

**ANALISIS HUBUNGAN *TIME MANAGEMENT*
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG
BEKERJA *PART-TIME* DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Ayu Ismiyati Muflichah

NIM. 22102020039

Pembimbing:

Nur Fitriyani Hardi, M. Psi.

NIP. 19900327 201903 2 016

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-551/L/n.02/DD/PP.00.9/04/2026

Tugas Akhir dengan judul : ANALISIS HUBUNGAN TIME MANAGEMENT DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA PART-TIME DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AYU ISMIYATI MUFLICHAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020039
Telah diujikan pada : Rabu, 04 Maret 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

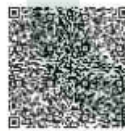
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

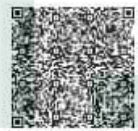
Valid ID: 69d738422ae94



Penguji I

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69d40075a16



Penguji II

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 69d40de4003f



Yogyakarta, 04 Maret 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 69d74c212d778

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
 Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
 Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
 Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ayu Ismiyati Muflichah
 NIM : 22102020039
 Judul Skripsi : Analisis Hubungan *Time Management* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja *Part-Time* di Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Pembimbing,

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi
 NIP 19900327 201903 2 016

Yogyakarta, 25 Februari 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
 NIP 19900428 000000 1 301

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Ismiyati Muflichah
NIM : 22102020039
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Analisis Hubungan *Time Management* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja *Part-Time* di Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 25 Februari 2026

Yang menyatakan,



Ayu Ismiyati Muflichah

NIM 22102020039

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismilaahirrohamanirrohiim

Alhamdulillah

Dengan rasa bangga dan syukur yang mendalam, karya ini penulis persembahkan untuk bapak dan ibu tercinta, Bapak Muhamad Mukti dan Ibu Umi Thobibatul Muzayanah yang senantiasa mendoakan, mendukung, serta memberikan fasilitas terbaik atas setiap langkah yang penulis tempuh. Terimakasih telah menjadi orang tua terbaik dan mencintai serta menerima penulis dengan tulus dan tanpa syarat.

Bapak dan Ibu adalah sumber kekuatan serta motivasi penulis untuk menyelesaikan studi, khususnya dalam kepenulisan skripsi ini.



MOTTO

“الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾”

(Q. S. Ar-Ra'd : 28)

“Everyone can be free to follow their own path in life”

(Zhang Yiran - TF Family 4th Gen)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas karunia serta rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi Tugas Akhir dengan judul “Analisis Hubungan *Time Management* dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Bekerja *Part-Time* di Yogyakarta” sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang sudah sangat berjasa dalam kepenulisan Tugas Akhir Skripsi ini, ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Arya Fendha Ibnu Sina, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pakar *Professional Judgement* yang sudah memberikan arahan, motivasi, doa, serta kritik dan saran kepada penulis selama masa studi dan proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, dukungan, motivasi, kritik, dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, serta pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Dosen penguji, Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., dan Bapak Slamet, S.Ag., M.Si, yang telah memberikan masukan serta evaluasi yang sangat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini.
8. Seluruh Staf Akademik dan Tata Usaha Fakultas, yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan baik selama proses penyusunan skripsi.
9. Kedua orang tua terkasih, bapak Muhamad Mukti dan ibu Umi Thobibatul Muzayanah, serta kedua adik peneliti Muhammad Kamal dan Bagus Yusron, atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang menjadi sumber kekuatan penulis dalam menempuh perjalanan akademik ini.
10. Keluarga besar Bani Ibrahim dan keluarga besar Bani Ikhsanuddin yang senantiasa memberikan doa, semangat dan motivasi kepada peneliti.
11. Sahabat terdekat, Amiliatuz Zahro dan Azizah Widyasari yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, serta menjadi teman seperjalanan penulis selama proses studi.
12. Teman-teman Asrama Halimah angkatan 22, terkhusus Kharisma Deviana dan Khairatunnisa yang menjadi tempat penulis berkeluh kesah, yang selalu

