

Pengaruh *Work-life integration* dan *Work experience* terhadap Efektivitas Manajemen Waktu Mahasiswa *Part-time* di Kabupaten Tasikmalaya

Ai Asri Ratnasari¹, Yudi Setia Rachmanda²

¹Program Studi Manajemen, Universitas Cipasung Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia

²Program Studi Kewirausahaan, Universitas Cipasung Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia

Email: 1aiasriratnasariratnasari99@gmail.com , 2yudirachmanda@uncip.ac.id

Email Penulis Korespondensi: 1aiasriratnasari99@gmail.com

Abstrak– Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja paruh waktu menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi sehingga diperlukan kemampuan manajemen waktu yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh integrasi kehidupan kerja dan pengalaman kerja terhadap efektivitas manajemen waktu pada mahasiswa pekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 66 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life integration* berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen waktu dengan nilai signifikansi sebesar 0,013. Pengalaman kerja juga berpengaruh positif dan sangat signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 serta menjadi variabel yang paling dominan. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 73% terhadap efektivitas manajemen waktu mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengintegrasikan peran kehidupan dan pengalaman kerja dapat meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu mahasiswa pekerja *part-time*. Temuan ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri dan pengelolaan aktivitas akademik maupun pekerjaan.

Kata Kunci: Integrasi Kehidupan Kerja, Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu, Manajemen Waktu, Regulasi Diri, Efektivitas Kerja..

Abstract– Students who attend college while working part-time often encounter challenges in balancing academic responsibilities, work demands, and personal life, requiring effective time management skills. This study aims to analyze the influence of work-life integration and work experience on time management effectiveness among part-time working students in Tasikmalaya Regency. The study employed a quantitative approach using a survey method involving 66 respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using multiple linear regression with IBM SPSS Statistics 26. The results revealed that work-life integration had a positive and significant effect on time management effectiveness with a significance value of 0.013. Work experience also showed a positive and highly significant effect with a significance value of 0.000 and was identified as the most dominant variable. Simultaneously, both variables contributed 73% to students' time management effectiveness. The findings indicate that the ability to integrate life roles and work experience can improve effective time management among part-time working students. This study is expected to provide insights for students in enhancing self-regulation and managing both academic and work-related activities more effectively.

Keywords: Work-life integration, Part-time Working Students, Time management, Self-Regulation, Work Experiences.

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang mampu beradaptasi dengan perkembangan dunia kerja dan perubahan sosial yang semakin dinamis [1]. Sejalan dengan hal tersebut, fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin meningkat, termasuk di Kabupaten Tasikmalaya. Mahasiswa memilih bekerja *part-time* dengan berbagai alasan, seperti memenuhi kebutuhan ekonomi, memperoleh pengalaman kerja, meningkatkan keterampilan, hingga memperluas relasi profesional [2]. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa harus menjalankan peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja dalam waktu yang bersamaan.

Mahasiswa pekerja *part-time* sering menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola waktu karena harus menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Keterbatasan waktu yang dimiliki berpotensi menimbulkan keterlambatan penyelesaian tugas, kelelahan, penurunan fokus belajar, hingga meningkatnya tekanan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan kedua peran tersebut [3].

Berdasarkan hasil prasurvei awal yang dilakukan terhadap mahasiswa universitas yang kuliah sambil bekerja se-Kabupaten Tasikmalaya, diperoleh gambaran kondisi masing-masing variabel penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Rentang Nilai	Kriteria
1,00 – 1,80	Sangat Rendah
1,81 – 2,60	Rendah
2,61 – 3,40	Sedang
3,41 – 4,20	Tinggi
4,21 – 5,00	Sangat Tinggi

Tabel 2. Prasurvey Variabel Manajemen Waktu

No	Indikator	SS	S	N	TS	STS	Jumlah	Bobot	Rata-Rata
1	Menetapkan Tujuan	1	3	3	2	1	10	30	3.0
2	Penetapan Prioritas	2	1	3	3	1	10	29	2.9
3	Pengendalian Jadwal Kegiatan	1	2	3	3	1	10	28	2.8
4	Pengendalian Waktu dan Disiplin	1	2	3	2	2	10	27	2.7
Rata-Rata									2,85

Sumber: Diolah peneliti (2026)

Hasil prasurvei, pada variabel manajemen waktu, hasil pra-survei menunjukkan nilai rata-rata sebesar 2,85, yang berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif, terutama dalam menentukan prioritas, mengendalikan jadwal kegiatan, dan menjaga kedisiplinan waktu.

