



Pengaruh *Work-Life Balance* dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa *Part-Time* di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Tina^{1*}, Praja Hadi Saputra², Yulia Tri Kusumawati²

¹⁻³ Fakultas Ekonomi Bisnis dan Politik, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Jl. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75124

Email : 2111102431342@umkt.ac.id academic.praja@gmail.com ytk716@umkt.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the influence of work-life balance and mental health on the academic performance of part-time students. The research was conducted at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. This study used a quantitative method and employed multiple linear regression analysis with a total sample of 100 respondents. Data were collected through the distribution of questionnaires using Google Forms. The results of this study indicate that work-life balance has a partial influence on the academic performance of part-time students, and mental health also has a partial influence on their academic performance. These findings suggest that the better the balance between work and personal life, and the more stable the mental health condition of the students, the higher their academic performance tends to be.*

Keywords: *Work-Life Balance, Mental Health, Academic Performance, Part-Time Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-life balance* dan kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*. Penelitian ini dilakukan pada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dan analisis menggunakan regresi linier berganda dengan jumlah sampel 100 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan *google form*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *work-life balance* secara parsial berpengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*, kesehatan mental secara parsial berpengaruh terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta semakin stabil kondisi kesehatan mental mahasiswa, maka semakin tinggi pula kinerja akademik yang dapat dicapai.

Kata kunci: *Work-Life Balance, Kesehatan Mental, Kinerja Akademik, Part-time*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan zaman telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kebutuhan mahasiswa yang semakin kompleks. Selain berfokus pada pendidikan, mahasiswa juga menghadapi tuntutan sosial dan ekonomi yang mendorong mereka bekerja sambil kuliah. Pekerjaan paruh waktu menjadi salah satu alternatif yang dipilih karena dinilai fleksibel dan memungkinkan mahasiswa untuk mengatur waktu antara perkuliahan dan pekerjaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pekerja paruh waktu adalah individu yang bekerja dalam waktu lebih sedikit dibandingkan jam kerja reguler. Namun, menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa *part-time* sering kali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan waktu, energi, dan tanggung jawab antara kegiatan akademik, pekerjaan serta kehidupan pribadi. Ketidakseimbangan tersebut dapat memengaruhi *work-life balance*, yang dalam jangka

panjang berdampak pada kesehatan mental serta kinerja akademik mahasiswa. *Work-life balance* yang buruk berpotensi menimbulkan stres, kelelahan, bahkan *burnout*, yang semuanya berdampak negatif terhadap fokus, motivasi, dan produktivitas belajar.

Kinerja akademik merupakan indikator utama keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi dan mencapai tujuan pendidikan (Kusuma, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian akademik khususnya bagi mahasiswa yang memikul tanggung jawab ganda. *Work-life balance* dan kesehatan mental menjadi dua faktor yang diyakini berpengaruh terhadap kinerja akademik. (Lukmiati et al., 2020) mendefinisikan keseimbangan kehidupan kerja sebagai tingkat keterlibatan dan kepuasan individu dalam aktivitas pribadi dan profesional tanpa menimbulkan konflik diantara keduanya. Penelitian yang dilakukan oleh (Melinda, 2024) menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan kehidupan kerja dan studi cenderung memiliki capaian akademik lebih baik. Sementara itu, (Megayani et al., 2023) menekankan bahwa untuk menciptakan keseimbangan antara pekerjaan, akademik, kehidupan pribadi, keluarga, dan hiburan diperlukan manajemen *work-life balance* yang efektif. Penelitian ini menyatakan bahwa keseimbangan dalam kehidupan profesional dan pendidikan berkorelasi dengan peningkatan prestasi akademik. Di sisi lain, (Priyambodo & Anugrah, 2021) menjelaskan bahwa *work-life balance* mencerminkan kapasitas individu dalam menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan kebutuhan pribadi maupun keluarga. Keseimbangan tersebut dapat dicapai apabila individu mampu memenuhi semua kewajiban tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mentalnya.

