

# Pengaruh Manajemen Waktu dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Generasi Z yang Menjalani Kuliah sambil Bekerja

Asyfh Indriani<sup>1\*</sup>, Mahmud Syarif<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Bina Sarana Informatika  
Jl. Kramat Raya No. 98, Jakarta Pusat, Indonesia

e-mail korespondensi: [asyfhindriani0711@gmail.com](mailto:asyfhindriani0711@gmail.com)

Submit: 08-03-2026 | Revisi : 18-03-2025 | Terima : 25-03-2026 | Terbit online: 09-04-2026

**Abstrak** - Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara manajemen waktu dan beban kerja dengan prestasi akademik di Universitas Bina Sarana Informatika Slipi Jakarta. Metode penelitian kuantitatif menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Sampel penelitian terdiri dari 80 responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, uji t, uji f, serta uji koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan baik secara parsial ataupun simultan antara manajemen waktu dan beban kerja terhadap prestasi akademik. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa manajemen waktu nilai thitung  $5,582 > ttabel 1,991$  signifikansi  $0,000 < 0,05$  manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik. Beban kerja thitung  $0,588 < ttabel 1,991$  signifikansi  $0,558 > 0,05$  beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik. Manajemen waktu dan beban kerja nilai Fhitung  $17,436 > Ftabel 3,11$  dengan nilai Sig. sebesar  $0,000 < 0,05$  berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Beban Kerja, Prestasi Akademik, Mahasiswa Generasi Z

**Abstract** - This study aims to identify the relationship between time management and workload on academic achievement at Bina Sarana Informatika University, Slipi, Jakarta. The quantitative research method used a questionnaire as the data collection instrument. The study sample consisted of 80 respondents. The data obtained were analyzed using multiple linear regression analysis, validity tests, reliability tests, classical assumption tests, t-tests, f-tests, and coefficient of determination tests. The results showed a positive and significant influence, both partially and simultaneously, between time management and workload on academic achievement. The results of this study indicate that time management has a calculated t value of  $5.582 > t \text{ table } 1.991$ , a significance of  $0.000 < 0.05$ , and time management has a significant effect on academic achievement. Workload t count  $0.588 < t \text{ table } 1.991$  significance  $0.558 > 0.05$  workload does not significantly influence academic achievement. Time management and workload F count  $17.436 > F \text{ table } 3.11$  with a Sig. value of  $0.000 < 0.05$  have a significant effect on academic achievement.

Keywords : Time Management, Workload, Academic Achievement, Generation Z Students

## 1. Pendahuluan

Perkembangan pendidikan tinggi di Indonesia menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswa yang menjalani peran ganda, yaitu kuliah sambil bekerja. Fenomena ini semakin umum terjadi terutama di kota besar seperti Jakarta yang memiliki biaya hidup relatif tinggi dibandingkan daerah lain. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta, rata-rata pengeluaran per kapita masyarakat perkotaan di DKI Jakarta berada di atas rata-rata nasional, yang mendorong sebagian mahasiswa untuk bekerja guna membantu pembiayaan pendidikan dan kebutuhan hidup sehari-hari (BPS DKI Jakarta, 2024).

Fenomena mahasiswa bekerja sambil kuliah juga terjadi secara global. Berdasarkan laporan yang dipublikasikan oleh media Inggris The Guardian (Adams, 2024), lebih dari 50% mahasiswa di Inggris bekerja selama masa studi dengan rata-rata 14,5 jam kerja per minggu. Jika dikombinasikan dengan aktivitas akademik, total beban aktivitas dapat mencapai lebih dari 45 jam per minggu. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi tekanan waktu yang cukup tinggi dan berpotensi mengalami penurunan kualitas belajar apabila tidak mampu mengelola waktu secara efektif.



Mahasiswa yang bekerja serta kuliah kerap menghadapi tantangan saat mengelola waktu. Pengelolaan waktu memainkan peran penting guna mempermudah mahasiswa memperoleh kestabilan pada tugas kerja serta kegiatan pendidikan (Ghafar, 2023). Manajemen waktu ialah keterampilan dalam merencanakan, mengolah, serta mengontrol penggunaan waktu dengan efektif untuk menuntaskan sejumlah aktivitas berdasarkan prioritas. Mahasiswa yang terampil dalam manajemen waktu biasanya mampu menyeimbangkan jadwal kerja, kuliah, dan waktu istirahat. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang bisa mengorganisir waktu secara baik rentan mendapati tekanan atau stres akibat tumpukan pekerjaan dan tugas kuliah. Hal ini dalam tujuannya dapat berpengaruh negatif dalam prestasi akademik mereka.

Sementara pengelolaan waktu, beban kerja yang berat dapat mengganggu proses belajar dan mengurangi kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran, sehingga berpotensi menurunkan prestasi akademik (Adelia, Praja Hadi Saputra, 2025). Namun, beberapa siswa justru menjadi lebih disiplin dan terorganisir karena terbiasa mengatur waktu pada kelas serta pekerjaan, sehingga mereka bisa mempertahankan atau bahkan meningkatkan prestasi akademik mereka. Namun, situasi ini berisiko menyebabkan kelelahan, yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir dan kehadiran di kelas. Situasi ini berpotensi mengurangi prestasi akademik, terutama jika siswa tidak dapat menjaga keseimbangan antara waktu untuk bekerja, belajar, dan istirahat.