- memberikan dukungan serta menemani penulis mengerjakan skripsi dan menjadi teman seperjuangan serta seperjalanan penulis dalam setiap prosesnya.
13. Seluruh santri mahasiswa dan santri sekolah di Pondok Pesantren Wahid Hasyim, terkhusus di SMP Sains Al-Qur'an dan MA Darul Qur'an yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis.
 14. Seluruh anggota asrama Halimah, terkhusus Rijka Arunita, Mbak Fitri, dan Mbak Fathim yang telah bersedia penulis repotkan dalam banyak hal, menjadi tempat penulis berkeluh-kesah, dan selalu memberikan bantuan, dukungan, semangat bagi penulis selama masa perkuliahan.
 15. Sahabat dari Pondok Qoshrul Qur'an, Hanif Fadliah, Khasna Afifah, Aniq Azimah, dan Khilma Inthaha, atas doa, perhatian, dan semangat yang tidak pernah putus mengiringi langkah penulis.
 16. Kakak kelas tersayang, Mbak Kania Wigandini Putri, atas doa, motivasi, semangat, serta dukungan penuh kepada penulis selama proses studi.
 17. Sahabat dari kampung halaman, Ari Noviyanti, atas doa, perhatian, dan semangat yang selalu mengiringi langkah penulis.
 18. Teman-teman KKN 117 Kumbo 2, atas kebersamaan dan kerja sama yang baik.
 19. Teman-teman PPL di PP Nurul Ummahat, yang saling mendukung, dan bekerja sama dalam menyelesaikan tugas PPL.
 20. Kakak tingkat BKI angkatan 2021, terkhusus Putri Zafronul Azni Syafi'i yang sabar membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi.
 21. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022, terkhusus Khusnun Nafisah, Nur Azmi Rofiqoh, Sarifa Qoyyum, Pipit

Cahyarini, Minhatul Mabruah, Siti Nurhaliza, dan Siska Purwanti atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan selama masa studi.

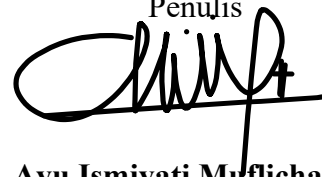
22. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan keterlibatan penuh dalam penelitian ini.
23. Para bias penulis di TF Entertainment, terkhusus Ding Chengxin, Zhang Zhenyuan, Zuo Hang, Zhang Guiyuan, Wang Shuoran, Zuo Qihan, Zhang Yiran, Nie Weichen, dan all member TOP serta all member gen 5, yang telah menjadi motivasi dan *moodbooster* penulis, baik dari konten, konser, lagu-lagu ataupun update *Weibo*, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan *mood* dan semangat yang sangat baik.
24. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi dalam bentuk apa pun untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

Atas segala doa, dukungan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada penulis, semoga digantikan oleh Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menjadi tambahan ilmu pengetahuan, serta menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat. *Aamiin*.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuhu.

Yogyakarta, 25 Februari 2026

Penulis



Ayu Ismiyati Muflichah

NIM. 22102020039



ABSTRAK

Ayu Ismiyati Muflichah (22102020039), Analisis Hubungan *Time Management* dengan Stres Akademik Mahasiswa yang Bekerja *Part-Time* di Yogyakarta, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Mahasiswa yang bekerja *part-time* dihadapkan pada tuntutan peran ganda dalam menyeimbangkan beban akademik dan pekerjaannya, sehingga seringkali memicu tingginya tingkat stres. Kondisi tersebut menuntut adanya kemampuan mengatur waktu (*time management*) agar mahasiswa mampu menyeimbangkan waktu antara bekerja dan kuliah sehingga terhindar dari stres akademik yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis, dan mendeskripsikan hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part time* di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *time management* berdasarkan teori Macan yang berjumlah 16 aitem, sedangkan untuk stres akademik menggunakan skala berdasarkan teori Gadzella dan Masten yang berjumlah 19 aitem. Teknik analisis data menggunakan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan *time management* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta. Artinya, semakin baik kemampuan *time management* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja *part-time* dan begitupula sebaliknya.

