lain, individu yang mampu mengatur waktu secara terstruktur dalam aktivitas sehari-hari cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mencapai kinerja akademik yang unggul. Hal ini disebabkan oleh setiap kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terorganisir, terarah, dan sesuai dengan prioritas yang telah ditetapkan. Dengan pengelolaan waktu yang efektif, individu dapat membagi waktu secara proporsional antara belajar, beristirahat, dan kegiatan lainnya, sehingga proses belajar menjadi lebih maksimal. Selain itu, penerapan manajemen waktu yang terencana dengan baik turut berperan dalam menurunkan tingkat stres yang timbul akibat akumulasi beban tugas akademik, karena dikerjakan secara berurutan. Oleh karena itu, keterampilan dalam mengatur waktu bukan hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga membentuk sikap tanggung jawab dan kemandirian dalam diri mahasiswa.

Dukungan terhadap pertanyaan tersebut juga ditemukan dalam penelitian (Sintesa, 2023) dalam penelitiannya berpendapat bahwa, mahasiswa dituntut dapat mengatur waktu dengan baik untuk memastikan semua pekerjaannya dapat diselesaikan secara tepat waktu. Ketidakmampuan dalam membagi waktu secara seimbang, berpotensi menyebabkan kegiatan dan pekerjaannya akan menumpuk dan tidak terorganisir, seiring berjalannya waktu dan tentu saja suatu hari akan ada keadaan dimana mahasiswa merasa dikejar *deadline*. Sehingga manajemen waktu sangat dibutuhkan agar mahasiswa tidak menunda pekerjaan dan bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Dengan demikian, manajemen waktu sangat berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa.

Selain itu, dalam penelitian (Zega & Kurniawati, 2022) menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu berperan penting dalam membentuk kedisiplinan mahasiswa. Kedisiplinan ini tercermin dari kebiasaan menyelesaikan berbagai aktivitas secara teratur dan tepat waktu, dengan memanfaatkan waktu seefisien mungkin agar rencana yang telah disusun dapat tercapai sesuai target. Dalam praktiknya, manajemen waktu sangat bergantung pada penyusunan jadwal kegiatan yang terstruktur. Jadwal ini membantu mahasiswa menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas dan memastikan bahwa setiap kegiatan dilakukan secara terarah. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki prioritas yang jelas serta komitmen dalam menggunakan waktu untuk mencapai tujuan akademik. Bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu, keterampilan mengatur waktu menjadi semakin penting agar tanggung jawab perkuliahan dan pekerjaan dapat dijalankan secara seimbang tanpa mengorbankan salah satunya.

Pengaruh *Work life balance* dan Manajemen Waktu secara simultan terhadap Prestasi Akademik

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif dan penerapan *work life balance* yang optimal berkontribusi signifikan terhadap kinerja, motivasi, dan pencapaian prestasi. Penelitian (Mega Kurnia DN, 2023) mengungkapkan bahwa individu dengan *work life balance* yang optimal akan menghasilkan kinerja yang lebih baik dan meningkatkan produktivitas. Hal ini dapat dipahami karena keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi memungkinkan individu untuk menjaga kondisi fisik maupun psikologis tetap stabil, sehingga mampu bekerja secara lebih focus dan efisien.

Disisi lain dalam penelitian (Rahayu et al., 2023) menekankan bahwa langkah awal mencapai keseimbangan hidup adalah mengalokasikan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Pengelolaan waktu yang terstruktur membantu individu dalam menentukan prioritas, mengurangi penundaan, serta menghindari penumpukan tugas yang dapat menimbulkan stress. Dengan demikian, individu memiliki ruang yang cukup untuk memenuhi kebutuhan akademik maupun personal secara seimbang. Sedangkan (Zega & Kurniawati, 2022) menegaskan bahwa manajemen waktu yang efektif berperan sebagai motivator dalam proses belajar. Pengaturan waktu yang baik tidak hanya membantu dalam penyelesaian tugas, tetapi juga dapat membangkitkan semangat, mencegah kejenuhan, serta menciptakan rutinitas yang lebih disiplin. Kondisi ini pada akhirnya mendorong peningkatan prestasi akademik secara optimal untuk kegiatan yang produktif dan relevan dengan tujuan belajarnya. Secara keseluruhan, keterkaitan antara *work life balance* dan manajemen waktu membuktikan bahwa kedua-duanya merupakan faktor penting yang saling melengkapi dalam mendukung keberhasilan individu, baik dalam konteks akademik maupun profesional.

IV. KESIMPULAN

Work life balance dan manajemen waktu secara signifikan sangat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa yang bekerja secara paruh waktu. Karena, Semakin terampil mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan menetapkan skala prioritas terhadap aktivitasnya, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka dalam memanfaatkan waktu secara tepat dan efisien demi mendukung keberhasilan akademik. Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan, aktivitas perkuliahan, dan kehidupan pribadi. Keseimbangan ini secara tidak langsung berdampak positif terhadap fokus belajar, pengelolaan stres, serta motivasi dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu mengelola waktu dengan baik, maka akan terjadi ketidakseimbangan antara aspek pekerjaan dan pendidikan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, keterampilan dalam mengatur waktu dan menjaga keseimbangan hidup menjadi faktor krusial bagi mahasiswa pekerja untuk meraih hasil akademik yang optimal dan memuaskan.