Fenomena ini sangat jelas terlihat di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat, terutama di kalangan mahasiswa yang mengikuti kelas sore reguler dan kelas karyawan. Sebagian besar mahasiswa Universitas Bina Sarana Informatika memiliki rutinitas harian bekerja pada pagi sampai sore, kemudian melanjutkan studi mereka pada sore sampai malam untuk kelas sore reguler. Adapun mahasiswa kelas karyawan, kuliah biasanya berlangsung pada Jumat sore hingga malam dan selama akhir pekan. Situasi ini mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan jadwal yang padat dan waktu istirahat yang sedikit.

Berdasarkan data dari [website.students.bsi.ac.id/mahasiswa/skpi\\_periode\\_1.aspx](https://website.students.bsi.ac.id/mahasiswa/skpi_periode_1.aspx), jumlah mahasiswa aktif pada tahun 2025 tercatat sekitar 38.492 orang, dengan sekitar 764 mahasiswa berstatus cuti. Besarnya jumlah mahasiswa di Universitas Bina Sarana Informatika menunjukkan bahwa sebagian di antaranya menjalani pekerjaan paruh waktu. Kondisi ini dapat dilihat dari banyaknya pelaku usaha yang mempekerjakan mahasiswa.

Pada umumnya, mahasiswa yang bekerja paruh waktu merupakan mereka yang berada pada semester akhir dan sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Namun demikian, tidak menutup kemungkinan mahasiswa yang masih menempuh perkuliahan juga turut bekerja paruh waktu. Situasi tersebut berpotensi menimbulkan kesulitan dalam menyeimbangkan kewajiban akademik dan pekerjaan. Permasalahan dalam manajemen waktu, kelelahan, penurunan kinerja akademik, serta penundaan penyelesaian studi menjadi risiko nyata yang dapat dialami mahasiswa.

Mayoritas besar mahasiswa yang belum mahir dalam keterampilan manajemen waktu seringkali kesulitan mengatur aktivitas mereka, yang kemudian berpengaruh dalam kondisi psikis serta fisik (Prasetya & Alkadri Kusalandra Siharis, 2023). Seiring pada bertumbuhnya desakan Pendidikan serta pekerjaan, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengelola waktu secara efisien agar dapat menjaga keseimbangan antara keduanya dan mempertahankan prestasi akademik mereka.

Generasi Z tumbuh di tengah pesatnya kemajuan teknologi pada era Society 5.0. Dalam kondisi tersebut, proses menemukan jati diri dan pembentukan karakter menjadi dua tantangan utama yang harus dihadapi (Alfikri, 2023). Hal ini penting agar Generasi Z tidak mudah terpengaruh maupun mengalami degradasi nilai akibat perkembangan teknologi yang berlangsung sangat cepat. Mahasiswa yang terdiri dari Generasi Z, yaitu mereka yang lahir di tahun 1997 dan 2012, menunjukkan karakteristik dan pola perilaku yang berlainan dari generasi sebelumnya. Generasi Z, yang sering disebut menjadi era internet maupun era digital, adalah kelompok yang hadir dan dibesarkan di era kemajuan teknologi yang pesat. Mereka biasanya menghabiskan hari-hari mereka menggunakan gadget dan berinteraksi melalui platform media sosial. Namun, ketergantungan mereka yang tinggi pada dunia virtual seringkali membuat mereka kurang aktif dalam interaksi tatap muka pada kehidupan keseharian (Muhammad Adnan Faidh et al., 2024).

Selain itu, generasi ini sering kesulitan mempertahankan fokus karena mudah teralihkan oleh berbagai aktivitas non-akademis, terutama pemakaian media sosial, yang sudah dijadikan komponen menyeluruh pada rutinitas harian mereka. Oleh karena itu, mahasiswa Generasi Z yang kuliah sambil bekerja menghadapi tantangan yang cukup kompleks, karena mereka harus membagi waktu dan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, aktivitas kuliah, dan kehidupan sosial mereka.

Pemilihan Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristiknya yang berbeda dibandingkan beberapa cabang UBSI lainnya. Secara geografis, Kampus Slipi berada di kawasan strategis yang dikelilingi pusat perkantoran dan bisnis, sehingga banyak mahasiswa memiliki akses luas terhadap pekerjaan paruh waktu maupun penuh waktu. Kondisi ini menyebabkan proporsi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja relatif tinggi.

Selain itu, dominasi kelas reguler sore dan kelas karyawan di Kampus Slipi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Situasi ini menciptakan dinamika pembagian waktu yang lebih kompleks dibandingkan kampus yang mayoritas mahasiswanya mengikuti kelas

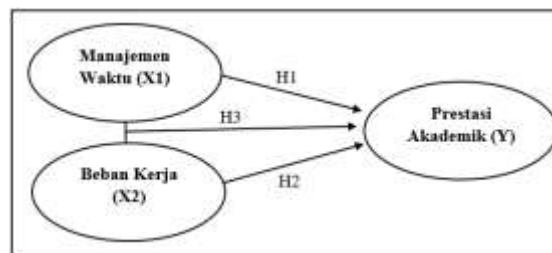
reguler pagi. Oleh karena itu, Kampus Slipi dinilai relevan dan representatif untuk meneliti pengaruh manajemen waktu dan beban kerja terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z.

