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

(THE INFLUENCE OF TIME MANAGEMENT ON IMPROVING WORK-STUDY BALANCE AMONG GENERATION Z)

Fera Kurnia Ambarwati[1], Titin[2], Nurul Badriyah[3], Luluk Nur Azizah[4]

[1]Program Studi Manajemen/Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Islam Lamongan

ferakurnia436@gmail.com, titin@unisla.ac.id, nurulbadriyah@unisla.ac.id, luluknurazizah@unisla.ac.id

Website:

www.unisla.ac.id

Kata Kunci:

Manajemen Waktu, Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan, Generasi Z

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan dunia kerja dan perkuliahan pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 94 responden yang dipilih menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan metode *Simple Random Sampling.* Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26 memalui uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, regresi linier sederhana, uji t, koefisien korelasi, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menujukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap keseimbangan dunia kerja dan perkuliahan dengan kontribusi sebesar 50%, sedangkan 50% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Keywords:

Time Management, Work-Study Balance, Generation Z

Abstract

This study aims to determine the effect of time management in improving work-study balance among Generation Z students of the management Study Program, Faculty of Economics and Business, Universitas Islam

Alamat Kantor:

Jl. Veteran No. 53A, Lamongan, Jawa Timur 62211.

Lamongan, Class of 2022. This study employed a quantitative approach using a survey method. A total of 94 respondents were selected through Probability Sampling using the Simple Random Sampling technique. Data were analyzed using SPSS version 26 through validity, reliability, classical assumption, simple linear regression, t-test, correlation coefficient, and coefficient of determination analyses. The results indicate that time management has a positive and significant effect on work-study balance, contributing 50%, while the remaining 50% is influenced by other factors.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan transformasi digital telah membawa perubahan pada dunia pendidikan dan dunia kerja. Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang sangat dekat dengan teknologi digital (Rohma dan Azizah, 2026). Kondisi tersebut mendorong semakin banyak mahasiswa Generasi Z untuk bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi sebagai upaya memperoleh pengalaman kerja sekaligus memenuhi kebutuhan ekonomi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah pengangguran di Indonesia mencapai 7,28 juta jiwa dengan Tingkat pengangguran terbuka sebesar 4,76%. Persaingan kerja yang semakin tinggi membuat pengalaman kerja menjadi faktor penting dalam meningkatkan daya saing lulusan perguruan tinggi. Oleh karena itu, banyak mahasiswa memilih menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Namun, kondisi tersebut minimbulkan tantangan dalam membagi waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik untuk menjaga keseimbangan kedua peran tersebut.

Manajemen waktu yaitu kemampuan individu mengelola waktu secara efektif guna mencapai tujuan yang telah ditentukan (Qonita et al., 2022). Kemampuan tersebut membantu mahasiswa menentukan prioritas, mengurangi penundaan pekerjaan, serta menyelesaikan tanggung jawab akademik maupun pekerjaan secara optimal. Penelitian Channa et al., (2023) menunjukkan bahwa manajemen

waktu berpengaruh positif terhadap keseimbangan kehidupan kerja. Hasil serupa juga ditemukan oleh Chian dan Rostiana (2024) yang menyatakan bahwa semakin baik manajemen waktu mahasiswa pekerja, semakin tinggi tingkat *work-study balance* yang dimiliki.

Selain manajemen waktu, keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan *(work-study balance)* menjadi aspek penting bagi mahasiswa yang menjalankan peran ganda. Menurut Shaikh et al., (2023), *work-study balance* merupakan kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan aktivitas akademik sehingga kedua peran dapat dijalankan secara bersamaan. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan keduanya cenderung lebih produktif dan berprestasi secara akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dan *work-study balance* masih menunjukkan perbedaan. Agustin et al., (2023) menemukan bahwa manjemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap *work-study balance* pada pasangan suami istri. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden dan konteks penelitian. Selain itu, penelitian secara khusus mengkaji pengaruh manajemen waktu terhadap *work-study balance* pada mahasiswa Generasi Z masih relatif terbatas, terutama pada lingkup Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan, dari 333 mahasiswa Generasi Z Angkatan 2022 terdapat 122 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fenomena mahasiswa dengan peran ganda cukup tinggi sehingga layak dijadikan objek penelitian.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan dunia kerja dan perkuliahan pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan Angkatan 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan data berbentuk angka yang dianalisis secara statistic untuk menjawab permasalahan penelitian (Titin, 2021:8). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu dalam meningkatkan keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan Angkatan 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan Angkatan 2022 yang bekerja sambil kuliah, yaitu sebanyak 122 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 94 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala likert.