Kata Kunci : *Time Management*, Stres Akademik, dan Mahasiswa yang Bekerja *Part-Time*.

ABSTRACT

Ayu Ismiyati Muflichah (22102020039), *Analysis of the Relationship Between Time Management and Academic Stress Among Part-Time Working Students in Yogyakarta, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Dakwah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2026.*

Part-time students are faced with the demands of multiple roles in balancing their academic workload and their jobs, which often triggers high levels of stress. This situation requires strong time management skills so that students can balance their time between work and study, thereby avoiding excessive academic stress. This study aims to identify, analyze, and describe the relationship between time management and academic stress among part-time students in Yogyakarta. The research uses a quantitative, correlational approach. The sample consisted of 100 students selected using purposive sampling techniques. The research instruments were a time management scale based on Macan's theory, consisting of 16 items, and an academic stress scale based on the theories of Gadzella and Masten, consisting of 19 items. Data analysis was conducted using Spearman correlation. The results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates a relationship between time management and academic stress among part-time students in Yogyakarta. In other words, the better the students' time management skills, the lower the level of academic stress experienced by part-time students, and vice versa.

Keywords: *Time Management, Academic Stress, and Part-Time Students.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat	11
E. Kajian Pustaka	12
BAB II	19
KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	19
A. Kajian Teori	19
B. Hipotesis Penelitian	44
BAB III	46
METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel	46
C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	49
D. Instrumen Penelitian	51
E. Metode Analisis Data	58
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Data	61
B. Pembahasan	70

C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V.....	80
PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	90
Lampiran 1 Skala Sebelum Uji Coba.....	90
Lampiran 2 Skala <i>Professional Judgement</i>	96
Lampiran 3 Skoring Uji Coba Instrumen.....	108
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	112
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	115
Lampiran 6 Instrumen Setelah Uji Coba.....	116
Lampiran 7 Skoring Instrumen Setelah Uji Coba.....	119
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....	132
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis Spearman.....	133
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	134

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala <i>Time Management</i> Sebelum Uji Validitas	52
Tabel 3.2. Skor Penilaian Skala <i>Time Management</i>	52
Tabel 3.3. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Validitas	53
Tabel 3.4. Skor Penilaian Skala Stres Akademik.....	53
Tabel 3.5. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Time Management</i>	55
Tabel 3.6. Distribusi Aitem Valid dan Gugur pada Skala Stres Akademik.....	56
Tabel 3.7. <i>Blueprint</i> Skala <i>Time Management</i> Setelah Uji Coba	57
Tabel 3.8. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik dan Skala <i>Time Management</i>	58
Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Gender	63
Tabel 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	64
Tabel 4.3. Distribusi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi	65
Tabel 4.4. Distribusi Responden Berdasarkan Jam Kerja per Minggu	65
Tabel 4.5. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	66
Tabel 4.6. Norma Skor	67
Tabel 4.7. Distribusi Kategorisasi Skor <i>Time Management</i>	67
Tabel 4.8. Distribusi Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	68
Tabel 4.9. Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.10. Hasil Uji Korelasi <i>Time Management</i> dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja <i>Part-Time</i> di Yogyakarta.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Grafik Masalah Kesehatan Mental.....	6
Gambar 2.1. Bagan Kerangka Pikir	44



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman sekarang ini, semakin banyak mahasiswa yang mengambil pekerjaan paruh waktu (*part-time*) untuk memenuhi kebutuhan finansial atau mendapatkan pengalaman kerja sebelum lulus. Berbagai jenis pekerjaan tersedia di lingkungan mahasiswa, mulai dari pekerjaan yang bersifat informal maupun formal. Fenomena ini marak di beberapa kota besar, salah satunya Yogyakarta sebagai kota pelajar dengan biaya hidup yang terus meningkat, dimana mahasiswa seringkali harus membagi waktu antara kebutuhan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi mereka.¹ Pekerjaan *part-time* lebih banyak dipilih para mahasiswa dikarenakan jadwal kerja yang fleksibel dan merupakan tipe pekerjaan yang tidak memiliki kontrak kerja.²