Sebagai mahasiswa aktif di UBSI Kampus Slipi, penulis juga memiliki kemudahan akses data dan pemahaman kontekstual terhadap kondisi mahasiswa, sehingga penelitian dapat dilakukan secara lebih optimal.

Beberapa studi sebelumnya telah meneliti hubungan pada manajemen waktu, beban kerja, dan prestasi akademik mahasiswa. Hasil dari studi-studi tersebut memperlihatkan yakni keterampilan manajemen waktu mempunyai dampak positif pada prestasi akademik (Inayah et al., 2023). Sementara itu, beban kerja juga mempunyai pengaruh signifikan pada prestasi akademik, bergantung dalam seberapa jauh mahasiswa bisa mengorganisasi waktu mereka dan menyeimbangkan tanggung jawab antara kuliah dan pekerjaan (Ardiningrum et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi terdahulu, penulis ingin meneliti topik ini lebih dalam, karena sebagian besar penelitian sebelumnya hanya tertuju dalam mahasiswa yang bekerja serta kuliah secara umum, tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik antar generasi. Dalam penelitian ini, fokusnya secara khusus pada mahasiswa Generasi Z yang berperan ganda sebagai pekerja dan mahasiswa, mengingat generasi ini memiliki gaya hidup, pola pikir, dan pola belajar yang berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pengaruh manajemen waktu dan beban kerja terhadap prestasi akademik, masih terdapat research gap yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya menganalisis variabel manajemen waktu dan beban kerja secara terpisah, belum banyak yang menguji pengaruh keduanya secara simultan terhadap prestasi akademik. Kedua, penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswa Generasi Z yang kuliah sambil bekerja di perguruan tinggi swasta, khususnya di UBSI Kampus Slipi Jakarta, masih terbatas. Ketiga, karakteristik Generasi Z yang sangat dekat dengan teknologi digital berpotensi memoderasi hubungan antara manajemen waktu, beban kerja, dan prestasi akademik, namun belum banyak diteliti dalam konteks lokal.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Keterangan hubungan antar variabel :

1. H1 : Manajemen Waktu → Prestasi Akademik  
Manajemen waktu yang efisien memungkinkan mahasiswa untuk menyeimbangkan prioritas mereka antara tugas pekerjaan dan kegiatan akademik. Mahasiswa yang mengatur waktu secara baik biasanya makin terkelola pada proses belajar, kehadiran di kelas, dan menyelesaikan tugas tepat waktu, yang pada akhirnya meningkatkan prestasi akademik mereka.
2. H2 : Beban Kerja → Prestasi Akademik  
Beban kerja yang wajar dapat membantu siswa mengembangkan rasa tanggung jawab dan keterampilan manajemen diri. Namun, beban kerja yang terlampaui bisa mengakibatkan kelelahan, tekanan, serta berkurangnya waktu belajar, maka menurunkan prestasi akademik.
3. H3 : Manajemen Waktu dan Beban Kerja → Prestasi Akademik  
Kemampuan manajemen waktu secara efektif dengan pengendalian beban kerja yang baik dapat menciptakan keseimbangan antara kewajiban tanggung jawab pekerjaan dan kegiatan akademik, yang dalam tujuannya berdampak positif pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa.

Hipotesis Penelitian:

1. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik
  - a. Ho1: Manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat.
  - b. Ha1: Manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat.
2. Pengaruh Beban Kerja terhadap Prestasi Akademik
  - a. Ho2: Beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat.

- b. Ha2: Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat.
3. Pengaruh Manajemen Waktu dan Beban Kerja terhadap Prestasi Akademik
  - a. Ho3: Manajemen waktu dan beban kerja secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat.
  - b. Ha3: Manajemen waktu dan beban kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat.

## 2. Metode Penelitian

Studi ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif melalui metode asosiatif. Pendekatan kuantitatif digunakan sebab studi ini tertuju dalam pengujian hubungan serta pengaruh pada variabel independen serta variabel dependen dengan objektif dengan pengolahan data dalam bentuk angka. Ada 2 variabel independent, yaitu manajemen waktu, beban kerja dan prestasi akademik sebagai variabel dependen. Dimana menurut Hidayanto dalam jurnal (Sianipar & Munthe, 2024) manajemen waktu memiliki nilai intrinsik yang bersumber pada diri seseorang, sebab manajemen waktu pada dasarnya adalah seni memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Menurut (Vanchapo, 2022) beban kerja dapat diartikan menjadi serangkaian pekerjaan maupun kegiatan yang wajib dituntaskan pekerja pada kurun waktu yang ditetapkan, seperti pada deskripsi tugasnya. Prestasi akademik tidak sekedar didampak pada aspek internal misalnya dorongan, minat belajar, serta kedisiplinan diri. Namun pula ditentukan oleh faktor eksternal, antara lain dukungan keluarga, model ajar yang digunakan dosen serta kondisi kondisi belajar yang mendukung proses pembelajaran dengan optimal (Afifah et al., 2025). Dalam pendekatan ini, analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik yang ditujukan dalam menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan, sehingga hasil studi dapat disajikan dengan ilmiah, terukur, dan dapat dipertanggung jawabkan (Sugiyono, 2023).