Tabel 3. Prasurvey Variabel Integrasi Kehidupan Kerja

No	Indikator	SS	S	N	TS	STS	Jumlah	Bobot	Rata-Rata
1	Fleksibilitas waktu dan lokasi	2	2	3	2	1	10	31	3.1
2	Kemampuan menyeimbangkan peran kerja dan studi	1	3	3	2	1	10	30	3.0
3	Pengendalian Beban Kerja	2	2	2	3	1	10	31	3.1
4	Dukungan Instansi terhadap fleksibilitas	1	2	3	3	1	10	28	2.8
5	Kemampuan Adaptasi dan pengelolaan Waktu	1	2	3	2	2	10	27	2.7
Rata-Rata									2,96

Sumber: Diolah peneliti (2026)

Pada variabel integrasi kehidupan kerja, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,96 yang menunjukkan bahwa tingkat integrasi antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi mahasiswa masih berada pada kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki fleksibilitas dalam menjalankan peran ganda, namun belum sepenuhnya mampu mengelola batasan peran secara optimal, sehingga masih berpotensi menimbulkan konflik antara tuntutan akademik dan pekerjaan.

Tabel 4. Prasurvey Variabel Pengalaman Kerja

No	Indikator	SS	S	N	TS	STS	Jumlah	Bobot	Rata-Rata
1	Lama Masa Kerja	2	2	3	2	1	10	31	3.1
2	Relevansi Bidang Pekerjaan dengan Studi	1	3	3	2	1	10	30	3.0
3	Tanggung Jawab	2	2	2	3	1	10	31	3.1
4	Pembelajaran Efektif	1	2	3	3	1	10	28	2.8
5	Kemampuan Adaptasi dan Berpikir Metakognitif	1	2	3	2	2	10	27	2.7
Rata-Rata									2,94

Sumber: Diolah peneliti (2026)

Hasil prasurvei pada variabel *work experience* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 2,94 yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja yang dimiliki mahasiswa cukup membantu dalam meningkatkan keterampilan dan tanggung jawab, namun belum sepenuhnya mendukung pengembangan kemampuan pengelolaan diri dan waktu secara optimal.

Hasil prasurvei tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu diduga berkaitan dengan tingkat *work-life integration* dan kualitas pengalaman kerja yang dimiliki mahasiswa. Ketika integrasi peran belum berjalan optimal dan pengalaman kerja belum mampu mendukung pengembangan diri secara maksimal, mahasiswa cenderung mengalami konflik peran yang berdampak pada efektivitas pengelolaan waktu.

Penelitian mengenai *work-life integration* umumnya berfokus pada keseimbangan peran dan produktivitas kerja pada karyawan penuh waktu [4]–[6]. Sementara itu, penelitian mengenai *work experience* lebih banyak mengkaji pengaruh pengalaman kerja terhadap kesiapan kerja, disiplin, dan kinerja individu [7], [8]–[9], [10]. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkaitan dengan peningkatan efektivitas kerja dan penyelesaian tugas secara lebih terstruktur [9].

Meskipun demikian, penelitian yang menghubungkan *work-life integration* dan *work experience* secara simultan terhadap efektivitas manajemen waktu masih relatif terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa pekerja *part-time*. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya meneliti kedua variabel tersebut secara terpisah serta lebih banyak dilakukan pada lingkungan kerja formal dibandingkan pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Selain itu, penelitian dengan fokus lokal pada mahasiswa pekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya juga masih jarang ditemukan sehingga belum memberikan gambaran empiris yang spesifik mengenai kondisi mahasiswa di wilayah tersebut.