Terdapat berbagai alasan yang melatarbelakangi mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja. Diantaranya karena adanya masalah finansial untuk membayar biaya pendidikan atau memenuhi kebutuhan harian guna mengurangi beban keluarga. Selain itu, mereka terkadang merasa ingin mengisi waktu luang di sela-sela aktivitas perkuliahan yang

¹ Nugroho, A. (2023). Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Pekerja Paruh Waktu di Kota Pelajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 200-215.

² Hardani, A. O. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu:(Studi Fenomenologi). *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(3), 204-210.

tidak terlalu padat, ingin hidup mandiri supaya tidak terlalu bergantung kepada orang tua, mencari pengalaman di luar perkuliahan atau ingin menyalurkan hobi dan berbagai macam alasan lainnya.³ Berbagai macam jenis pekerjaan *part time* dipilih mahasiswa sebagai solusi berkuliah dalam bekerja. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat bermacam-macam pekerjaan yang dipilih mahasiswa seperti di sektor jasa dan ritel, barista atau pelayan di kafe, staff outlet, serta pekerjaan berbasis digital seperti *freelancer*, *host live*, *driver shopee/gofood* yang memanfaatkan teknologi dan internet sehingga dapat dilakukan secara fleksibel.⁴ Selain itu, sebagian mahasiswa memilih pekerjaan yang relevan dengan kemampuan akademis mereka seperti menjadi tutor belajar, asisten riset, atau pekerjaan kreatif yang bisa di sesuaikan dengan waktu kuliah.⁵

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pekerja paruh waktu (*part-time*) merupakan mereka yang bekerja dibawah jam kerja normal (kurang dari 35 jam per minggu) dan tidak mencari atau tidak bersedia menerima pekerjaan lain (disebut dengan setengah pengangguran). Berdasarkan data yang tercatat di BPS, jumlah pekerja *part-time* di DIY di tahun 2022 mencapai 27,50%, kemudian naik pada tahun 2023 di angka 28,38%. Dan di tahun 2024 kembali naik hingga angka 30,74%. BPS juga menjelaskan

³ Madani, Z. (2024). "Analisis Determinan Bekerja Paruh Waktu Mahasiswa Prodi Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta" (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).

⁴ Cahyani, N. N., Nur'aini, A., Safrida, M. (2025). "Pengaruh Pekerjaan Paruh Waktu sebagai Freelancer terhadap Produktivitas Akademik dan Keuangan Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang," *Jurnal Majemuk*, 4(3), 776-789.

⁵ Ganendra, V. R., (2024). "Etos Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Pendekatan Fenomenologi," *Jurnal Exact: Kajian Kemahasiswaan*. 2(1).

bahwa jumlah pekerja paruh waktu (*part-time*) di Yogyakarta terus meningkat kurang lebih 1,5% untuk setiap tahunnya.⁶ Dari data tersebut dapat disimpulkan, bahwa setiap tahun semakin banyak mahasiswa di Yogyakarta yang memilih untuk bekerja *part-time* di samping kesibukan kuliahnya.