Metode penelitian asosiatif digunakan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh variabel Manajemen Waktu (X1) dan Beban Kerja (X2) pada Prestasi Akademik (Y) dalam mahasiswa Generasi Z yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Perolehan data dilaksanakan dengan distribusi kuesioner melalui skala Likert kepada responden yang sesuai standar sampel studi. Selanjutnya, data yang didapatkan nantinya dikaji melalui pemakaian regresi linier berganda melalui penggunaan perangkat lunak SPSS versi 27 (*Statistical Package for the Social Sciences*), sehingga hubungan antar variabel dapat diketahui baik dengan parsial atau simultan.

Populasi terdiri pada semua seseorang, objek, maupun peristiwa yang mempunyai karakteristik khusus serta dijadikan subjek penelitian. Misalnya, pada studi mengenai tinggi badan penduduk suatu negara, maka populasinya mencakup seluruh warga negara tersebut. Karena ukuran populasi biasanya amat banyak sehingga tidak efisien guna diteliti dengan menyeluruh, peneliti umumnya memakai sampel untuk menarik kesimpulan yang mewakili populasi (Prisuna et al., 2024). Populasi pada studi ini mencakup semua mahasiswa Generasi Z (kelahiran tahun 1997–2012) yang menempuh pendidikan sambil bekerja pada program kelas reguler sore dan kelas karyawan di Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta Barat. Pemilihan populasi ini didasarkan pada kesesuaian karakteristiknya dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang melaksanakan fungsi ganda menjadi pelajar serta pekerja. Kondisi tersebut menjadikan mereka kelompok yang relevan untuk diteliti, karena berpotensi menghadapi tantangan dalam pengelolaan waktu dan beban kerja yang dapat berdampak terhadap pencapaian prestasi akademik. Namun demikian, tidak seluruh mahasiswa pada kelas reguler sore dan kelas karyawan berstatus sebagai mahasiswa yang bekerja, serta pihak kampus tidak memiliki data pasti mengenai status pekerjaan mahasiswa. Maka dari itu, jumlah populasi dalam studi ini dinyatakan tidak didapati.

Sampel ialah potongan melalui populasi yang ditetapkan pada studi serta analisis. Tujuan pemilihan sampel ialah guna meyakinkan yakni sampel tersebut representatif terhadap karakteristik keseluruhan populasi. Sampel yang baik harus dipilih secara acak dan mencerminkan variasi pada populasi. Pemakaian sampel menjadikan peneliti untuk menarik kesimpulan terkait populasi secara makin efektif, baik melalui sisi waktu atau biaya, dibandingkan jika mereka wajib memperoleh data melalui semua anggota populasi (Prisuna et al., 2024)

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan menetapkan jumlah responden tertentu pada setiap kategori yang telah ditentukan sebelumnya dalam studi (Sugiyono, 2023). Teknik ini termasuk dalam *non-probability sampling*, di mana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel.

Quota sampling dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa jumlah responden dari setiap kelompok yang relevan dapat terwakili secara proporsional sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penggunaan quota sampling dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa populasi memiliki karakteristik yang terbagi ke dalam beberapa kelompok yang jelas, yaitu berdasarkan semester perkuliahan. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap kelompok semester memperoleh proporsi responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian sehingga data yang diperoleh tetap mencerminkan distribusi karakteristik populasi. Selain itu, quota sampling dipilih karena lebih praktis dan efisien dalam kondisi keterbatasan waktu dan akses terhadap seluruh anggota populasi, namun tetap mampu menjamin keterwakilan setiap kategori yang relevan dalam penelitian

Adapun kategori kuota dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan semester perkuliahan, yaitu: semester 5 sebanyak 25 responden, semester 6 sebanyak 25 responden, semester 7 sebanyak 30 responden, sehingga total sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 responden. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Hair dalam (Pratiwi, 2023) yang menyatakan bahwa ukuran sampel minimum yang disarankan adalah 5 kali jumlah item pertanyaan dalam kuesioner. Penelitian ini mencakup dua variabel independen, satu variabel intervening, dan satu variabel dependen, dengan total 16 item pertanyaan. Berdasarkan ketentuan tersebut, maka jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah  $16 \times 5 = 80$  responden. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan 80 responden sebagai sampel penelitian.

Melalui (Sugiyono, 2023) teknik pengumpulan data ialah langkah krusial pada prosedur studi, sebab tercapainya studi tergantung dalam kualitas data yang didapatkan. Tanpa pemilihan dan pengetahuan teknik perolehan data yang akurat, peneliti tidak akan mampu menghasilkan data yang sesuai kriteria akurasi dan kelayakan ilmiah. Instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi secara langsung dari lapangan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Metode Observasi

Metode Observasi dipakai dalam memperoleh data secara langsung melalui pengamatan pada kondisi nyata yang dilalui mahasiswa yang menjalani kuliah serta bekerja. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas sehari-hari, pola pengaturan waktu, serta beban kerja yang mereka hadapi, baik di lingkungan kampus maupun di tempat kerja.

2. Metode Kuesioner

Kuesioner yang dibagikan untuk responden memakai skala Likert 1-5, Penggunaan skala Likert 1 hingga 5 poin memungkinkan responden menilai setiap pernyataan berdasarkan tingkat persetujuan mereka. Skala ini memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi tren respons terkait pengelolaan waktu, beban kerja, dan prestasi akademik di kalangan mahasiswa generasi Z yang menjalani kuliah sambil bekerja. Selain itu, skala tersebut menghasilkan data yang lebih tegas sehingga analisis terhadap pengaruh masing-masing variabel menjadi lebih akurat.

