

**PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK MELALUI *WORK
LIFE BALANCE*, MANAJEMEN WAKTU, DAN
TINGKAT STRES (STUDI KASUS PADA
MAHASISWI YANG BEKERJA)**

SKRIPSI



**OLEH:
HELMI NASHIRUDDIN AMANULLAH
NIM : 112011265**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PELITA BANGSA
BEKASI
2024**

**PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK MELALUI *WORK
LIFE BALANCE*, MANAJEMEN WAKTU, DAN
TINGKAT STRES (STUDI KASUS PADA
MAHASISWI YANG BEKERJA)**

Diajukan Kepada Universitas Pelita Bangsa
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Manajemen

SKRIPSI



**OLEH:
HELMI NASHIRUDDIN AMANULLAH
NIM : 112011265**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS PELITA BANGSA
BEKASI
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama Mahasiswa : Helmi Nashiruddin Amanullah
NIM : 112011265
Judul Skripsi : Peningkatan Prestasi Akademik Melalui *Work Life Balance*, Manajemen Waktu, Dan Tingkat Stress
(Studi Kasus Pada Mahasiswi yang Bekerja)

Menyatakan bahwa, berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukan perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti ujian skripsi pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa.

Bekasi, 5 Agustus 2024

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by 'CPR' and a horizontal line extending to the right.

Army Cahya Putra Rustamaji, S.Pd., M.M.

0409069102

SKRIPSI

***PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK MELALUI WORK LIFE
BALANCE, MANAJEMEN WAKTU, DAN TINGKAT STRES
(STUDI KASUS PADA MAHASISWI YANG BEKERJA)***


Dipersiapkan dan disusun oleh:
Helmi Nashiruddin Amanullah
112011265

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi pada hari Kamis, tanggal 22, bulan Agustus, tahun 2024, dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen.

SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Ketua Penguji
Andrianna Syariefur Rakhmat., S.H.I., M.Si., CSA
NIDN: 0401128801

Tanda Tangan



.....

Anggota Penguji
Dr. Yunita Ramadhani RDS, S.E., M.Sc.
NIDN: 0406068402

Tanda Tangan



.....

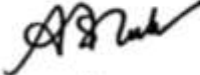
Ka. Prodi Manajemen



Dr. Yunita Ramadhani RDS, S.E., M.Sc.
NIDN: 0406068402

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ekonomi dan
Bisnis



Dr. Preatmi Nurastuti., S.E., M.M.
NIDN: 0404046508

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helmi Nashiruddin Amanullah

NIM : 112011265

Program Studi : Manajemen

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Universitas Pelita Bangsa seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Bekasi, 20 Agustus 2024

Tanda tangan



Helmi Nashiruddin Amanullah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan ”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya ”

(Q.S Al-Baqaroh : 286)

“ Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. *PERCAYA PROSES* itu yang penting karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit ”

(Edwar Satria)

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan belah pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua saya Bapak Gito Carito dan Ibu Rofi'ah yang sudah berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah dan gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang saya sayangi, yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta do'a yang tidak ada putusya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi

kehidupanmu yang barokah, dan senantiasa diberikan kesehatan dan selalu diberikan panjang umur.

2. Kakak laki-laki saya Ariq Huwaidi Amanullah dan adik perempuan saya Berliana Putri Melati yang selalu memberikan dukungan semangat dan motivasi untuk penulis agar menyelesaikan studi tepat waktu. Serta Adik laki-laki saya Yasin Amanullah yang selalu menghibur ketika penulis sedang merasa bosan dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing saya, Bapak Army Cahya Putra Rustamaji, S.Pd., M.M. yang telah sabar memberikan arahan dan merevisi skripsi ini sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
4. Semua dosen yang telah mengajar dan mendidik saya dengan penuh rasa sabar dan ikhlas, sehingga ilmu yang saya dapatkan di bangku perkuliahan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat untuk banyak orang.
5. Terima kasih untuk teman-teman Manajemen angkatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah, *see you on top, guys*.
6. Sahabat-sahabatku, dan teman-temanku, serta seluruh pihak yang sudah banyak berperan dalam hidup penulis. Terimakasih kepada anak-anak team Santuy, dan anak-anak T-REX yang sudah memberikan bantuan dan membersamai penulis. Terimakasih atas doa, support, waktu, dan kebaikan yang kalian berikan kepada penulis selama ini.
7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Nadia Dwi Yulianti. Wanita baik yang akan menjadi pendamping hidup saya nanti yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Terimakasih sudah berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, mendampingi dalam segala hal, mendukung ataupun menghibur dalam suka dan duka, menjadi pendengar keluh kesah yang baik, dan selalu memberikan semangat untuk pantang menyerah dan tidak putus asa. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal baik untuk kita lalui kedepannya.