Selain *work-life balance*, kesehatan mental juga memiliki peran signifikan dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat. Mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dari berbagai sisi, baik akademik maupun non akademik. Menurut (Salvia Nada, 2021) Kesehatan mental juga elemen penting yang harus dipelihara oleh mahasiswa, karena mereka menghadapi berbagai tekanan psikologi dalam menjalani aktivitas pembelajaran maupun kegiatan sehari-hari. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan stres berlebih dan *burnout* akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rimala et al., 2024) menunjukkan bahwa stres akademik dan kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi mahasiswa. Namun, hasil lain dari (Hadori et al., 2024) menyatakan bahwa kesehatan mental tidak berpengaruh signifikan terhadap indeks prestasi kumulatif (IPK), yang

dapat disebabkan oleh variabel lain seperti dukungan sosial, strategi koping, dan lingkungan belajar.

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah mahasiswa *part-time* yang cukup signifikan. Hasil observasi wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa *part-time* di UMKT mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya studi empiris untuk mengkaji bagaimana *work-life balance* dan kesehatan mental memengaruhi kinerja akademik mahasiswa *part-time* di lingkungan UMKT. Selain itu untuk kekosongan penelitian dalam konteks ini, studi ini juga diharapkan dapat memberikan dalam penyusunan kebijakan yang mendukung mahasiswa pekerja. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis **Pengaruh *Work-Life Balance* dan Kesehatan Mental terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa *Part-Time* di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.**

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Pengharapan (*expectancy theory*)

Teori Pengharapan atau *Expectancy Theory* dikembangkan secara sistematis oleh Victor H. Vroom pada tahun 1964 dan menjelaskan bahwa motivasi individu untuk bertindak bergantung pada harapan bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan kinerja yang baik dan pada akhirnya membawa hasil yang diinginkan (Suindari & Sari, 2018). Robbins dan Judge dalam (Suharti et al, 2020) menjelaskan bahwa teori ini memiliki tiga komponen utama, yaitu *expectancy* (keyakinan bahwa usaha akan menghasilkan kinerja), *instrumentality* (keyakinan bahwa kinerja akan menghasilkan imbalan tertentu), dan *valence* (nilai imbalan tersebut bagi individu). Ketiga elemen tersebut membentuk dasar dari motivasi seseorang. Dalam konteks mahasiswa *part-time*, teori ini sangat relevan karena menjelaskan bagaimana persepsi mahasiswa terhadap upaya akademik dan kerja dapat mempengaruhi motivasi mereka secara keseluruhan. Mahasiswa yang meyakini bahwa usaha mereka dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan akademik akan menghasilkan kinerja yang baik, serta percaya bahwa kinerja tersebut akan mendatangkan hasil yang penting bagi masa depan (seperti prestasi akademik dan peluang karier), akan lebih termotivasi untuk berperilaku secara produktif (Pratiwi et al., 2024).

Work-Life Balance

Work-life balance merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola waktu dan menyeimbangkan tanggung jawab antara pekerjaan, kehidupan pribadi, keluarga, dan

pendidikan. Menurut (Alifia & Sholeha, 2025) *work-life balance* merupakan upaya efektif seseorang dalam mengatur waktu dan menyesuaikan peran yang dijalani. (Cahyadi & Prastyani, 2020) menambahkan bahwa keseimbangan ini penting agar tidak terjadi konflik antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi. (Priyambodo & Anugrah, 2021) menyebutkan bahwa *work-life balance* dicapai ketika individu mampu menjalankan peran profesional dan personal tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *work-life balance* berkorelasi positif dengan prestasi akademik. (Melinda, 2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik. Hal serupa juga disampaikan oleh (Megayani et al., 2023) yang menyebutkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja, akademik, dan pribadi berkontribusi terhadap peningkatan kinerja akademik. Penelitian oleh (wijanti, 2024) bahkan mencatat bahwa 63% mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki tingkat *work-life balance* tinggi, yang secara signifikan berkontribusi pada prestasi akademik mereka. (Suroso & Suherman, 2022) memperkuat temuan ini dengan menyebutkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, dengan kontribusi parsial sebesar 23,23%.