V. REFERENSI

- Adelia, Praja Hadi Saputra, Y. T. K. (2025). *Pengaruh Beban Kerja Dan Work life balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. 4(2), 583–593.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). *Hubungan Work life balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya The Relationship between Work life balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya*. 10(03), 122–144.
- Dhiya, H., Hamdani, A., & Dewi, R. R. (2022). *Impak Online Learning Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Akuntansi dengan Worklife Balance Sebagai Variabel Intervening*. In *Februari* (Vol. 1, Issue 1).
- Hasan, M. S., & Sari, K. T. (2021). *Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar peserta didik*

- mata pelajaran Fiqih di MTs Al-as' ad Brambang Diwek Jombang. *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 93–117.
- Hidayanto, D. N. (2023). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Indriani, A., & Syarif, M. (2026). *Pengaruh Manajemen Waktu dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Generasi Z yang Menjalani Kuliah sambil Bekerja*. 3(c), 143–153.
- Kurniati, R. A., Sudarno, S., & Setyowibowo, F. (2023). Pembelajaran daring dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 11(1), 1–9.
- Maria, F., & Afandi, D. (2021). Analisis Pencapaian Prestasi Akademik Melalui Perilaku Manajemen Waktu. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 2(01), 71–78. <https://doi.org/10.37366/ekomabis.v2i01.125>
- Mega Kurnia DN, A. W. G. P. (2023). 343-Article Text-1300-1-10-20230522 (1). 2(5), 1254–1262.
- Megayani, M., Santoso, J. B., & Sholikha, H. (2023). Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap *work life balance*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 3337–3352.
- Melinda, W. (2024). *PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN MANAJEMEN WAKTU (TIME MANAGEMENT) TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Mubin, H., Murdifin, I., & Kadir, L. A. (2025). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Dan Employee Empowerment (Pemberdayaan Karyawan) Terhadap Kinerja Karyawan Bank BRI Cabang Barru. *Center of Economic Student Journal*, 8(2), 2621–8186. <https://doi.org/10.56750/csej.v8i2.1123>
- Rahayu, W. P., Hapsari, N. T., Wibowo, A., Qodri, L. A., Rusmana, D., & Narmaditya, B. S. (2023). Inculcating entrepreneurial values in creating business sustainability through business independence in batik craftsmen. *Frontiers in Sustainable Cities*, 5, 1091368.
- Rofi, M. F., Nisa, T. S., Widyastuti, A. H., Zulfahmi, M. N., Jl, A., Siswa, T., Tahunan, K., & Jepara, K. (2025). *Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui Jurnal Harian Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia*.
- Sintesa, N. (2023). Analisis pengaruh time management terhadap kedisiplinan dan akademik mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46.
- 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), 1–14.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123.
- Wirawan, S. A. R., & Sukmarani. (2023). Hubungan Antara *Work life balance* Dengan Kepuasan Kerja Pada Karyawan Sales. *Manasa*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i1.4484>
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70.
- Adelia, Praja Hadi Saputra, Y. T. K. (2025). *Pengaruh Beban Kerja Dan Work life balance Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Paruh Waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. 4(2), 583–593.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan *Work life balance* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya *The Relationship between Work life balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya*. 10(03), 122–144.
- Dhiya, H., Hamdani, A., & Dewi, R. R. (2022). Impak Online Learning Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Akuntansi dengan Worklife Balance Sebagai Variabel Intervening. In *Februari* (Vol. 1, Issue 1).
- Hasan, M. S., & Sari, K. T. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar peserta didik mata pelajaran Fiqih di MTs Al-as' ad Brambang Diwek Jombang. *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 93–117.

- Hidayanto, D. N. (2023). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Indriani, A., & Syarif, M. (2026). *Pengaruh Manajemen Waktu dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Generasi Z yang Menjalani Kuliah sambil Bekerja*. 3(c), 143–153.
- Kurniati, R. A., Sudarno, S., & Setyowibowo, F. (2023). Pembelajaran daring dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 11(1), 1–9.
- Maria, F., & Afandi, D. (2021). Analisis Pencapaian Prestasi Akademik Melalui Perilaku Manajemen Waktu. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 2(01), 71–78. <https://doi.org/10.37366/ekomabis.v2i01.125>
- Mega Kurnia DN, A. W. G. P. (2023). *343-Article Text-1300-1-10-20230522 (1)*. 2(5), 1254–1262.
- Megayani, M., Santoso, J. B., & Sholikha, H. (2023). Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap *work life balance*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 3337–3352.
- Melinda, W. (2024). *PENGARUH WORK-LIFE BALANCE DAN MANAJEMEN WAKTU (TIME MANAGEMENT) TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Mubin, H., Murdifin, I., & Kadir, L. A. (2025). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Dan Employee Empowerment (Pemberdayaan Karyawan) Terhadap Kinerja Karyawan Bank BRI Cabang Barru. *Center of Economic Student Journal*, 8(2), 2621–8186. <https://doi.org/10.56750/csej.v8i2.1123>
- Rahayu, W. P., Hapsari, N. T., Wibowo, A., Qodri, L. A., Rusmana, D., & Narmaditya, B. S. (2023). Inculcating entrepreneurial values in creating business sustainability through business independence in batik craftsmen. *Frontiers in Sustainable Cities*, 5, 1091368.
- Rofi, M. F., Nisa, T. S., Widyastuti, A. H., Zulfahmi, M. N., Jl, A., Siswa, T., Tahunan, K., & Jepara, K. (2025). *Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui Jurnal Harian Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia*.
- Sintesa, N. (2023). Analisis pengaruh time management terhadap kedisiplinan dan akademik mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46.
- 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), 1–14.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115–123.
- Wirawan, S. A. R., & Sukmarani. (2023). Hubungan Antara *Work life balance* Dengan Kepuasan Kerja Pada Karyawan Sales. *Manasa*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i1.4484>
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70.