8. *Last but not least*, terimakasih kepada diri sendiri, Helmi Nashiruddin Amanullah. Terimakasih sudah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terimakasih sudah menepikan ego dan mengendalikan diri dari berbagai tekanan keadaan. Terimakasih sudah bertahan sampai detik ini. Terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah menghadapi kesulitan apapun dalam proses penyusunan skripsi ini dengan penyelesaian hasil sebaik dan semaksimal mungkin, ini menjadi hal yang patut diapresiasi dimanapun kamu berada, Helmi. Apapun kurang dan lebihmu, mari rayakan untuk diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul “Peningkatan Prestasi Akademik Melalui *Work Life Balance*, Manajemen Waktu, Dan Tingkat Stress (Studi Kasus Pada Mahasiswi yang Bekerja)”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Strata Satu Sarjana Manajemen (S.M.) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa (UPB).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Army Cahya Putra Rustamaji, S.Pd., M.M. selaku pembimbing utama yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan banyak kemudahan, memberikan masukan, keteladanan serta motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Tim penguji, terima kasih telah berkenan memberikan masukan untuk penyempurnaan naskah mulai dari gagasan awal tema penelitian hingga selesainya skripsi ini.
3. Ibu Dr.Yunita Ramadhani RDS., S.E., M.Sc. selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pelita Bangsa, beserta seluruh staf yang telah memberikan rekomendasi dan memfasilitasi penulis untuk dapat menulis skripsi
4. Ibu Dr.Preatmi Nurastuti., S.E., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Universitas Pelita Bangsa beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan kesempatan dan izin dukungan moril maupun materil kepada penulis.
5. Bapak Hamzah Muhammad Mardi Putra, S.K.M., M.M., D.B.A. selaku Rektor Universitas Pelita Bangsa
6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ekonomi Bisnis dan Ilmu Sosial yang telah membimbing, mengarahkan, menasehati dan membagi ilmu pengetahuan

sebagai bekal bagi penulis dalam pengembangan keilmuan maupun penyelesaian skripsi.

7. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang tersayang yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis serta pengertian yang besar sehingga penulis memiliki semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
8. Teman-teman yang tidak banyak yang mendampingi proses saya dari awal perkuliahan sampai akhirnya kami semua bisa bersama-sama menyanggah gelar sarjana. Teman-teman yang sangat suportif, loyal dan menurut saya mereka bukan hanya sekedar teman, tapi mereka adalah keluarga saya. Semoga pertemanan kami tidak selesai hanya sampai disini. Penulis akan sangat merindukan setiap moment yang telah dilalui dari setiap prosesnya, terima kasih telah selalu ada dalam setiap keadaan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu di masa yang akan datang.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 Pengertian Prestasi Akademik.....	11
2.1.2 Indikator Prestasi Akademik.....	11
2.1.3 Pengertian <i>Work Life Balance</i>	12
2.1.4 Indikator <i>Work Life Balance</i>	13
2.1.5 Pengertian Manajemen Waktu	14
2.1.6 Indikator Manajemen Waktu.....	14
2.1.7 Pengertian Stres.....	15
2.1.8 Indikator Stres	15
2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan	16
2.3 Hipotesis dan Model Penelitian	21
2.3.1 Hipotesis.....	21
2.3.2 Model Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3 Kerangka Konsep.....	30
3.3.1 Desain Penelitian.....	30
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
3.4 Populasi dan Sampel	38
3.4.1 Pengertian Populasi.....	38
3.4.2 Pengertian Sampel.....	39