Secara teoritis, penelitian ini didukung oleh *Self-Regulation Theory* yang menekankan kemampuan individu dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilaku untuk mencapai tujuan tertentu [3]. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan penggunaan waktu, menentukan prioritas, serta menyesuaikan aktivitas akademik dan pekerjaan secara seimbang. Dalam konteks penelitian ini, *work-life integration* dan *work experience* dipandang sebagai faktor yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi diri dan efektivitas manajemen waktu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan variabel *work-life integration* dan *work experience* dalam satu model penelitian terhadap efektivitas manajemen waktu pada mahasiswa pekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life integration* dan *work experience* terhadap efektivitas manajemen waktu mahasiswa pekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian manajemen sumber daya manusia serta menjadi dasar dalam penyusunan strategi pengelolaan waktu yang lebih efektif bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menganalisis hubungan kausal antara variabel *work-life integration*, *work experience*, dan efektivitas manajemen waktu yang diukur dalam bentuk data numerik. Metode survei digunakan karena responden penelitian tersebar di berbagai perguruan tinggi di Kabupaten Tasikmalaya sehingga pengumpulan data dapat dilakukan secara lebih efisien melalui penyebaran kuesioner. Penelitian ini menggunakan paradigma positivis yang menekankan pengukuran objektif, pengujian hipotesis, serta analisis statistik untuk menjelaskan hubungan antarvariabel penelitian.

Penelitian dilaksanakan selama periode Maret sampai Juni 2026 dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa pengamatan berulang terhadap responden. Tahapan penelitian dimulai dari identifikasi fenomena dan studi pendahuluan, penyusunan instrumen penelitian berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, penyebaran kuesioner kepada responden, pengujian instrumen, pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistics 26, hingga penarikan kesimpulan penelitian. Prosedur penelitian tersebut dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian dapat diuji dan direplikasi pada penelitian selanjutnya.

2.2 Objek dan Subjek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah efektivitas manajemen waktu sebagai variabel dependen, sedangkan *work-life integration* dan *work experience* berperan sebagai variabel independen. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang bekerja secara *part-time* dan masih aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah Kabupaten Tasikmalaya.

Pemilihan mahasiswa pekerja *part-time* sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik mereka yang harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan pengelolaan waktu menjadi aspek yang penting untuk diteliti karena berkaitan dengan keberhasilan akademik maupun pekerjaan. Kabupaten Tasikmalaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena fenomena

mahasiswa bekerja sambil kuliah cukup banyak ditemukan di wilayah tersebut, namun masih terbatas penelitian empiris yang membahas efektivitas manajemen waktu pada kelompok mahasiswa tersebut.

2.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Kabupaten Tasikmalaya yang masih aktif berkuliah dan bekerja secara *part-time*. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti karena tidak tersedia data resmi mengenai jumlah mahasiswa pekerja *part-time* di seluruh perguruan tinggi wilayah Kabupaten Tasikmalaya.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini meliputi:

1. Mahasiswa aktif pada perguruan tinggi di Kabupaten Tasikmalaya.
2. Memiliki pekerjaan *part-time* saat penelitian berlangsung.
3. Bersedia menjadi responden penelitian.

Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Tabachnick dan Fidell, yaitu:

$$N=50+8m$$

Keterangan:

N= jumlah sampel minimum

m = jumlah variabel independen

Karena penelitian ini memiliki dua variabel independen, maka jumlah sampel minimum dihitung sebagai berikut:

$$N=50+8(2)=66$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah minimal responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 66 mahasiswa pekerja *part-time* yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

2.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert lima tingkat, mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga skor 5 (sangat setuju). Penyusunan item pernyataan dilakukan dengan mengadaptasi indikator dari teori dan penelitian terdahulu yang relevan sehingga setiap item mampu merepresentasikan variabel penelitian secara tepat.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarakan melalui media sosial dan grup komunikasi mahasiswa pada beberapa perguruan tinggi di Kabupaten Tasikmalaya. Sebelum mengisi kuesioner, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan kriteria responden. Penyaringan responden dilakukan melalui pertanyaan awal untuk memastikan bahwa responden merupakan mahasiswa aktif yang sedang bekerja *part-time*.