Tabel 1. Metode Skala Likert

Skor	Tanggapan	Pilihan
1	Sangat Tidak Setuju	STS
2	Tidak Setuju	TS
3	Netral	N
4	Setuju	S
5	Sangat Setuju	SS

3. Metode Wawancara

Selain kuesioner, peneliti pula melakukan wawancara terbatas dengan beberapa responden yang memenuhi kriteria penelitian. Wawancara tersebut dijalankan guna memperkuat serta melengkapi data yang didapatkan dengan kuesioner, serta dalam mendapatkan informasi tambahan mengenai pengalaman mahasiswa dalam mengelola waktu, menghadapi beban kerja, dan dampaknya terhadap prestasi akademik.

4. Studi Pustaka

Menurut (Munandar, 2022) studi pustaka (*literature review*) ialah prosedur mencari, membaca, mengerti, serta menganalisis sejumlah sumber pustaka, temuan penelitian, dan studi ilmiah yang sesuai pada suatu topik studi. Studi pustaka berfungsi menjadi landasan konseptual yang penting dan menyediakan informasi, teori, serta temuan empiris yang dapat membantu peneliti mengidentifikasi, memahami, dan memecahkan masalah penelitian yang diteliti. Melalui metode ini, peneliti memperoleh pengertian yang kian lanjut mengenai sejumlah konsep utama, teori-teori yang relevan, dan berbagai temuan studi terdahulu yang terkait pada konteks mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Uji Kualitas Data

##### 3.1.1 Uji Validitas Data

Uji validitas dilakukan untuk menilai tingkat ketepatan serta keandalan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian. Apabila nilai korelasi lebih besar pada 0,3, sehingga item itu dikatakan valid. Pada studi ini, uji validitas akan dijalankan melalui uji *Pearson Correlation* (Ghozali, 2021). Tabel 2 merupakan hasil pengujian validitas yang dilakukan pada setiap variabel penelitian.

Berdasarkan tabel 2 hasil uji validitas dengan nilai r tabel sebesar 0,219, seluruh item pernyataan pada variabel Manajemen Waktu (X1) dinyatakan valid karena nilai r hitung pada setiap item lebih besar dibandingkan r tabel. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian tersebut dinilai layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Manajemen Waktu (X1)

Variabel	Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Manajemen Waktu (X1)	X1.1	0,721	0,219	Valid
	X1.2	0,566	0,219	Valid
	X1.3	0,700	0,219	Valid
	X1.4	0,609	0,219	Valid
	X1.5	0,657	0,219	Valid

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Beban Kerja (X2)

Variabel	Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Beban Kerja (X2)	X2.1	0,649	0,219	Valid
	X2.2	0,656	0,219	Valid
	X2.3	0,480	0,219	Valid
	X2.4	0,525	0,219	Valid
	X2.5	0,474	0,219	Valid

Pada tabel 3 hasil uji validitas dengan nilai r tabel sebesar 0,219, seluruh item pernyataan pada variabel Beban Kerja (X2) dinyatakan valid karena nilai r hitung pada setiap item lebih besar dibandingkan r tabel. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian tersebut dinilai layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Prestasi Akademik (Y)

Variabel	Pertanyaan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Prestasi Akademik (Y)	Y.1	0,700	0,219	Valid
	Y.2	0,712	0,219	Valid
	Y.3	0,704	0,219	Valid
	Y.4	0,574	0,219	Valid
	Y.5	0,661	0,219	Valid
	Y.6	0,562	0,219	Valid

Berdasarkan tabel 4 hasil uji validitas dengan nilai r tabel sebesar 0,219, seluruh item pernyataan pada variabel Prestasi Akademik (Y) dinyatakan valid karena nilai r hitung pada setiap item lebih besar dibandingkan r tabel. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian tersebut dinilai layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

### 3.1.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dipakai dalam menilai kualitas item pernyataan pada suatu alat. Mengetahui serta menghilangkan item pernyataan yang tidak selalu sama maupun tidak seperti menolong menumbuhkan realibilitas semua alat dalam tiap variabel. Suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > dari 0,60.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas (Y)

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
Manajemen Waktu (X1)	0,658	0,60	Reliabel
Beban Kerja (X2)	0,602		Reliabel
Prestasi Akademik (Y)	0,732		Reliabel

Berdasarkan hasil pada Tabel 5 mengenai uji reliabilitas, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Hal tersebut terlihat dari nilai Cronbach's Alpha pada masing-masing variabel, yaitu Manajemen Waktu (X1) sebesar 0,658, Beban Kerja (X2) sebesar 0,602, dan Prestasi Akademik (Y) sebesar 0,732. Karena seluruh nilai tersebut berada di atas 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa setiap instrumen dalam penelitian ini dinyatakan reliabel. Instrumen dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60 umumnya dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang baik, sehingga dapat digunakan dalam penelitian sejenis pada masa yang akan datang.