Teknik analisis data pada penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji linearitas, analisis regresi linear sederhana, analisis koefisien korelasi, analisis koefisien determinasi (R^2), serta pengujian hipotesis melalui uji t menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Pengujian analisis deskriptif dilakukan menggunakan SPSS 26, hasil uji sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Manajemen Waktu	94	7	25	21.19	2.455
Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan	94	8	20	17.07	2.060
Valid N (listwise)	94				

Sumber: Data yang diolah peneliti,2026

Uji Validitas

Pengujian validitas dilakukan menggunakan SPSS 26, hasil uji sebagai berikut:

1. Variabel Manajemen Waktu (X)

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Manajemen Waktu

Variabel	Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
X	X.1	0,640	0.1707	Valid
	X.2	0,697	0,1707	Valid
	X.3	0,577	0,1707	Valid
	X.4	0,668	0,1707	Valid
	X.5	0,720	0,1707	Valid

Sumber: Data yang diolah peneliti, 2026

2. Variabel Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan (Y)

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Keseimbangan Dunia Kerja dan perkuliahan

Variabel	Item Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
Y	Y.1	0,594	0,1707	Valid
	Y.2	0,727	0,1707	Valid
	Y.3	0,701	0,1707	Valid
	Y.4	0,731	0,1707	Valid

Sumber: Data yang diolah penelitian, 2026

Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas menggunakan SPSS 26, hasil penggujian sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*	Standart Reliabilitas	Status
Manajemen Waktu	0,678	0,60	Reliabel
Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan	0,626	0,60	Reliabel

Sumber: Data yang diolah peneliti, 2026

Uji Asumsi Klasik

Pengujian asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji linearitas. Hasil penggujian menggunakan SPSS sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov,* dengan kriteria data dikatakan normal jika nilai signifikasi lebih besar dari 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

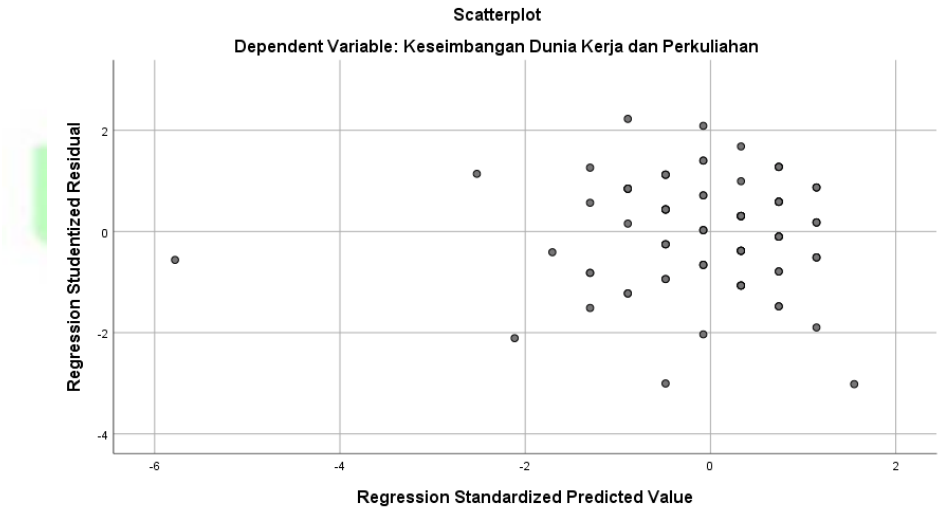
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		94
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.45566127
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.049
	Negative	-.088
Test Statistic		.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.067[c]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Sumber: Data yang diolah peneliti,2026

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan SPSS, diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,067 atau lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui adanya ketidaksamaan varians residual pada model regresi.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan scaterplot

Berdasarkan grafik scatterplot, titik–titik data tampak tersebar secara acak diatas maupun di bawah angka nol pada sumbu *regression residual* secara tidak membentuk pola tertentu. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas sehingga layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

Uji Linearitas

Uji linearitas menggunakan metode uji ANOVA pada *Test of Linearity*, dengan kriteria data dikatakan linear jika nilai nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan * Manajemen Waktu	Between Groups	(Combined)	234.643	11	21.331	10.944	.000
		Linearity	197.416	1	197.416	101.280	.000
		Deviation from Linearity	37.227	10	3.723	1.910	.055
	Within Groups		159.835	82	1.949		
	Total		394.479	93			

Sumber: Data yang diolah peneliti,2026

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 5, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,055. Nilai signifikasi tersebut lebih dari 0,05 (0,055 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel Manajemen Waktu dan variabel Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan dinyatakan linear.

Uji Regresi Linier Sederhana

Pengujian regresi linier sederhana di uji menggunakan SPSS 26, dengan hasil diperoleh sebagai berikut:

$Y = a + bx + e$

Y = 4.498 + 0.593X

Persamaan regresi tersebut, dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Konstanta (a) = 4.498, menunjukkan bahwa apabila variabel manajemen waktu dianggap konstan atau bernilai nol, maka nilai keseimbangan dunia kerja dan perkuliahan sebesar 4.498.

b. Koefisien regresi (b) = 0,593, menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan manajemen waktu akan meningkatkan keseimbangan dunia kerja dan perkuliahan sebesar 0,593. Nilai koefisien yang positif menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan.