Variabel *work-life integration* disusun berdasarkan konsep integrasi kehidupan kerja yang menekankan kemampuan individu dalam menyeimbangkan pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi [4]-[5], Variabel *work experience* dikembangkan dari indikator pengalaman kerja yang berkaitan dengan lama bekerja, tanggung jawab, kemampuan adaptasi, dan tingkat keterampilan [8], [9]. Sementara itu, variabel efektivitas manajemen waktu disusun berdasarkan konsep pengelolaan waktu yang meliputi penetapan tujuan, penyusunan prioritas, pengendalian jadwal, dan disiplin penggunaan waktu.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen terlebih dahulu diuji kepada responden untuk memastikan tingkat validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan membandingkan nilai r-hitung dan r-tabel. Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r-hitung lebih besar daripada r-tabel. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60, yang menunjukkan bahwa item pernyataan memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Tabel 5. Instrumen Penelitian

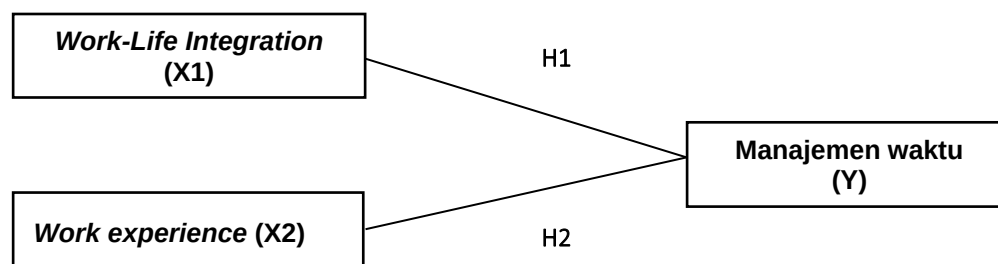
No	Variabel	Definisi	Indikator	Skala
1	<i>Work-life integration</i> (X1)	<i>Work-life integration</i> didefinisikan sebagai proses menyatukan berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri, menjadi satu kesatuan yang saling mendukung[4]	1. Penetapan tujuan, 2. Pengelolaan waktu, 3. Dukungan lingkungan, 4. Kemampuan menentukan prioritas, 5. Kontrol terhadap kehidupan kerja dan pribadi	Ordinal

No	Variabel	Definisi	Indikator	Skala
2	<i>Work experience</i> (X2)	<i>Work experience</i> merupakan pengalaman yang diperoleh individu melalui keterlibatan dalam pekerjaan tertentu yang relevan dengan bidang atau industri sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil kerja[7]	1. Pengalaman kerja, 2. Lama bekerja, 3. Jumlah proyek, 4. Durasi pengalaman, 5. Tingkat keahlian.	Ordinal
3	Manajemen waktu (Y)	Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai hasil yang optimal[10]	1. Menyusun tujuan, 2. Menentukan prioritas, 3. Membuat jadwal, 4. Meminimalkan gangguan, 5. Mendelegasikan tugas	Ordinal

Sumber: Diolah peneliti (2026)

2.5 Model Penelitian

Judul penelitian ini yaitu “Pengaruh *work-life integration* dan *work experience* terhadap efektivitas manajemen waktu (studi mahasiswa bekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya)” maka penulis menyajikan model penelitian berikut:



Gambar 1 Model Penelitian

2.6 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan dalam model penelitian diatas maka dibuatlah hipotesis sebagai berikut:

H1 : *Work-life integration* berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa bekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya.

H2 : Pengalaman kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa bekerja *part-time* di Kabupaten Tasikmalaya.