### 3.2 Uji Asumsi Klasik

#### 3.2.1 Uji Normalitas

Hasil pengolahan data uji normalitas dapat diketahui melalui penggunaan program SPSS versi 27. Adapun hasil pengujian tersebut ditampilkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

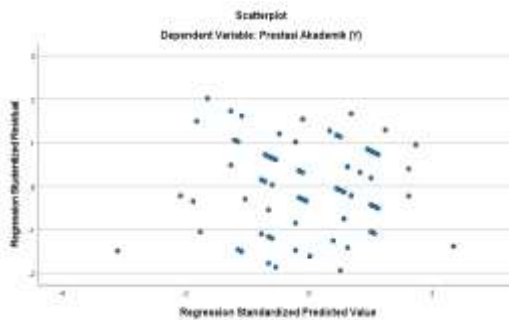
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			80
Normal	Mean		0,0000000
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation		1,61994328
Most Extreme	Absolute		0,076
Differences	Positive		0,076
	Negative		-0,066
Test Statistic			0,076
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig.			0,303
Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	99%	Lower Bound	0,291
	Confidence	Upper Bound	0,315
	Interval		

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.
- e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Mengacu pada tabel 6 hasil uji normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, residual pada model regresi berdistribusi normal dan asumsi normalitas dapat dinyatakan terpenuhi.

### 3.2.2 Uji Heteroskedastisitas

Hasil pengujian heteroskedastisitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada hasil uji yang ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Grafik Scatterplot

Pada gambar 2 grafik scatterplot tersebut memperlihatkan bahwa titik-titik residual tersebar baik di atas maupun di bawah garis nol tanpa membentuk pola tertentu seperti mengerucut, melebar, atau bergelombang. Selain itu, penyebarannya relatif merata di seluruh nilai prediksi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas dan telah memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Tabel 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas Glejser  
Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	2,695	1,395		1,932	0,057
Manajemen Waktu (X1)	-0,118	0,056	-0,237	-2,085	0,040
Beban Kerja (X2)	0,052	0,056	0,106	0,930	0,355

a. Dependent Variable: Abs\_RES

Berdasarkan tabel 7 hasil uji Glejser diatas, diketahui bahwa variabel Manajemen Waktu (X1) memiliki

nilai signifikansi sebesar 0,040 (< 0,05), sedangkan variabel Beban Kerja (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,355 (> 0,05).

Karena terdapat variabel yang memiliki nilai signifikansi < 0,05, yaitu Manajemen Waktu (X1), maka dapat disimpulkan bahwa model regresi mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas dalam model regresi belum sepenuhnya terpenuhi.

### 3.2.3 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dijalankan guna memahami ada maupun tidaknya korelasi yang kuat pada variabel independen. Kriteria pengujian dijalankan melalui melihat nilai Tolerance serta Variance Inflation Factor (VIF). Hasil uji multikolinearitas memperlihatkan yakni:

1. Nilai Tolerance > 0,10
2. Nilai VIF < 10

Tabel 8 Hasil Uji Multikolinearitas  
Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Tolerance	VIF
1 (Constant)	10,235	2,667		
Manajemen Waktu (X1)	0,603	0,108	0,947	1,056
Beban Kerja (X2)	0,063	0,108	0,947	1,056

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik (Y)

Dari tabel 8 hasil uji multikolinearitas, nilai Tolerance pada variabel Manajemen Waktu (X1) serta Beban Kerja (X2) tiap variabel sebesar 0,947 (> 0,10) serta nilai VIF sebesar 1,056 (< 10). Maka dari itu, bisa disimpulkan yakni tidak ada multikolinearitas dalam variabel independen pada model regresi, maka model bisa dipakai dalam analisis selanjutnya.

### 3.3 Analisis Regresi Linier Berganda

Pada studi ini, hasil uji analisis regresi linier berganda digunakan dalam menakar seberapa besar dampak hubungan pada dua variabel independen, yang dikenal sebagai variabel bebas, serta variabel dependen, yang dikenal sebagai variabel terikat. Pengujian ini dijalankan melalui pemakaian program SPSS versi 27. Ini adalah bentuk persamaannya:

Tabel 9 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda  
Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
1 (Constant)	10,235	2,667	
Manajemen Waktu (X1)	0,603	0,108	0,542
Beban Kerja (X2)	0,063	0,108	0,057

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik (Y)

Mengacu pada tabel 9, persamaan regresi linier berganda dapat disusun berdasarkan hasil pengolahan data yang terdapat pada tabel Analisis Regresi Linier Berganda yang telah dipaparkan sebelumnya

$$Y = 10,235 + 0,603X1 + 0,063X2 + e \quad (1)$$

1. Konstanta sebesar 10,235 menunjukkan bahwa apabila variabel Manajemen Waktu (X1) dan Beban Kerja (X2) bernilai nol, maka Prestasi Akademik (Y) diprediksi sebesar 10,235.
2. Koefisien Manajemen Waktu (X1) sebesar 0,603 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada Manajemen Waktu akan meningkatkan Prestasi Akademik sebesar 0,603, dengan asumsi variabel lain konstan. Nilai beta standar sebesar 0,542 mengindikasikan bahwa Manajemen Waktu memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap Prestasi Akademik.
3. Koefisien Beban Kerja (X2) sebesar 0,063 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada Beban Kerja akan meningkatkan Prestasi Akademik sebesar 0,063, dengan asumsi variabel lain konstan. Nilai beta standar sebesar 0,057 menunjukkan pengaruh yang relatif lemah.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, dapat disimpulkan bahwa Manajemen Waktu (X1) dan Beban Kerja (X2) secara simultan menunjukkan hubungan positif terhadap Prestasi Akademik (Y). Variabel Manajemen Waktu (X1) memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan Beban Kerja (X2), yang tercermin dari nilai koefisien regresi dan beta standar yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan manajemen waktu mahasiswa, maka prestasi akademiknya cenderung meningkat, sedangkan

kontribusi beban kerja terhadap prestasi akademik relatif rendah.

