GEMAH RIPAH: Jurnal Bisnis,
Volume 06, No. 04 (2026)
e-ISSN:3021-8241

PENGARUH BEBAN AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA MANAJEMEN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Etri Br Kaban
Universitas Negeri Medan
etribrkaban2020@gmail.com

Paula Florensia Munthe
Universitas Negeri Medan

Enzi Anatasia Br Sembiring
Universitas Negeri Medan

Salamah Tumangger
Universitas Negeri Medan

Krisdamaiyanti Hia
Universitas Negeri Medan

Lokot Muda Harahap
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan mengelola tuntutan akademik, termasuk tugas berbasis KKNI yang diterapkan di Universitas Negeri Medan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh beban akademik dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Medan, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Sampel berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert 1-5 dan dianalisis dengan regresi linear berganda menggunakan IBM SPSS pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik ($t = -4{,}101$; sig. 0,000), sedangkan manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan ($t = 5{,}163$; sig. 0,000). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan ($F = 30{,}253$; sig. 0,000) dengan kontribusi sebesar 38,4% ($R^2 = 0{,}384$). Manajemen waktu merupakan variabel yang paling dominan ($\beta = 0{,}429$). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu berperan penting dalam menghadapi tingginya beban akademik untuk mempertahankan prestasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Beban Akademik; Manajemen Waktu; Prestasi Akademik; Mahasiswa Manajemen.*

A. PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator yang menggambarkan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Pencapaian tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa perlu membagi waktu untuk mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, serta memenuhi berbagai aktivitas akademik lainnya. Ketika tuntutan tersebut berlangsung secara bersamaan, kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu menjadi penting agar seluruh kewajiban akademik dapat diselesaikan tanpa mengganggu pencapaian akademiknya.

Kondisi tersebut relevan dengan sistem pembelajaran di Universitas Negeri Medan (UNIMED) yang menerapkan tugas berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Penelitian (Saing et al., 2025) pada mahasiswa Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa tugas KKNI berkaitan dengan kebiasaan tidur larut malam, berkurangnya waktu tidur, dan kelelahan ketika mengikuti perkuliahan yang kemudian berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan tugas akademik yang tinggi dapat memengaruhi aktivitas mahasiswa di luar proses perkuliahan. Dalam konteks ini, beban akademik tidak hanya dapat dilihat dari jumlah tugas, tetapi juga dari tuntutan waktu dan energi yang diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikannya.

Beban akademik yang tinggi menjadi persoalan ketika mahasiswa harus menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu yang berdekatan. Penelitian (Sitepu, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik yang banyak merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan, sementara penelitian tersebut juga menemukan bahwa 66,8% mahasiswa yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk. Meskipun tingkat stres dan kualitas tidur tidak terbukti berhubungan langsung dengan prestasi akademik dalam penelitian tersebut, temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik dapat memberikan konsekuensi terhadap kondisi mahasiswa yang perlu diperhatikan. Artinya, tingginya tuntutan akademik tidak serta-merta menghasilkan prestasi yang lebih rendah, sehingga pengaruh beban akademik terhadap prestasi akademik masih perlu dilihat secara lebih spesifik.

Salah satu faktor yang dapat menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi tuntutan tersebut adalah manajemen waktu. Mahasiswa yang mampu menentukan prioritas, menyusun jadwal, dan mengalokasikan waktu secara efektif memiliki peluang lebih besar untuk menyelesaikan kewajiban akademiknya secara teratur. (Inayah et al., 2023) menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar, dengan nilai signifikansi 0,005. Hasil serupa ditemukan oleh (Kurniawan & Amaliyah, 2024), yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. Penelitian (Wahyudi et al., 2024) juga menemukan hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu dan prestasi akademik pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

Temuan tersebut menjadi semakin relevan karena penelitian terbaru pada mahasiswa Universitas Negeri Medan juga menunjukkan hasil yang serupa. (Sianipar et al., 2025) menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa UNIMED, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien determinasi sebesar 0,407. Artinya, manajemen waktu menjelaskan 40,7% variasi prestasi akademik mahasiswa dalam penelitian tersebut. Namun, penelitian tersebut hanya menguji manajemen waktu sebagai faktor yang memengaruhi prestasi akademik. Belum menggabungkan persoalan manajemen waktu tersebut dengan beban akademik yang menjadi tuntutan mahasiswa.