2.7 Teknik Analisis Data

Analisis regresi linear berganda digunakan dalam penelitian ini karena dinilai sesuai dengan tujuan penelitian dan karakteristik data memenuhi asumsi normalitas. Selain itu, digunakan IBM SPSS Statistics 26. Analisis dilakukan dalam beberapa langkah. Analisis dimulai dengan pengujian asumsi klasik, yang terdiri dari uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Dilanjutkan pada pengujian model. Uji ini mencakup koefisien determinasi dan uji F. Tahap terakhir uji t.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Uji Instrumen Penelitian

3.1.2.1 Uji Validitas

Tabel 6. Uji Validitas

No	Pertanyaan	R-Tabel	R-hitung	Ket
Work-life integration (WLI)				
1	WLI1	0.2387	0.629	Valid
2	WLI2		0.559	Valid
3	WLI3		0.645	Valid
4	WLI4		0.688	Valid
5	WLI5		0.695	Valid
6	WLI6		0.646	Valid
7	WLI7		0.683	Valid
8	WLI8		0.648	Valid
9	WLI9		0.702	Valid
10	WLI10		0.586	Valid
Work experience (WE)				
1	WE1	0.2387	0.629	Valid
2	WE2		0.559	Valid
3	WE3		0.645	Valid
4	WE4		0.688	Valid
5	WE5		0.695	Valid
6	WE6		0.646	Valid
7	WE7		0.683	Valid
8	WE8		0.648	Valid
9	WE9		0.702	Valid
10	WE10		0.586	Valid
Manajemen Waktu (MW)				
1	MW1	0.2387	0.622	Valid
2	MW2		0.749	Valid
3	MW3		0.743	Valid
4	MW4		0.601	Valid
5	MW5		0.649	Valid
6	MW6		0.762	Valid
7	MW7		0.685	Valid
8	MW8		0.672	Valid
9	MW9		0.706	Valid
10	MW10		0.628	Valid

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Berdasarkan hasil pengujian validitas terhadap ketiga variabel tersebut, dapat kesimpulannya bahwa instrumen penelitian dinyatakan valid dan layak digunakan. Dengan demikian, proses analisis data dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya.

3.1.2.2 Uji Reliabilitas

Tabel 7. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Work-life integration</i>	0.846	Reliabel
<i>Work experience</i>	0.846	Reliabel
<i>Manajemen Waktu</i>	0.872	Reliabel

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua variabel penelitian (X1, X2, dan Y) memiliki nilai Cronbach alfa lebih dari 0,70. Hasil ini menunjukkan bahwa alat penelitian memiliki tingkat konsistensi yang tinggi, yang membuatnya dianggap dapat diandalkan. Akibatnya, setiap item pernyataan penelitian dianggap layak digunakan.

3.1.2 Uji Asumsi Klasik

3.1.2.1 Uji Normalitas

Tabel 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	3.33953787
Most Extreme Differences	Absolute	0.086
	Positive	0.086
	Negative	-0.060
Test Statistic		0.086
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, yang berarti model regresi layak dan memenuhi asumsi klasik. Nilai signifikansi sebesar 0,200 menunjukkan bahwa taraf signifikansi lebih besar dari 0,05.

3.1.2.2 Uji Multikolinearitas

Tabel 9. Uji Multikolinearitas

Model		Coefficients ^a			t	Sig.	Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients			Tolerance	VIF
1	(Constant)	0.117	2.098		0.056	0.956		
	WLI	0.255	0.100	0.234	2.545	0.013	0.502	1.992
	WE	0.715	0.098	0.674	7.328	0.000	0.502	1.992

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk semua variabel > 0,10 dan nilai VIF <10,00. Hal ini membuktikan bahwa model regresi bebas dari masalah multikolinearitas, sehingga data layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

3.1.3 Uji Heterokedastisitas

Tabel 10. Uji Heterokedastisitas

Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients		
1	(Constant)	-0.183	1.295		-0.141	0.888
	WLI	0.104	0.062	0.286	1.676	0.099
	WE	0.000	0.060	0.000	0.002	0.999

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi untuk variabel *work experience* adalah 0,999 dan *work-life integration* adalah 0,099. Karena mayoritas nilai signifikansi berada di atas atau mendekati taraf 0,05, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengandung gejala heterokedastisitas. Dengan kata lain, residual data memiliki varians yang homogen (homoskedastisitas) sehingga model layak digunakan.