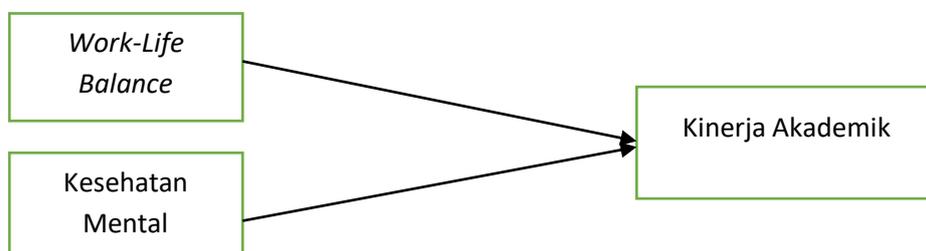
Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam mendukung keberhasilan akademik, setara dengan kesehatan fisik. (Syakurah & Deviany, 2025) menyatakan bahwa individu dengan kondisi mental yang baik mampu menggali potensi diri, menghadapi tekanan hidup, serta bekerja secara produktif. Dalam konteks mahasiswa part-time, tekanan dari pekerjaan dan studi yang tidak seimbang dapat memicu stres akademik, kelelahan, hingga burnout, yang berdampak pada penurunan produktivitas dan pencapaian akademik. Menurut WHO (dalam Fakhriyani, 2019), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Salvia (2021) menekankan bahwa mahasiswa menghadapi beragam tekanan psikologis yang dapat mengganggu stabilitas mental mereka, sehingga pemeliharaan kesehatan mental menjadi krusial. Penelitian (Rimala et al., 2024) menunjukkan bahwa stres akademik dan kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan kontribusi sebesar 47,4%.

Kinerja Akademik

Kinerja akademik merupakan indikator utama keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi dan mencapai tujuan pendidikan. (Kusuma, 2021) menyatakan bahwa kinerja akademik mencerminkan hasil belajar mahasiswa, yang dinilai melalui capaian nilai, penyelesaian mata kuliah, serta partisipasi dalam proses pembelajaran. Kinerja ini menjadi tolak ukur dalam mengevaluasi efektivitas pembelajaran dan kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi akademik.

Bagi mahasiswa *part-time* yang harus membagi waktu antara studi dan pekerjaan, kinerja akademik menjadi lebih kompleks. Tekanan dari dua peran yang dijalani dapat memengaruhi konsentrasi, manajemen waktu, dan energi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kinerja akademik dalam konteks mahasiswa yang bekerja, termasuk keseimbangan kehidupan (*work-life balance*) dan kondisi psikologis seperti kesehatan mental.



Pengembangan Hipotesis

Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa *Part-Time*

Work-life balance merupakan kondisi di mana individu dapat menjalani peran profesional dan personal secara harmonis tanpa konflik yang signifikan. (Lukmiati et al., 2020) mendefinisikan *work-life balance* sebagai tingkat keterlibatan dan kepuasan individu dalam aktivitas pribadi dan profesional tanpa saling mengganggu. Dalam konteks mahasiswa *part-time*, keseimbangan ini menjadi penting karena mereka harus mengelola waktu, energi, dan tanggung jawab akademik serta pekerjaan secara bersamaan. Penelitian (Gst et al., 2023) menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja mahasiswa *part-time*. Semakin seimbang kehidupan kerja dan studi yang mereka jalani, semakin optimal pula kinerja akademik dan produktivitas mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas kampus dan pekerjaan.

Dari sudut pandang teori pengharapan (*expectancy theory*), mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan akan merasa lebih percaya diri bahwa usaha mereka (*expectancy*) akan menghasilkan kinerja akademik yang baik, kinerja tersebut

akan menghasilkan hasil yang nyata (*instrumentality*), dan hasil itu penting bagi masa depan mereka (*valence*). Oleh karena itu, *work-life balance* diprediksi memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan tinjauan pustaka yang mendasarinya, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1 : Pengaruh *Work-Life Balance* Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa *Part-time* Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa *Part-Time*

Kesehatan mental merupakan aspek internal yang berperan penting dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa. Menurut (Ulfah, 2023) kesehatan mental tidak hanya mencerminkan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis yang optimal. (Salvia Nada, 2021) menekankan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu berfungsi secara produktif dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih positif. Penelitian (Rimala et al., 2024) menunjukkan bahwa stres akademik dan kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang stabil lebih mampu menjaga fokus, mengelola stres, dan menyelesaikan tugas secara efektif. Sebaliknya, stres akademik yang tidak terkelola dapat menghambat pencapaian akademik.