Hal tersebut menunjukkan adanya ruang untuk mengkaji kedua faktor secara bersamaan. Mahasiswa yang menghadapi beban akademik tinggi membutuhkan kemampuan manajemen waktu untuk menentukan prioritas dan membagi waktu pengerjaan tugas secara efektif. Sebaliknya, manajemen waktu yang kurang baik dapat membuat tugas semakin menumpuk ketika beberapa tuntutan akademik harus diselesaikan dalam periode yang sama. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah beban akademik dan manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Medan yang berada dalam lingkungan pembelajaran dengan tuntutan tugas berbasis KKNI.

B. KAJIAN TEORI

Beban Akademik

Beban akademik adalah jumlah keseluruhan kegiatan pembelajaran yang harus ditempuh peserta didik untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan (Nosair & Hamdy, 2017). Konsep ini mencakup aspek objektif, seperti jumlah jam pelajaran, dan aspek subjektif, yaitu persepsi individu terhadap tekanan waktu dan tuntutan akademik (Zahroh dkk., 2023). Selain banyaknya tugas, beban akademik meliputi tekanan waktu, standar penilaian yang ketat, dan tuntutan kompetisi akademik yang semakin tinggi (Deng dkk., 2022). Pada mahasiswa, beban ini dapat diukur melalui indikator jumlah tugas, kesulitan materi, tekanan waktu, dan intensitas evaluasi (Mutolib dkk., 2026).

Beban akademik merupakan salah satu faktor terbesar penyebab stres pada peserta didik (Liu dkk., 2015; Mustikawati & Putri, 2018). Menurut Maslach dan Leiter (1997), tuntutan tugas yang berlebihan dengan keterbatasan individu dalam memenuhinya dapat memicu kejenuhan. Apabila tidak diimbangi sumber daya psikologis yang memadai, beban akademik berpotensi menjadi stresor kronis yang memperburuk kondisi psikologis (Wang dkk., 2025).

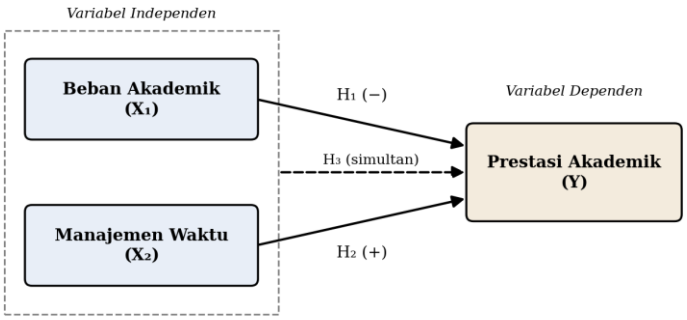
Manajemen Waktu

Menurut Forsyth (2009, dalam Syelviani, 2020).), pengertian dari manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas. dalam hal ini, diatur tentang bagaimana tata cara dalam pengelolaan dari waktu yang ada. Menurut Dewi (2011, dalam Syelviani, 2020).) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan produktivitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya dari unjuk dan hasil

kerja. Dimana sumberdaya berupa waktu tersebut harus di manajemen agar pekerjaan dapat dikerjakan secara efektif dan efisien. Pendapat lainnya menurut Widya (2004, dalam Syelviani, 2020).) mengatakan bahwa suatu kemampuan memperioritaskan, menjadwalkan, melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut. Hal ini menjelaskan bahwa dalam menjadwalkan harus ada yang diperioritaskan berdasarkan timgkatan kebutuhan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan waktu dengan menjadwalkan dan memperioritaskan sehingga tercapai secara efektif dan efisien.

