

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP *BURNOUT*
DAN PRESTASI AKADEMIK (IPK) PADA MAHASISWA YANG
KULIAH SAMBIL BEKERJA DI FAKULTAS TARBIYAH IAIN
SAS BABEL**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

PUJI

2215055

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2026**

SURAT BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-125/BKPI/5.5/PP.00.9/07/2026

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Puji
NIM : 2215055

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Burnout* dan
Prestasi Akademik (IPK) Pada Mahasiswa yang Kuliah
Sambil Bekerja di Fakultas Tarbiyah IAIN SAS
Bangka Belitung

Hasil cek plagiasi sebesar 13%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 08 Juli 2026
Ka.Prodi BKPI



Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : PUJI
NIM : 2215055
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Burnout* dan Prestasi Akademik (IPK) Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja di Fakultas Tarbiyah IAIN SAS BABEL” ini adalah murni hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diperguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan sebagai acuan/kutipan dalam skripsi ini.

Bangka, 25 juni 2026


PUJI
2215055

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
BANGKA 33173
E-mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id stain32 sashabel@yahoo.co.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : PUJI
NIM : 2215055
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Burnout* dan Prestasi Akademik (IPK) Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja di Fakultas Tarbiyah IAIN SAS BABEL

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I,

Komariah, S.Psi., M.Pd
NIP. 199105212020122026

Bangka, 23 Juli 2026
Pembimbing II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036

NOTA DINAS KONSULTAN



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung

BANGKA 33173

E-mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id stain32_sasbabel@yahoo.co.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : PUJI
NIM : 2215055
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Burnout* dan Prestasi Akademik (IPK) Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja di Fakultas Tarbiyah IAIN SAS BABEL

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Konsultan I,

Dr. Nikmatuljal, M.Pd
NIP. 1986112812018011001

Konsultan II,

Atik Rahmawati, M. Pd
NIP. 1985121820201220

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAikh ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 244.B9/FT/PP.00.9/08/2026

Skripsi dengan judul: Pengaruh Manajemen Waktu terhadap *Burnout* dan Prestasi Akademik (IPK) pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja di Fakultas Tarbiyah IAIN SAS BABEL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Puji
NIM : 2215055
Fakultas : Tarbiyah

• Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 21 Juli 2026 dengan nilai A (90.80), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Kemariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Pembimbing II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Penguji I,

Dr. Nikmatuljal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Penguji II,

Atik Rahmaniyyar, M.Pd
NIP. 19851218 202012 2 007

Ketua Panitia

Muhammad Rofiq Anwar, M.Pd
NIP. 19890621 201903 1 014



19 Agustus 2026

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Subhi S.Pd.I, M.S.I

NIP. 19740302 200604 1 001

HALAMAN MOTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al Insyirah Ayat 6)

“Jangan menyerah pada keadaan. Teruslah berusaha, karena setiap proses yang dijalani hari ini akan menjadi keberhasilan di masa depan.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan doa serta dukungan, sehingga saya bisa menyelesaikan studi di Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddiq Bangka Belitung.

Dari hati yang paling dalam, saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak ternilai selama penulis menempuh pendidikan. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

Yang kedua saya bertetimakasih kepada diri sendiri yang tak pernah menyerah untuk selalu berusaha dalam situasi apapun, selalu ingin mengusahakan apa yang ingin dicapai.

Almamater tercinta, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, sebagai tempat menimba ilmu dan pengalaman yang berharga.

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP *BURNOUT* DAN
PRESTASI AKADEMIK (IPK) PADA MAHASISWA YANG KULIAH
SAMBIL BEKERJA DI FAKULTAS TARBIYAH IAIN SAS BABEL**

Puji

2215055

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam(BKPI)

Institut Agama Islam Negeri

Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menghadapi berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan yang berpotensi menimbulkan *burnout* akademik serta memengaruhi prestasi akademik. Kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang diduga dapat membantu mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap *burnout* akademik dan prestasi akademik (IPK) pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang kuliah sambil bekerja. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data manajemen waktu dan *burnout* akademik dikumpulkan melalui angket, sedangkan data prestasi akademik diperoleh melalui dokumentasi IPK. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi JASP melalui uji normalitas, regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* akademik dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,702. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi sebesar 70,2% terhadap *burnout* akademik. Sementara itu, manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik (IPK) dengan nilai signifikansi sebesar 0,693 ($> 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,006. Dengan demikian, manajemen waktu terbukti berperan penting dalam menurunkan *burnout* akademik, tetapi tidak terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Kata Kunci: *Manajemen Waktu, Burnout Akademik, Prestasi Akademik, Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Manajemen Waktu terhadap *Burnout* Akademik dan Prestasi Akademik (IPK) pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw., keluarga, sahabat, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Berbagai kendala dan tantangan juga penulis hadapi selama proses penelitian, seperti keterbatasan waktu dalam mencari responden yang sesuai dengan kriteria penelitian serta proses pengumpulan data yang memerlukan ketelitian dan kesabaran. Namun berkat dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

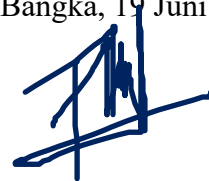
Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M, Ag., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Bapak Dr. Subri, M.S.I selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd., selaku Ketua Program Studi dan pembimbing I.

4. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd., selaku pembimbing II dan penasihat akademik.
5. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
6. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan terhadap jalan yang saya pilih.
7. Seseorang yang saya cintai, yang memberi nasihat dan saran terbaiknya dalam menjalani proses ini, dan saya bersyukur dengan kehadirannya.
8. Sahabat seperjuangan yang turut membantu dan memberikan semangat.
9. Teman-teman BKPI B yang unik-unik.
10. Para responden yang telah membantu mengisi kuesioner .

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.

Bangka, 19 Juni 2026



Puji
NIM.2215055

DAFTAR ISI

SURAT BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Telaah Pustaka	7
F. Sistematika Penulisan	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Manajemen Waktu	11
1. Pengertian manajemen waktu	11
2. Aspek manajemen waktu	12
3. Faktor yang mempengaruhi manajemen waktu	13
4. Prinsip manajemen waktu	15
B. <i>Burnout</i>	16
1. Pengertian <i>Burnout</i>	16
2. Faktor-faktor <i>Burnout</i>	19

3. Aspek-aspek <i>burnout</i>	22
4. Gejala <i>burnout</i>	24
C. Prestasi Akademik.....	29
1. Pengertian Prestasi Akademik.....	29
2. Aspek Prestasi Akademik	31
3. Faktor Prestasi Akademik	32
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Waktu dan Tempat	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Teknik analisis data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	55
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
B. Deskripsi Data Penelitian.....	57
C. Hasil Uji Prasyarat	60
D. Hasil uji Hipotesis.....	65
E. Pembahasan.....	70
BAB V PENUTUP.....	77
A. KESIMPULAN	77
B. SARAN	78
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Kisi-kisi angket manajemen waktu	42
Tabel III. 2 kisi-kisi angket <i>Burnout</i>	44
Tabel III. 3 hasil uji validitas instrumen manajemen waktu	47
Tabel III. 4 hasil uji validitas instrumen <i>burnout</i>	48
Tabel III. 5 hasil uji reabilitas instrumen manajemen waktu.....	49
Tabel III. 6 hasil uji reabilitas instrumen <i>burnout</i>	49
Tabel IV. 1 karakteristik responden berdasarkan program studi	57
tabel IV. 2 hasil deskriptif variabel manajemen waktu	57
tabel IV. 3 hasil deskriptif statistik variabel <i>burnout</i>	58
tabel IV. 4 hasil deskriptif statistik variabel IPK	59
tabel IV. 5 hasil uji Shapiro-Wilk variabel manajemen waktu	60
tabel IV. 6 hasil uji Shapiro-Wilk variabel <i>Burnout</i> Akademik.....	61
tabel IV. 7 hasil uji Shapiro-Wilk variabel IPK.....	62
tabel IV. 8 Model Summary.....	65
tabel IV. 9 AVOVA	66
tabel IV. 10 coefficients	67
tabel IV. 11 Model Summary.....	68
tabel IV. 12 ANOVA	69
tabel IV. 13 coefficients	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1	bagan pengaruh manajemen waktu terhadap <i>burnout</i> dan prestasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil kerja.....	34
Gambar IV. 1	Hubungan manajemen waktu dengan <i>Burnout</i> akademik.....	63
Gambar IV. 2	Hubungan manajemen waktu dengan prestasi akademik (IPK)	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	89
Lampiran 3 Kisi-kisi angket Manajemen Waktu	90
Lampiran 4 Kisi-kisi Angket <i>Burnout</i> Akademik.....	91
Lampiran 5 Angket Manajemen Waktu.....	92
Lampiran 6 Angket <i>Burnout</i> Akademik.....	95
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Angket Manajemen Waktu.....	98
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Angket <i>Burnout</i> Akademik.....	99
Lampiran 9 Hasil Uji Reabilitas Angket Manajemen Waktu dan <i>Burnout</i> Akademik	100
Lampiran 10 pengisian kuesione oleh responden	101
Lampiran 11 Hasil uji Deskriptif Statistik	102
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis	103