3.1.4 Uji Model

3.1.4.1 Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 11. Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.856 ^a	0.732	0.724	3.39213

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Koefisien determinasi (R²) adalah 0,732. Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen mempengaruhi 73% perubahan pada variabel dependen, sedangkan 27% terakhir dipengaruhi oleh elemen yang tidak termasuk dalam model penelitian. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa fenomena yang diteliti digambarkan dengan baik dan kuat oleh model regresi yang digunakan.

3.1.4.2 Uji Kelayakan Model (Uji F)

Tabel 12. Uji Kelayakan Model (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1982.312	2	991.156	86.138	.000 ^b
	Residual	724.913	63	11.507		
	Total	2707.226	65			

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Dengan nilai F-hitung sebesar 86,138, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Ada kesimpulan bahwa model regresi dinyatakan layak dan signifikan. Selain itu, variabel independen memiliki kemampuan untuk menjelaskan secara menyeluruh perubahan yang terjadi pada variabel dependen.

3.1.5 Uji Hipotesis

3.1.5.1 Uji Signifikansi (Uji t)

Tabel 13. Uji Signifikansi (Uji t)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	0.117	2.098		0.056	0.956
	WLI	0.255	0.100	0.234	2.545	0.013
	WE	0.715	0.098	0.674	7.328	0.000

Sumber: Diolah SPSS 26 (2026)

Berdasarkan uji t, *work-life integration* (WLI) berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel dependen dengan nilai sig. 0,013 < 0,05 dan t hitung 2,545. *work experience* (WE) juga berpengaruh positif dan signifikan dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 dan t hitung 7,328, serta menjadi variabel yang paling dominan berdasarkan nilai beta tertinggi.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengaruh *Work-life integration* terhadap Manajemen Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work-life integration* berpengaruh positif dan signifikan terhadap efektivitas manajemen waktu mahasiswa pekerja part-time di Kabupaten Tasikmalaya. Nilai signifikansi sebesar 0,013 menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengintegrasikan aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas pengelolaan waktu. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan berbagai peran yang dimiliki, maka semakin efektif pula proses pengaturan jadwal, penentuan prioritas, dan pengendalian aktivitas sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengintegrasikan aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi cenderung memiliki kemampuan pengaturan prioritas yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mengalami konflik peran [2], [4], [5]. Kondisi tersebut dapat terjadi karena mahasiswa pekerja part-time dituntut untuk menyelesaikan berbagai tanggung jawab dalam waktu yang terbatas sehingga kemampuan mengelola batas antarperan menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas penggunaan waktu. Ketika mahasiswa mampu menyelaraskan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan secara fleksibel, maka risiko terjadinya benturan jadwal dan keterlambatan penyelesaian tugas dapat diminimalkan. Dengan demikian, *work-life integration* berperan sebagai mekanisme yang membantu mahasiswa mengurangi konflik peran dan meningkatkan keteraturan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari [4], [5].

Hasil penelitian ini memperkuat Boundary Theory yang menjelaskan bahwa individu yang mampu mengelola batas antarperan secara fleksibel cenderung lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan yang muncul secara bersamaan. Dalam konteks mahasiswa pekerja part-time, kemampuan mengintegrasikan berbagai peran memungkinkan individu mengalokasikan waktu secara lebih terstruktur sehingga penggunaan waktu menjadi lebih efisien. Temuan ini juga menunjukkan bahwa *work-life integration* tidak hanya berkaitan dengan keseimbangan kehidupan, tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan regulasi diri dalam mengelola aktivitas yang beragam [3].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *work-life integration* berkaitan dengan peningkatan efektivitas aktivitas, fleksibilitas kerja, dan kemampuan menyusun prioritas [4]–[6]. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengintegrasikan berbagai peran merupakan faktor yang konsisten memengaruhi efektivitas individu dalam berbagai konteks. Namun demikian, penelitian ini memberikan temuan yang lebih spesifik karena dilakukan pada mahasiswa pekerja part-time yang memiliki karakteristik berbeda dengan pekerja penuh waktu. Pada kelompok mahasiswa, pengelolaan waktu tidak hanya

berkaitan dengan tuntutan pekerjaan, tetapi juga kewajiban akademik yang memiliki jadwal, target, dan tekanan tersendiri. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperluas penerapan konsep work-life integration ke dalam konteks pendidikan tinggi.