Prestasi Akademik

Menurut Chaplin mengatakan prestasi akademik dalam bidang pendidikan akademik, merupakan satu tingkat khusus perolehan atau hasil keahlian karya akademik yang dinilai oleh guru-guru, lewat tes yang dibakukan, atau lewat kombinasi kedua hal tersebut. Menurut Winkel prestasi akademik adalah proses belajar yang dialami siswa untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, dan evaluasi. Prestasi akademik adalah istilah untuk menunjukkan suatu pencapaian tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan, karena suatu usaha belajar telah dilakukan oleh seseorang secara optimal. Suryabrata menjelaskan bahwa prestasi akademik adalah hasil belajar evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus dipersiapkan untuk proses evaluasi, misalnya nilai pelajaran, mata kuliah, nilai ujian dan lain sebagainya.



Keterangan: tanda panah tegas menunjukkan pengaruh parsial (uji t), sedangkan tanda panah putus-putus menunjukkan pengaruh simultan (uji F).

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, hasil penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

H_1: Beban akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Medan.

H_2: Manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Medan.

H_3: Beban akademik dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Medan.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh beban akademik dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Negeri Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Negeri Medan. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling**,** dengan kriteria responden merupakan mahasiswa aktif Program Studi Manajemen Universitas Negeri Medan yang bersedia mengisi kuesioner penelitian. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan kebutuhan analisis statistik dan karakteristik populasi penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden menggunakan skala Likert 1–5, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur, jurnal ilmiah, dan sumber akademik yang relevan dengan variabel penelitian. Variabel penelitian terdiri atas beban akademik (X1), manajemen waktu (X2), dan prestasi akademik (Y)**.** Beban akademik diukur berdasarkan persepsi mahasiswa terhadap jumlah tuntutan akademik, waktu penyelesaian tugas, serta energi yang diperlukan dalam memenuhi kewajiban akademik. Manajemen waktu diukur melalui kemampuan mahasiswa dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal, serta mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif. Prestasi akademik diukur berdasarkan pencapaian akademik mahasiswa selama mengikuti proses perkuliahan.

Sebelum dilakukan analisis, instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh beban akademik dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen secara simultan, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi beban akademik dan manajemen waktu dalam menjelaskan variasi prestasi akademik mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0{,}05$).

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Validitas:

df= 100 (0.1946)

Variabel	Jumlah Item	Korelasi Pearson	R Tabel	Keterangan
Beban Akademik (X1)	10		0.1946	Seluruh Item Valid
Manajemen Waktu (X2)	10		0.1946	Seluruh Item Valid

Prestasi Akademik (Y)	10		0.1946	Seluruh Item Valid

Uji Reliabilitas: (Reliabel)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	**N of Items**
.810	**30**

Uji Normalitas: (Normal)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.11183697
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.031
	Negative	-.039
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Uji Multikolinearitas:

Coefficients[a]							
	Unstandardized Coefficients		**Standardized Coefficients**			**Collinearity Statistics**	
Model	**B**	**Std. Error**	**Beta**	**t**	**Sig.**	**Tolerance**	**VIF**
1(Constant)	**34.443**	**4.323**		**7.968**	**.000**		
Beban Akademik	**-.311**	**.076**	**-.341**	**-4.101**	**.000**	**.918**	**1.089**
Manajemen Waktu	**.380**	**.074**	**.429**	**5.163**	**.000**	**.918**	**1.089**
a. Dependent Variable: Prestasi Akademik							

Uji Heterokedastisitas:

Coefficients[a]					
	Unstandardized Coefficients		**Standardized Coefficients**		
Model	**B**	**Std. Error**	**Beta**	**t**	**Sig.**
1(Constant)	**3.201**	**2.547**		**1.257**	**.212**
Beban Akademik	**.004**	**.045**	**.009**	**.081**	**.935**

Manajemen Waktu	.021	.043	.052	.489	.626

a. Dependent Variable: ABS_RES

Uji T (Parsial)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34.443	4.323		7.968	.000
	Beban Akademik	-.311	.076	-.341	-4.101	.000
	Manajemen Waktu	.380	.074	.429	5.163	.000