### 3.4 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan tahap analisis data yang ditujukan dalam memahami apakah hipotesis yang sudah dirumuskan pada studi bisa diterima maupun ditolak. Pengujian ini dilakukan dengan memakai analisis regresi linear berganda yang dikelola melalui program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27.

#### 3.4.1 Uji Signifikan t (Uji t)

Uji T dilakukan guna menentukan apakah masing-masing variabel independen memberikan dampak yang signifikan pada variabel dependen. Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05. Tabel 10 adalah temuan uji t (uji parsial).

Tabel 10 Hasil Uji t Parsial  
Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	10,235	2,667		3,837	0,000
	Manajemen Waktu (X1)	0,603	0,108	0,542	5,582	0,000
	Beban Kerja (X2)	0,063	0,108	0,057	0,588	0,558

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik (Y)

Berdasarkan tabel 10, hasil uji t dengan nilai t tabel sebesar 1,991 pada taraf signifikansi 0,05, diketahui bahwa variabel Manajemen Waktu (X1) memiliki t hitung sebesar 5,582 yang lebih besar dari t tabel (5,582 > 1,991) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, yang berarti Disiplin Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prestasi Akademik; sedangkan variabel Beban Kerja (X2) memiliki t hitung sebesar 0,588 yang lebih kecil dari t tabel (0,588 < 2,026) dan nilai signifikansi 0,558 > 0,05, sehingga H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak, yang berarti Beban Kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik.

#### 3.4.2 Uji Signifikan F (Uji F)

Uji F menetapkan apakah ada korelasi signifikan dengan statistik pada variabel tergantung dan pengaruh keseluruhan dari semua variable independen dalam sebuah model. Tabel 11 merupakan temuan pada Uji F.

Tabel 11 Hasil Uji F Simultan  
ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	93,887	2	46,943	17,436	.000 <sup>b</sup>
Residual	207,313	77	2,692		
Total	301,200	79			

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik (Y)

b. Predictors: (Constant), Beban Kerja (X2), Manajemen Waktu (X1)

Berdasarkan tabel 11 hasil uji F pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 17,436 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan F tabel sebesar 3,11, maka nilai F hitung (17,436) > F tabel (3,11) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan variabel Manajemen Waktu (X1) dan Beban Kerja (X2) berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik (Y). Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak (fit) dan hipotesis yang menyatakan bahwa Manajemen Waktu dan Beban Kerja secara bersama-sama berpengaruh terhadap Prestasi Akademik diterima.

### 3.5 Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

#### 3.5.1 Uji Koefisien Determinasi Parsial

Uji koefisien determinasi dipakai dalam memahami besarnya kontribusi variabel independen bisa menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi diperoleh dari tabel Model Summary temuan analisis regresi yang dikelola memakai SPSS versi 27, yang ditunjukkan melalui nilai R Square. Makin besar nilai koefisien determinasi, sehingga makin besar keterampilan variabel independen guna memaparkan variabel dependen, sementara lainnya didampak pada variabel lain di luar model studi. Berikut adalah temuan uji koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) yang ditampilkan pada Tabel 12.

Tabel 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)  
Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.558 <sup>a</sup>	0,312	0,294	1,641

a. Predictors: (Constant), Beban Kerja (X2), Manajemen Waktu (X1)

b. Dependent Variable: Prestasi Akademik (Y)

Berdasarkan tabel 12 hasil uji koefisien determinasi diatas, diperoleh nilai R Square sebesar 0,312. Hal ini berarti bahwa variabel Manajemen Waktu (X1) dan Beban Kerja (X2) secara simultan mampu menjelaskan variasi Prestasi Akademik (Y) sebesar 31,2%, sedangkan sisanya sebesar 68,8% (100% - 31,2%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

### 3.6 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data, variabel Manajemen Waktu (X1) terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prestasi Akademik (Y). Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji t dengan nilai t hitung 5,582 > t tabel 1,991 serta nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga Ha1 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur, merencanakan, dan memprioritaskan waktu antara kegiatan kuliah dan pekerjaan berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu secara efektif cenderung memiliki kontrol belajar yang lebih baik sehingga prestasi akademiknya dapat meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustina & Mardalis (2024) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik berhubungan positif dengan kinerja individu.

Sementara itu, variabel Beban Kerja (X2) tidak berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik (Y). Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung 0,588 < t tabel 1,991 dengan tingkat signifikansi 0,558 > 0,05, sehingga Ho2 diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa besarnya beban kerja yang dijalani mahasiswa tidak secara langsung menurunkan prestasi akademik. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi yang baik dalam menjalankan berbagai aktivitas sekaligus, serta didukung oleh manajemen waktu, disiplin belajar, dan motivasi yang baik.