Uji Koefiensi Kolerasi

Uji koefisien kolerasi digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel independent dengan variabel dependen.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Kolerasi

Correlations			
		Manajemen Waktu	Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan
Manajemen Waktu	Pearson Correlation	1	.707**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	94	94
Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan	Pearson Correlation	.707**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	94	94
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Sumber: Data yang diolah peneliti,2026

Berdasarkan hasil uji koefisien kolerasi pada tabel diperoleh nilai koefisien kolerasi sebesar 0.707. Nilai tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara variabel Manajemen Waktu (X) dengan Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan (Y).

Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien Determinasi digunakan untuk mengukur kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Nilai koefiensi determinasi berada pada rentang nol hingga satu (Alafia dan Badriyah, 2025:325).

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary[b]				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.707[a]	.500	.495	1.464
a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu				
b. Dependent Variable: Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan				

Sumber: Data yang diolah peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji koefisisen determinasi, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,500. Hal ini menunjukan bahwa variabel Manajemen Waktu memiliki pengaruh/kontribusi sebesar 50% terhadap Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan. Sedangkan sisanya sebesar 50% dipengaruhi oleh faktor diluar variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan membandingkan t_{hitung} denga t_{tabel} serta melihat signifikasi. Jika nilai t $_{hitung}$ > t $_{tabel}$ dan signifikasi < 0,05, maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Hasil dari perhitungan t_{tabel} sebesar 1.661, sedangkan hasil uji t_{hitung} sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji t

Coefficients[a]					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1 (Constant)	4.498	1.319		3.411	.001
Manajemen Waktu	.593	.062	.707	9.600	.000
a. Dependent Variable: Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan					

Sumber: Data yang diolah peneliti, 2026

Berdasarkan pengujian yang dilakukan dengan membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel menggunakan Spss sebagai berikut: Manajemen waktu (X1) memiliki nilai t-hitung sebesar 9.600 > t-tabel 1.661 dengan signifikansi 0.000 < 0.05, sehingga H1 diterima yang berarti Manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap Keseimbangan Dunia Kerja dan Perkuliahan pada Mahasiswa Generasi Z Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan angkatan 2022.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan keseimbangan antara dunia kerja dan perkuliahan pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Lamongan Angkatan 2022. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan mahasiswa berada pada kategori tinggi. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi (R^2) mengindikasikan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi sebesar 50% terhadap keseimbangan dunia

kerja dan perkuliahan, sedangkan 50% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan pentinya kemampuan mengelola waktu dalam mendukung keseimbangan peran ganda.

DAFTAR PUSTAKA

(BPS), B. P. (2025, Mei 5). *Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,76 persen. Rata-rata upah buruh sebesar 3,09* . Retrieved from Badan Pusat Statistik (BPS): https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2025/05/05/2432/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-76-persen--rata-rata-upah-buruh-sebesar-3-09-juta-rupiah-.html

Ainur Rohma, L. N. (2026). Determinasi Keputusan Pembelian Generasi Z pada TikTok Shop melalui Online Customer Rating, Online Customer Review, dan Voucher Gratis Ongkir . *Commodities, Journal of Economic and Business*, 592-608.

Badriyah, L. E. (2025). Hubungan Antara Strategi Manajemen, Pengembangan Kinerja, dan Perencanaan Suksesi Menuju Efektivitas Sumber Daya Manusia di Masyarakat Sekitar Desa Kebalandono. *Jurnal Internasional Ekonomi dan Penelitian Manajemen* , 320-328.

Gusti Ayu Kentut Rencana Sari Dewi, D. P. (2017). Teori Peran Dan Konsep Expectation-gap Fungsi Pengawasan Dalam Pengelolaan Keuangan Desa. *Jurnal Ekonomi dan Keuangan*, 449-467.

Iklima Al Aura Amarulloh, S. A. (2025). Menavigasi Keseimbangan: Work-Study-Life Balance Terhadap Kinerja Bisnis Mahasiswa. *Jurnal EKBIS (Ekonomi & Bisnis) Politeknik Piksi Ganesha*, 285-290.

Ismawati, M. I. (2020). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja (Studi pada Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo). *Jurnal Online Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 17-21.

Jevita Hita Salim, B. M. (2025). Peran Manajemen Waktu Terhadap Work-Life Balance pada Karyawan Divisi Human Resource di DKI Jakarta. *Jurnal Ranah Research*, 3806-3814.

Riyus Siti Jam'iatus Sholeha, N. A. (2025). Analisis Work-Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 705-713.

Rostiana, L. S. (2024). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Yang Berkerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 100-105.

Titin. (2025). *Metodologi Penelitian.* Purbalingga: CV. Diva Pustaka.