Dalam kerangka teori pengharapan, mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik (*expectancy*), percaya bahwa kinerja tersebut akan menghasilkan capaian yang nyata seperti nilai tinggi (*instrumentality*), dan memandang capaian tersebut penting bagi masa depan mereka (*valence*). Oleh karena itu, kesehatan mental diprediksi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan tinjauan pustaka yang mendasarinya, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1 : Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa *Part-time* Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan desain *asosiatif*, bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* dan kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*. Lokasi penelitian adalah Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) yang beralamat di Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Samarinda. Populasi

penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Manajemen UMKT sebanyak 1.832 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif, (2) bekerja paruh waktu, dan (3) berada pada semester 1 hingga 8. Berdasarkan jumlah indikator, ditentukan 100 responden sesuai pendekatan *Hair et al.* (2010). Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert 1–6. Data sekunder diperoleh dari jurnal dan dokumen terkait topik penelitian. Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa semua instrumen valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan *regresi linier berganda*. Uji asumsi klasik dilakukan meliputi uji *normalitas* (*Kolmogorov-Smirnov*), *multikolinearitas* ($VIF < 10$), dan *heteroskedastisitas* (*uji Glejser*, signifikansi $> 0,05$). Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji *t* (parsial) serta uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ maka item pertanyaan kuesioner adalah valid.

Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ maka item pertanyaan kuesioner adalah tidak valid.

Work-Life Balance

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Work-Life Balance

Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
X1.1	0,639	0,1966	Valid
X1.2	0,774	0,1966	Valid
X1.3	0,848	0,1966	Valid
X1.4	0,862	0,1966	Valid
X1.5	0,760	0,1966	Valid

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Kesehatan Mental

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental

Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
X2.1	0,536	0,1966	Valid
X2.2	0,587	0,1966	Valid
X2.3	0,647	0,1966	Valid
X2.4	0,618	0,1966	Valid
X2.5	0,579	0,1966	Valid
X2.6	0,428	0,1966	Valid
X2.7	0,440	0,1966	Valid

X2.8	0,474	0,1966	Valid
X2.9	0,639	0,1966	Valid
X2.10	0,644	0,1966	Valid
X2.11	0,794	0,1966	Valid
X2.12	0,709	0,1966	Valid

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Kinerja Akademik

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Kinerja Akademik

Item	r hitung	r tabel	Kesimpulan
Y1	0,789	0,1966	Valid
Y2	0,701	0,1966	Valid
Y3	0,741	0,1966	Valid
Y4	0,697	0,1966	Valid

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Uji validitas dilakukan terhadap seluruh item pernyataan pada masing-masing variabel menggunakan *SPSS* dengan teknik korelasi *Pearson*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *work-life balance* (X1), kesehatan mental (X2), dan kinerja akademik (Y) memiliki nilai *r hitung* lebih besar dari *r tabel* (0,1966), serta nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, seluruh item dari ketiga variabel dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji Reliabilitas

Untuk mengukur reliabilitas, digunakan uji Cronbach's Alpha, hasil pengujian dapat dikatakan reliabel apabila Cronbach's Alpha $> 0,6$.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabel

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Keterangan
Work-Life Balance	,830	0,6	Reliabel
Kesehatan Mental	,831	0,6	Reliabel
Kinerja Akademik	,711	0,6	Reliabel

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Uji reliabilitas dilakukan menggunakan *SPSS* dengan indikator nilai Cronbach's Alpha. Hasil menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas nilai minimum 0,6, yaitu: *work-life balance* sebesar 0,830, *kesehatan mental* sebesar 0,831, dan *kinerja akademik* sebesar 0,711. Dengan demikian, seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur masing-masing variabel.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan memakai metode *Kolmogorov-Smirnov*, yang termasuk dalam uji statistik non parametrik, yang memiliki kriteria penilaian apabila nilai signifikansi bernilai $> 0,05$ hipotesis diterima sebab data terdistribusi normal. jika nilai signifikansi $< 0,05$ hipotesis ditolak sebab data tidak terdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residua		
N	100	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	2,46377469
Most Extreme Differences	Absolute	0,073
	Positive	0,040
	Negative	-0,073
Test Statistic		0,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual terdistribusi secara normal.