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Uji F (Simultan)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1613.683	2	806.842	30.253	.000[b]
	Residual	2586.957	97	26.670		
	Total	4200.640	99			

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Beban Akademik

Uji R Square (Uji Koefisien Determinasi)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.620[a]	.384	.371	5.164

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Beban Akademik

Pembahasan

Kelayakan Instrumen dan Model Regresi

Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pernyataan pada variabel beban akademik, manajemen waktu, dan prestasi akademik valid karena memiliki nilai korelasi di atas r tabel (0,1946; df = 100). Uji reliabilitas menghasilkan Cronbach's Alpha sebesar 0,810, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur variabel penelitian. Model regresi juga memenuhi uji asumsi klasik. Data residual berdistribusi normal (Asymp. Sig. 0,200 > 0,05). Tidak terjadi multikolinearitas, terlihat dari nilai Tolerance 0,918 (> 0,10) dan VIF 1,089 (< 10).

Tidak terjadi heteroskedastisitas karena nilai signifikansi uji Glejser pada kedua variabel lebih besar dari 0,05 (0,935 dan 0,626). Dengan demikian, model layak digunakan untuk menguji hipotesis.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$\mathbf{Y = 34{,}443 - 0{,}311X_1 + 0{,}380X_2}$$

Konstanta 34,443 menunjukkan nilai prestasi akademik ketika beban akademik dan manajemen waktu bernilai nol. Koefisien beban akademik yang negatif menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan beban akademik menurunkan prestasi akademik sebesar 0,311, dengan asumsi manajemen waktu tetap. Koefisien manajemen waktu yang positif menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan manajemen waktu meningkatkan prestasi akademik sebesar 0,380, dengan asumsi beban akademik tetap.

Pengaruh Beban Akademik terhadap Prestasi Akademik (H1)

Uji t menghasilkan nilai t hitung −4,101 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05) dan koefisien regresi −0,311. Hasil ini menunjukkan bahwa beban akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik, sehingga **H1 diterima**. Semakin tinggi beban akademik yang dipersepsikan mahasiswa, semakin rendah prestasi akademiknya.

Temuan ini sejalan dengan kajian teori. Beban akademik mencakup jumlah tugas, tekanan waktu, standar penilaian, dan intensitas evaluasi (Deng dkk., 2022; Mutolib dkk., 2026). Beban akademik juga dipandang sebagai salah satu faktor terbesar penyebab stres pada peserta didik (Liu dkk., 2015; Mustikawati & Putri, 2018). Menurut Maslach dan Leiter (1997), tuntutan tugas yang berlebihan dengan keterbatasan individu dalam memenuhinya dapat memicu kejenuhan. Jika tidak diimbangi sumber daya psikologis yang memadai, beban akademik berpotensi menjadi stresor kronis yang memperburuk kondisi psikologis (Wang dkk., 2025), dan kondisi ini dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam belajar.

Temuan ini juga selaras dengan penelitian pada lingkungan yang sama. Saing dkk. (2025) menemukan bahwa tugas KKNI di Universitas Negeri Medan berkaitan dengan kebiasaan tidur larut malam, berkurangnya waktu tidur, dan kelelahan yang berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa. Dengan demikian, tuntutan tugas yang tinggi dan berdekatan dapat mengurangi kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan memenuhi kewajiban akademik lainnya.

Hasil ini berbeda dengan Sitepu (2024), yang menemukan bahwa tingkat stres dan kualitas tidur tidak berhubungan langsung dengan prestasi akademik. Perbedaan ini kemungkinan muncul karena variabel yang diukur tidak sama. Sitepu (2024) meneliti dampak tuntutan akademik pada kondisi mahasiswa (stres dan kualitas tidur), sedangkan penelitian ini menguji langsung persepsi beban akademik terhadap prestasi. Perbedaan karakteristik responden, yaitu mahasiswa kedokteran dan mahasiswa manajemen, juga dapat berkontribusi.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik (H2)

Uji t menghasilkan nilai t hitung 5,163 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05) dan koefisien regresi 0,380. Hasil ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, sehingga **H2**

diterima. Mahasiswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi.