3.4.3	Metode Pengambilan Sampel.....	39
3.5	Jenis, Sumber dan Metode Pengumpulan Data.....	40
3.5.1	Jenis Pengumpulan Data	40
3.5.2	Metode Pengumpulan Data.....	40
3.6	Metode Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		49
4.1	Gambaran Umum Penelitian	49
4.2	Deskripsi Responden.....	50
4.3	Hasil dan Analisis Penelitian	52
4.3.1	Uji Validitas	52
4.3.2	Uji Reliabilitas	54
4.3.3	Uji Normalitas.....	54
4.3.4	Uji Multikolenearitas	57
4.3.5	Uji Heteroskedastisitas.....	58
4.3.6	Uji Autokorelasi.....	59
4.3.7	Uji Regresi Linier Berganda	59
4.4	Uji Hipotesis	60
4.4.1	Uji Koefisien Determinasi r^2	60
4.4.2	Uji t (Partial)	61
4.4.3	Uji F (Simultan)	62
4.5	Interpretasi Hasil Penelitian	63
BAB V PENUTUP.....		65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Peringkat Daya Saing Sumber Daya Manusia Beberapa Negara di ASEAN Global Talent Competitiveness Index 2019.....	2
Tabel 3. 1 Uraian Kegiatan Penelitian	30
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel.....	32
Tabel 3. 3 Penilaian Skala Interval	41
Tabel 4. 1 Daftar Jenis Pekerjaan Responden	49
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Hasil Uji Instrumen Penelitian.....	53
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas	54
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 5 Hasil Uji Multikolinearitas.....	57
Tabel 4. 6 Hasil Uji Autokorelasi	59
Tabel 4. 7 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	59
Tabel 4. 8 Hasil Uji Determinasi r^2	61
Tabel 4. 9 Hasil Uji t (Partial).....	61
Tabel 4. 10 Hasil Uji F (Simultan).....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Penelitian	28
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 4. 1 Data Mahasiswi yang Kuliah di Kabupaten Bekasi	50
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	51
Gambar 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan yang Sedang Ditempuh	52
Gambar 4. 6 Hasil Uji Histogram	56
Gambar 4. 7 Hasil Uji Normal P-Plot Of Regresion.....	56
Gambar 4. 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Mapping Jurnal Penelitian Terdahulu	71
Lampiran 2 : Kuesioner.....	72
Lampiran 3 : Daftar Pernyataan Kuesioner.....	74
Lampiran 4 : Data Tabulasi Kuesioner	79
Lampiran 5 : Deskriptif Responden	89
Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	91
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	93
Lampiran 8 Hasil Uji Multikolenearitas	95
Lampiran 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	96
Lampiran 10 Hasil Uji Autokorelasi.....	97
Lampiran 11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	98
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis	99
Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup.....	100

**IMPROVING ACADEMIC ACHIEVEMENT THROUGH WORK LIFE
BALANCE, TIME MANAGEMENT, AND STRESS LEVEL
(CASE STUDY OF WORKING STUDENTS)**

Helmi Nashiruddin Amanullah ⁽¹⁾
Army Cahya Putra Rustamaji, S.Pd., M.M. ⁽²⁾

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of work life balance, time management and stress levels in improving academic achievement (case study on working female students). The population in this study were female students who worked and studied in Bekasi district. The sampling method in this study was by using accidental sampling technique using Lemeshow theory in calculating the determination of the number of samples. This study uses a quantitative method using validity test, reliability test, normality test, multicollinearity test, heteroscedasticity test, multiple regression test, t test, F test which was tested using SPSS software version 25. Based on the test results using the t test, it shows that the variables work life balance, time management and stress levels partially have a positive and significant effect on academic achievement. The test results using the F test show that work life balance, time management and stress levels simultaneously affect academic achievement. The results of the determination coefficient test on the Adjusted R-Square of work-life balance, time management and stress levels explain the magnitude of the influence of work-life balance, time management and stress levels on the purchase of academic achievement of 63% while 37% is influenced by other factors outside this study.

Keywords: *work life balance, time management, stress level, and academic achievement.*

***PENINGKATAN PRESTASI AKADEMIK MELALUI WORK LIFE
BALANCE, MANAJEMEN WAKTU, DAN TINGKAT STRES
(STUDI KASUS PADA MAHASISWI YANG BEKERJA)***

Helmi Nashiruddin Amanullah ⁽¹⁾
Army Cahya Putra Rustamaji ⁽²⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *work life balance*, manajemen waktu dan tingkat stres dalam peningkatan prestasi akademik (studi kasus pada mahasiswa yang bekerja). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja sekaligus kuliah yang berada di kabupaten Bekasi. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menggunakan teori Lemeshow dalam perhitungan penetapan jumlah sampel. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji regresi berganda, uji t, uji F yang di uji dengan menggunakan software SPSS versi 25. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan uji t menunjukkan bahwa variabel *work life balance*, manajemen waktu dan tingkat stres secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Hasil pengujian menggunakan uji F menunjukkan bahwa *work life balance*, manajemen waktu dan tingkat stres secara simultan berpengaruh terhadap prestasi akademik. Hasil pengujian koefisien determinasi pada Adjusted R-Square *work life balance*, manajemen waktu dan tingkat stres menjelaskan besarnya pengaruh *work life balance*, manajemen waktu dan tingkat stres terhadap prestasi akademik 63% sedangkan 37% di pengaruhi oleh faktor lain di luar penelitiann ini.

Kata kunci : *work life balance*, manajemen waktu, Tingkat Stres, dan Prestasi akademik.