Uji Multikolonieritas

Untuk menguji hal tersebut, digunakan metode *Variance Inflation Factor (VIF)* dan *Tolerance (TOL)*. Apabila nilai VIF semakin besar atau melebihi 10, diasumsikan ada multikolinieritas antar variabel independen, jika nilai VIF < 10 diasumsikan tidak ada multikolinieritas antar variabel.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolonieritas

Coefficients			
Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Work-Life Balamce	0,942	1,061	Tidak Multikolinieritas
Kesehatan Mental	0,942	1,061	Tidak Multikolinieritas

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai Tolerance sebesar $0,942 (> 0,10)$ dan VIF sebesar $1,061 (< 10)$,

sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi yang digunakan.

Uji Heteroskedastisitas

Dalam uji heteroskedastisitas uji *Glejser*, keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi 0,05 atau lebih memperlihatkan tidak ada heteroskedastisitas, nilai signifikan kurang dari 0,05 memperlihatkan adanya heteroskedastisitas.

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Coefficients ^a		Standardized		
	Unstandardized Coefficients		Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2,406	1,417		1,698	0,093
Wlb	-0,052	0,040	-0,132	-1,284	0,202
Kesehatan Mental	0,016	0,016	0,108	1,049	0,297

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,202 dan variabel *kesehatan mental* sebesar 0,297. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, model memenuhi salah satu asumsi klasik regresi linier.

Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda yakni alat analisis untuk mencari tahu pengaruh variabel bebas terhadap variabel terkait. Dalam mengukur kelayakan model regresi, maka perlu mencakupi uji asumsi klasik (Ahmad et al., 2019).

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel Independen	Koefisien B
Konstanta	5,705
Work-life balance	0,451
Kesehatan Mental	0,054

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan persamaan sebagai berikut:

$$Y = 5,705 + 0,451X_1 + 0,054X_2$$

Dimana:

- Y = Kinerja Akademik
- X_1 = Work-Life Balance

- X_2 = Kesehatan Mental

Interpretasi dari model regresi tersebut adalah sebagai berikut:

- Nilai konstanta sebesar 5,705 menunjukkan bahwa jika *work-life balance* dan *kesehatan mental* bernilai nol, maka kinerja akademik diprediksi sebesar 5,705.
- Koefisien regresi *work-life balance* (X_1) sebesar 0,451 berarti setiap peningkatan satu satuan pada variabel tersebut akan meningkatkan kinerja akademik sebesar 0,451 satuan, dengan asumsi kesehatan mental tetap.
- Koefisien regresi *kesehatan mental* (X_2) sebesar 0,054 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel tersebut akan meningkatkan kinerja akademik sebesar 0,054 satuan, dengan asumsi *work-life balance* tetap.

Uji T

H_0 = jika t hitung $\leq t$ tabel atau signifikansi $> 0,05$, maka tidak ada pengaruh antara variabel dependen dan variabel independen, H_0 diterima dan H_a ditolak karena hipotesis tersebut tidak terbukti. Ini menunjukkan bahwa secara parsial, variabel independen tidak memengaruhi variabel dependen.

H_a = jika t hitung $> t$ tabel atau signifikansi $< 0,05$, maka terdapat pengaruh antara variabel dependen dan variabel independen, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Memperlihatkan secara parsial, variabel independen memengaruhi variabel dependen.