Selanjutnya, berdasarkan uji simultan (uji F) diperoleh nilai F hitung 17,436 > F tabel 3,11 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga Ha3 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Manajemen Waktu (X1) dan Beban Kerja (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik (Y). Dengan demikian, model regresi yang digunakan mampu menjelaskan hubungan antara kedua variabel independen dengan prestasi akademik mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Meskipun secara parsial beban kerja tidak berpengaruh signifikan, keberadaan manajemen waktu dalam model tetap memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan variasi prestasi akademik mahasiswa.

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap Prestasi Akademik Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta dengan menggunakan model regresi linier berganda, serta data yang telah dikumpulkan dan diuji menggunakan model tersebut, maka penelitian ini menarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil uji parsial menunjukkan bahwa manajemen waktu (X1) berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai thitung 5,582 > ttabel 1,991 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Lalu berdasarkan hasil uji parsial menunjukkan bahwa beban kerja (X2) tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik (Y) Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta. Ini ditunjukkan oleh nilai thitung 0,588 < ttabel 1,991 dan nilai signifikansi 0,558 > 0,05. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa manajemen waktu (X1) dan beban kerja (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik (Y) Universitas Bina Sarana Informatika Kampus Slipi Jakarta. Hal ini terlihat dari nilai fhitung 17,436 > ftabel 3,11 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Nilai R Square sebesar 0,312 menunjukkan bahwa manajemen waktu dan beban kerja bersama-sama mempengaruhi prestasi akademik sebesar 31,2%.

## Referensi

- Adams, R. (2024). *More than half of UK students working long hours in paid jobs*. The Guardian.  
[https://www.theguardian.com/education/article/2024/jun/13/more-than-half-of-uk-students-working-long-hours-in-paid-jobs?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.theguardian.com/education/article/2024/jun/13/more-than-half-of-uk-students-working-long-hours-in-paid-jobs?utm_source=chatgpt.com)
- 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. *Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 4(2), 53–60.

- Afifah, N., Pradikto, S., Wiranegara, U. P., Ki, J., Dewantara, H., Purworejo, K., Pasuruan, K., & Timur, J. (2025). *Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara eksploitasi, kesadaran hukum, dan pekerja anak. Kebiasaan Belajar rangka memahami dan menguasai materi pembelajaran. Menurut Schunk (2020), kebiasaan.*
- Alfikri, A. W. (2023). Peran Pendidikan Karakter Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Di Era Society 5.0. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpasca/article/view/2091>
- Ardiningrum, A., Istianah, I., & Yunus, S. (2025). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *AKSIOMA : Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi*, 2(2), 493–505. <https://doi.org/10.62335/aksioma.v2i2.880>
- BPS DKI Jakarta. (2024). *Rata-rata Pengeluaran per Kapita Sebulan Makanan dan Bukan Makanan di Daerah Perkotaan dan Perdesaan Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta (rupiah), 2024*. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. [https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/3/V1ZKMWVrSTNOek5ZZUZOcVZEZGFValJvV0hWalfUMDkjMw%3D%3D/rata-rata-pengeluaran-per-kapita-sebulan-makanan-dan-bukan-makanan-di-daerah-perkotaan-dan-perdesaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta--rupiah--2022.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/3/V1ZKMWVrSTNOek5ZZUZOcVZEZGFValJvV0hWalfUMDkjMw%3D%3D/rata-rata-pengeluaran-per-kapita-sebulan-makanan-dan-bukan-makanan-di-daerah-perkotaan-dan-perdesaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta--rupiah--2022.html?utm_source=chatgpt.com)
- Ghafar, Z. N. (2023). The Relevance of Time Management in Academic Achievement: a Critical Review of the Literature. *International Journal of Applied and Scientific Research*, 1(4), 347–358. <https://doi.org/10.59890/ijar.v1i4.1008>
- Ghozali. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*.
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273.
- Muhammad Adnan Faidh, Muhamad Esa Maulana, Ninda Ela Putri, Siti Indriyani Putri, Thasya Azhari Munir, & April Laksana. (2024). Peran Media Sosial X Dalam Perkembangan Komunikasi Di Era Digital. *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 43–51. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Munandar, Ns. A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Prasetya, M. H. A., & Alkadri Kusaleandra Siharis. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403–413. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Pratiwi, W. J. (2023). Pengaruh E-Service Quality Dan Information Quality Terhadap Kepuasan Konsumen Melalui Keputusan Pembelian Daring Di Aplikasi Shopee (Studi Pada Konsumen Shopee Di Kota Jambi). *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan (Mankeu)*, 12(01). <https://online-journal.unja.ac.id/mankeu/article/view/16925/15294>
- Prisuna, B. F., Husnita, L., Mardikawati, B., Setiawan, H., & Sroyer, A. M. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa*.
- Sianipar, F., & Munthe, R. G. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Produktivitas Belajar Pengguna Media Sosial Di Dalam Lingkungan Pendidikan Mahasiswa Universitas Quality. *Pendidikan, Saintek, Sosial Dan Hukum (PSSH)*, 3, 1–15. <https://jurnal.semnapssh.com/index.php/pssh%0AABSTRACT>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Vanchapo, A. R. (2022). *Beban Kerja dan Stres Kerja Scanned by CamScanner. CV. Penerbit Xiara Media, (March 2019)*.