Secara ilmiah, temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan manajemen waktu mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis dalam menyusun jadwal, tetapi juga oleh kemampuan mengelola dan mengintegrasikan berbagai peran yang dijalankan secara bersamaan. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan manajemen waktu mahasiswa perlu mempertimbangkan aspek psikologis dan perilaku yang berkaitan dengan pengelolaan peran kehidupan.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja part-time perlu meningkatkan kemampuan pengaturan batas peran, pengelolaan jadwal, dan fleksibilitas aktivitas agar konflik antara pekerjaan dan akademik dapat diminimalkan. Perguruan tinggi juga dapat memberikan dukungan melalui kebijakan akademik yang lebih adaptif, seperti fleksibilitas jadwal pembelajaran, layanan konseling akademik, maupun pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa yang bekerja.

3.2.2 Pengaruh Work experience terhadap Manajemen Waktu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa work experience berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap efektivitas manajemen waktu mahasiswa pekerja part-time di Kabupaten Tasikmalaya. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa pengalaman kerja merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi kemampuan pengelolaan waktu mahasiswa. Artinya, semakin tinggi pengalaman kerja yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatur, memanfaatkan, dan mengendalikan waktu secara efektif.

Dominannya pengaruh work experience dibandingkan work-life integration mengindikasikan bahwa pengalaman praktis yang diperoleh di tempat kerja memberikan pembelajaran langsung mengenai pentingnya pengelolaan waktu. Mahasiswa yang telah terbiasa bekerja cenderung memiliki kemampuan memperkirakan durasi pekerjaan, menentukan prioritas tugas, serta menyelesaikan aktivitas sesuai tenggat waktu yang telah ditetapkan [7], [9]. Kemampuan tersebut kemudian terbawa ke lingkungan akademik sehingga membantu mahasiswa mengelola jadwal kuliah, tugas, dan pekerjaan secara lebih efektif [7]. Dengan kata lain, pengalaman kerja tidak hanya menghasilkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk kebiasaan dan disiplin yang mendukung efektivitas manajemen waktu.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung Experiential Learning Theory yang menjelaskan bahwa pengalaman merupakan sumber pembelajaran yang penting dalam membentuk kemampuan individu. Pengalaman kerja memungkinkan mahasiswa memperoleh pembelajaran langsung melalui berbagai situasi yang menuntut tanggung jawab, pengambilan keputusan, dan penyelesaian tugas dalam batas waktu tertentu [7]. Proses tersebut secara bertahap membentuk kemampuan regulasi diri yang lebih baik, termasuk dalam mengelola waktu dan menyusun prioritas kegiatan [3], [7].

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pengalaman kerja mampu meningkatkan kedisiplinan, tanggung jawab, kemampuan adaptasi, dan efektivitas kerja individu [7]–[9]. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kerja memiliki kontribusi yang konsisten terhadap pengembangan perilaku kerja yang positif. Namun demikian, penelitian ini memberikan perspektif yang berbeda karena mengkaji dampak pengalaman kerja terhadap efektivitas manajemen waktu mahasiswa pekerja part-time, bukan hanya terhadap kinerja organisasi atau kesiapan kerja. Temuan ini memperlihatkan bahwa manfaat pengalaman kerja dapat dirasakan bahkan sebelum individu memasuki dunia kerja profesional secara penuh.

Secara ilmiah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja dapat berfungsi sebagai sarana pembelajaran informal yang membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu [3], [7]. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai peran pengalaman kerja yang selama ini lebih sering dikaitkan dengan peningkatan kompetensi dan kesiapan kerja, menjadi faktor yang turut memengaruhi efektivitas manajemen waktu.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas kerja part-time dapat menjadi media pembelajaran yang membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu, disiplin, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, pengalaman kerja yang relevan dan terstruktur dapat menjadi salah satu sarana pengembangan soft skills mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja profesional. Selain itu, perguruan tinggi dapat mendorong program magang, kerja praktik, atau kegiatan kerja paruh waktu yang terarah sebagai upaya meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun dunia kerja.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengintegrasikan aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi serta pengalaman kerja yang dimiliki berperan dalam meningkatkan efektivitas manajemen waktu mahasiswa pekerja part-time di Kabupaten Tasikmalaya. Di antara kedua faktor tersebut,