Tabel 9. Hasil Uji T

Variabel	Nilai t	P-Value	Tingkat Signifikan	Keterangan
Work-life balance	6,903	0,000	0,05	Signifikan
Kesehatan Mental	2,142	0,035	0,05	Signifikan

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* (X_1) berpengaruh signifikan terhadap *kinerja akademik* (Y), dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan t hitung sebesar 6,903 ($> t$ tabel 1,984). Dengan demikian, hipotesis H1 diterima. Selanjutnya, variabel *kesehatan mental* (X_2) juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,035 ($< 0,05$) dan t hitung sebesar 2,142 ($> t$ tabel 1,984), sehingga hipotesis H2 diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen secara parsial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Salah satu cara mengukur pengaruh variabel independen pada variabel dependen adalah melalui koefisien determinasi. (Sahir, 2021) menyatakan ketika koefisien determinasi model

regresi mendekati nol atau turun, memperlihatkan pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen semakin lemah. Berikut bentuk persamaan koefisien determinasi.

Tabel 10. Hasil Uji Determinasi

R Square
0,331

Sumber : data di olah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel diatas Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R^2 sebesar 0,331. Artinya, sebesar 33,1% variasi dalam kinerja akademik mahasiswa part-time dapat dijelaskan oleh variabel *work-life balance* dan *kesehatan mental*. Sementara itu, sisanya sebesar 66,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kinerja Akademik

Berdasarkan hasil uji t (parsial), diketahui bahwa variabel Work-Life Balance (X1) berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Akademik (Y), dengan nilai t hitung sebesar $6,903 > t$ tabel sebesar, 1,984 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis H1 diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *work-life balance* terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat *work-life balance* yang dimiliki oleh mahasiswa *part-time*, maka semakin tinggi pula kinerja akademik yang dapat mereka capai. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan perkuliahan akan memiliki alokasi waktu yang lebih teratur, kondisi mental yang lebih stabil, serta energi yang cukup untuk menyelesaikan tugas akademik dengan optimal. Kemampuan dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta menjaga batas antara dunia kerja dan dunia pendidikan merupakan keterampilan penting yang berdampak positif terhadap performa akademik mahasiswa. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki *work-life balance* yang baik cenderung mengalami kelelahan, stres, serta kesulitan untuk fokus dalam pembelajaran. Kondisi ini berpotensi menurunkan produktivitas, memengaruhi motivasi belajar, serta berdampak negatif terhadap pencapaian akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Vigar Patria et al., 2025) yang menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, dimana semakin baik keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula prestasi akademik yang mereka capai.

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kinerja Akademik

Berdasarkan hasil uji t (parsial), diketahui bahwa variabel Kesehatan Mental (X2) berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Akademik (Y), dengan nilai t hitung sebesar $2,142 >$

t tabel sebesar, 1,984 dan nilai signifikan sebesar $0,035 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis H2 diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesehatan mental terhadap kinerja akademik mahasiswa *part-time*. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih stabil dan efektif. Kesehatan mental yang terjaga memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran, memiliki motivasi belajar yang konsisten, serta mampu mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara seimbang. Selain itu, mahasiswa yang sehat secara mental juga memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, aktif dalam kegiatan akademik, serta menunjukkan performa akademik yang baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres berlebihan, kecemasan, atau kelelahan emosional, berisiko mengalami kesulitan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, dan rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu. Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik secara keseluruhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hadori et al., 2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesehatan mental dan IPK, di mana mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki IPK lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental. Selain itu, penelitian (Ulfah, 2023) juga mendukung temuan ini, di mana hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan nilai R^2 sebesar 0,021. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, maka semakin tinggi pula prestasi akademiknya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa work-life balance dan kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa part-time di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, serta memiliki kondisi kesehatan mental yang baik, menunjukkan performa akademik yang lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu, energi, dan emosi menjadi faktor penting dalam mendukung pencapaian akademik bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan. Mahasiswa part-time diharapkan mampu meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan menjaga kesehatan mental agar dapat menghadapi beban studi dan