Temuan ini mendukung teori manajemen waktu sebagai kemampuan mengendalikan waktu melalui penjadwalan dan penentuan prioritas agar tercapai efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Forsyth, 2009; Dewi, 2011; Widya, 2004, dalam Syelviani, 2020). Dalam konteks akademik, mahasiswa yang menyusun jadwal dan memprioritaskan kegiatan dapat menyelesaikan tugas, mengikuti perkuliahan, dan mempersiapkan ujian secara lebih teratur. Hal ini mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih baik, yang oleh Suryabrata dinyatakan dalam bentuk nilai mata kuliah dan nilai ujian.

Hasil ini konsisten dengan sejumlah penelitian terdahulu. Manajemen waktu terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa yang bekerja (Inayah dkk., 2023; Kurniawan & Amaliyah, 2024) dan mahasiswa yang aktif berorganisasi (Wahyudi dkk., 2024). Hasil ini juga sejalan dengan Sianipar dkk. (2025) pada mahasiswa UNIMED. Konsistensi temuan pada berbagai kelompok mahasiswa menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan faktor penting bagi prestasi akademik, apa pun kondisi dan kesibukan mahasiswanya.

Pengaruh Simultan Beban Akademik dan Manajemen Waktu (H3)

Uji F menghasilkan nilai F hitung 30,253 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05). Artinya, beban akademik dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik, sehingga **H3 diterima**. Kedua variabel layak digunakan bersama untuk menjelaskan prestasi akademik mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Medan.

Hasil ini mendukung argumen pada pendahuluan bahwa beban akademik dan manajemen waktu saling berkaitan. Tuntutan akademik yang tinggi membutuhkan kemampuan menentukan prioritas dan membagi waktu secara efektif, sedangkan manajemen waktu yang kurang baik membuat tugas menumpuk ketika beberapa tuntutan harus diselesaikan bersamaan. Penelitian ini melengkapi Sianipar dkk. (2025) yang hanya menguji manajemen waktu, dengan menambahkan beban akademik sebagai variabel yang diuji bersama.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beban akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik (t = -4,101; sig. 0,000 < 0,05). Semakin tinggi beban akademik yang dipersepsikan mahasiswa, semakin rendah prestasi akademiknya. Dengan demikian, H1 diterima.
2. Manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik (t = 5,163; sig. 0,000 < 0,05). Semakin baik mahasiswa mengelola waktu, semakin tinggi prestasi akademiknya. Dengan demikian, H2 diterima.
3. Beban akademik dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik (F = 30,253; sig. 0,000 < 0,05). Dengan demikian, H3 diterima.

4. Kedua variabel menjelaskan 38,4% variasi prestasi akademik (Adjusted R^2 = 0,371), sedangkan 61,6% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih dominan (β = 0,429) dibandingkan beban akademik (β = -0,341).

DAFTAR PUSTAKA

Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *2*(2), 266–273. https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1391

Kurniawan, I., & Amaliyah. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Kuliah Terhadap Prestasi Akademik. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *8*(3), 111–120. https://doi.org/https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i3.4188

Saing, N. M. T., Sitindaon, D., Sagala, P. N., Sinaga, D., & Silalahi, L. G. L. (2025). Pengaruh Tugas KKNI terhadap Kualitas Tidur dan Produktivitas Mahasiswa Manajemen Konstruksi Universitas Negeri Medan Angkatan 2023. *SCIENCE : Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, *5*(1), 385–397. https://doi.org/https://doi.org/10.51878/science.v5i1.4685

Sianipar, D. M., Wijaya, Y. L., & Syahrial. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, *17*(12), 301–310. https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.267

Sitepu, J. N. (2024). Hubungan Tingkat Stress, Kualitas Tidur, dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *10*(3), 336–342. https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v10i3.1129

Wahyudi, M. D., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2024). Peranan Manajemen Waktu dan Dukungan Teman Sebaya pada Prestasi Akademik Mahasiswa Organisasi. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, *5*(02), 234–248. https://doi.org/https://doi.org/10.30996/sukma.v2i5.12436