pengalaman kerja memberikan pengaruh yang lebih dominan karena membantu mahasiswa mengembangkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan menentukan prioritas dalam menjalankan berbagai aktivitas.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas manajemen waktu tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengatur jadwal, tetapi juga oleh kemampuan mengelola berbagai peran dan pengalaman yang diperoleh melalui dunia kerja. Oleh karena itu, perguruan tinggi dapat memberikan dukungan melalui program pengembangan keterampilan manajemen waktu, pendampingan akademik, serta kebijakan yang lebih adaptif bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada mahasiswa pekerja part-time di Kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah responden yang terbatas serta menggunakan desain penelitian cross-sectional. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas wilayah penelitian, menambah jumlah responden, serta memasukkan variabel lain seperti regulasi diri, motivasi belajar, stres akademik, dan dukungan sosial agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas manajemen waktu mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang membantu dan membantu menyusun artikel ini; khususnya, mereka berterima kasih kepada dosen pembimbing yang memberi saran, masukan, dan bimbingan selama proses penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi dan pihak-pihak terkait yang telah memberikan data dan informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang manajemen sumber daya manusia.

REFERENCES

- [1] Hasibuan, *Manajemen Sumber Daya Manusia*. 2017.
- [2] A. Yuniawan, Nasikh, and R. Franksiska, "Navigating Work and Study: the Interplay of Time-Spatial Flexible Work Arrangements, Workload, and Work-Life Integration Among Undergraduate Working Students," *Probl. Perspect. Manag.*, vol. 23, no. 2, pp. 319–330, 2025.
- [3] J. de la Fuente, J. M. Martínez-Vicente, M. Pachón-Basallo, F. J. Peralta-Sánchez, M. M. Vera-Martínez, and M. P. Andrés-Romero, "Differential Predictive Effect of Self-Regulation Behavior and the Combination of Self- vs. External Regulation Behavior on Executive Dysfunctions and Emotion Regulation Difficulties, in University Students," *Front. Psychol.*, vol. 13, no. June, 2022.
- [4] L. Gade and H. L. Yeo, "Work-Life Integration and Time Management Strategies," *Clin. Colon Rectal Surg.*, vol. 32, no. 6, pp. 442–449, 2019.
- [5] P. Chauhan and S. Rai, "Conceptualizing work-life integration: A review and research agenda," *Asia Pacific Manag. Rev.*, vol. 29, no. 4, pp. 415–426, 2024.
- [6] C. Angela, W. W. Limtara, T. Young, M. G. N. Lie, Zamralita, and I. Reza, "Gambaran Work Life Integration pada Karyawan Gen Z," *J. Psimawa*, vol. 8, no. 1, pp. 149–160, 2025.
- [7] T. Munkhbaatar, B. Tsogtsuren, and L. Batkhishig, "The Impacts of Professional Skills, Attitude, Time Management and Work Experience on Job Performance: The Case of Mongolia," *Adv. Soc. Sci. Res. J.*, vol. 9, no. 7, pp. 103–114, 2022.
- [8] S. tasya Adelia, Prayekti, and M. A. syafwan Lysander, "Pengaruh Etos Kerja, Kompetensi Kerja, Motivasi Kerja, Dan Pengalaman Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Program Studi Manajemen Angkatan 2021 Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta," *J. Pendidik. Ekon. dan Kewirausahaan*, vol. 9, no. 1, p. 33, 2025.
- [9] Y. S. Rachmanda and A. Arifah, "Disiplin kerja dan kemampuan manajemen waktu sebagai determinan kinerja individu.," *J. Ekon. dan Manaj.*, vol. 21, no. 1, pp. 89–102, 2024.
- [10] M. G. Prasetya and A. K. Siharis, "Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai hasil yang optimal," vol. 1, no. 3, pp. 403–413, 2023.