pekerjaan secara seimbang. Pihak kampus diharapkan memberikan dukungan berupa program konseling, bimbingan akademik, serta fleksibilitas jadwal perkuliahan untuk membantu mahasiswa part-time mencapai potensi akademik mereka.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam lingkup variabel yang diteliti, karena hanya memfokuskan pada dua faktor. Oleh karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, dukungan sosial, dan strategi koping, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kinerja akademik mahasiswa part-time.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Y., Tewel, B., & Taroreh, R. N. (2019). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. FIF Group Manado: The effect of work stress, workload, and work environment on employee performance at PT. FIF Group Manado. *Jurnal EMBA*, 7(3), 2303–1174.
- Alifia, N., & Sholeha, R. (2025). Analisis work life balance dan upaya mengatasi peran konflik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Penelitian Nusantera*, 1, 705–713. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i6.414>
- Cahyadi, L., & Prastyani, D. (2020). Mengukur work life balance, stres kerja dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomi: Journal of Economic*, 11, 172–178.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*.
- Gst, I., Adriati, A. W., Ayu, G., & Damayanti, R. (2023). Gaya hidup, work-life balance, internal locus of control terhadap kinerja mahasiswa pekerja part-time di Kota Denpasar. *JUIMA: Jurnal Ilmu Manajemen*, 13(1), 44–55.
- Hadori, S., Riskika, D. A., & Miko, Y. (2024). Pengaruh kesehatan mental terhadap indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Poltesa. *Journal of Comprehensive Science*, 3(8).
- Kusuma, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa akuntansi Universitas Hayam Wuruk Perbanas saat pandemi Covid-19. *Artikel Ilmiah*, 1–14.
- Lukmiati, R., Samsudin, A., & Jhoansyah, D. (2020). Pengaruh work life balance terhadap kinerja karyawan pada karyawan staf produksi PT. Muara Tunggal Cibadak-Sukanumi. *Jurnal Ekobis Dewantara*, 3(3).
- Megayani, Santoso, J. B., & Sholikha, H. (2023). Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap work life balance. *Journal of Social Science Research*, 3, 3337–3352.
- Melinda, W. (2024). *Pengaruh work-life balance dan manajemen waktu (time management) terhadap prestasi akademik*.

- Pratiwi, W. A., Patmasari, K., & Cahyo, S. D. (2024). Analisis pengaruh motivasi, manajemen waktu, dan stres terhadap prestasi akademik mahasiswa yang berstatus sebagai pekerja. *Journal Economic Insights*, 3(2). <https://jei.uniss.ac.id/>
- Priyambodo, A. B., & Anugrah, P. G. (2021). Peran work-life balance terhadap kinerja karyawan yang menerapkan work from home (WFH) di masa pandemi Covid-19: Studi literatur. *Prosiding*, 340–349.
- Rimala, E., Kornelius, Y., Wahyuni, H., Adda, Hasanuddin, B., Riswandi, M., Palawa, & Dewi Buntuang, P. C. (2024). The effect of academic stress and mental health on students academic achievement. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7, 12643–12649.
- Sahir, S. (2021). *Metodologi penelitian*. www.penerbitbukumurah.com
- Salvia Nada, A. S. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83–97.
- Suharti, & Akhirinsi, I. (2020). Analysis of factors influencing career selections as public accountant (Empirical study on students of higher education in Pelita Indonesia College Pekanbaru). *Jurnal Akuntansi, Kewirausahaan dan Bisnis*, 85(1), 85–101. <http://www.ejournal.pelitaindonesia.ac.id/ojs32/index.php/KURS/index>
- Suindari, N., & Sari, A. (2018). Kinerja akademik, pertimbangan pasar kerja, minat berkarir akuntan publik: Academic performance, labor market consideration, career as public accountants.
- Suroso, & Suherman, E. (2022). Analisis work-life balance terhadap prestasi mahasiswa dan motivasi mahasiswa sebagai moderasi pada prodi Manajemen UBP Karawang. *Jurnal Signaling*, 13(1), 1–14.
- Syakurah, R., & Deviany, N. (2025). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus. *Nutrix Jurnal*, 9(1), 22–37.
- Ulfah. (2023). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.
- Vigar Patria, A., Jamaludin, A., & Fajrin, Y. (2025). The effect of work-life balance and motivation on academic performance. *International Journal of Economics and Management Research*, 4(2), 484–492. <https://doi.org/10.55606/ijemr.v4i2.391>
- Wijanti, N. (2024). *Work-life balance pada mahasiswa yang bekerja*.