Studi oleh Prasetyo dan Indrawati tahun 2022, menemukan bahwa 65% mahasiswa di Indonesia yang bekerja paruh waktu menghadapi masalah yang serius dengan manajemen waktu, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.⁷ Kondisi ini kemudian diperparah oleh tuntutan perkuliahan yang semakin padat dan jam kerja yang seringkali tidak fleksibel, yang menghasilkan konflik peran, yang dapat meningkatkan stres.⁸

Penelitian sebelumnya oleh Sari di Universitas Gadjah Mada disebutkan bahwa mahasiswa *part-time* di Yogyakarta hanya memiliki 2-3 jam waktu luang setiap hari setelah membagi waktu untuk kuliah dan berdampak pada kualitas istirahat dan kehidupan sosial mereka.⁹ Sehingga dapat disimpulkan, bahwa keputusan kuliah sambil bekerja memiliki dampak bagi individu baik dari segi positif maupun negatif. Beberapa

⁶ Pradana, Widi. (2024). "Jumlah Pekerja Part-Time di DIY Capai 655.730 Orang, Selalu Naik dalam 2 Tahun," *Kumparan.com*, 6 Mei 2024 <https://kumparan.com/pandangan-jogja/jumlah-pekerja-part-time-di-diy-capai-655-730-orang-selalu-naik-dalam-2-tahun-22gfYG16bZL>

⁷ Prasetyo, A. B., & Indrawati, C. D. (2022). "Dampak Pekerjaan Paruh Waktu terhadap Manajemen Waktu Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 145-160.

⁸ Amelia, R., & Putra, F. (2021). "Work-role conflict among working students in Indonesian higher education." *Journal of Occupational Health Psychology*, 8(3), 112-125.

⁹ Sari, D. P., Wijaya, B., & Hartono, R. (2021). "Time poverty and psychological well-being of part-time student workers: A case study in Yogyakarta universities." *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 15(1), 78-92.

dampak positif yang dapat dirasakan yaitu mereka akan mendapatkan relasi dan teman baru, mampu meringankan biaya kuliah, selain itu mereka juga dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi diri yakni kebutuhan akan pengembangan diri dalam menemukan arti hidup. Di sisi lain, mereka juga merasakan dampak negatif diantaranya yaitu terganggunya waktu dan konsentrasi belajar, kurang istirahat, serta kesulitan membagi waktu antara kuliah dan bekerja.¹⁰ Namun, dampak tersebut berbeda pada setiap individu, dikarenakan tidak semua individu merasakan dampak yang sama meski mereka sama-sama bekerja *part-time*.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* memiliki peran ganda, dimana ia bertanggung jawab atas dua hal yaitu kuliah dan bekerja sehingga seringkali menimbulkan stres. Tingginya tingkat stres yang didapat tergantung pada seberapa besar tekanan yang diterima oleh mahasiswa itu sendiri. Terdapat beberapa penyebab tingginya tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* diantaranya yaitu beban ganda antara tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga menyebabkan konflik peran (*role conflict*) yang sulit untuk dikelola,¹¹ kemudian jam kerja yang terkadang tidak fleksibel dan seringkali berbenturan dengan jadwal kuliah menyebabkan mahasiswa merasa sangat kelelahan.¹² Stres akademik dapat

¹⁰ Agustina, A., & Mardalis, A. (2024). "Pengaruh kerja paruh waktu, motivasi belajar dan time management terhadap prestasi akademik: studi kasus pada mahasiswa yang sedang bekerja part time." *Jurnal Bina Bangsa Ekonomika*, 17(2), 1288-1303.

¹¹ Dewi, A. K., & Santoso, B. (2022). "Analisis konflik peran pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Jakarta." *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 45-60

¹² Rahman, F. (2021). "Dampak jam kerja terhadap kelelahan akademik mahasiswa." *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 112-125

terjadi dikarenakan kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang terjadi di dalam perkuliahan.¹³

Stres merupakan reaksi tubuh ketika mengalami suatu tekanan maupun perubahan yang dapat ditandai dengan gejala emosional maupun gejala fisik seperti lelah.¹⁴ Stres dapat memicu dampak positif pada diri individu seperti peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang sedang dialami.¹⁵ Menurut Evangelica, stres akademik dapat memicu berbagai perubahan pada mahasiswa, mulai dari gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisiologis seperti sakit kepala dan insomnia, hingga penurunan motivasi belajar yang berdampak pada kualitas pembelajaran.¹⁶

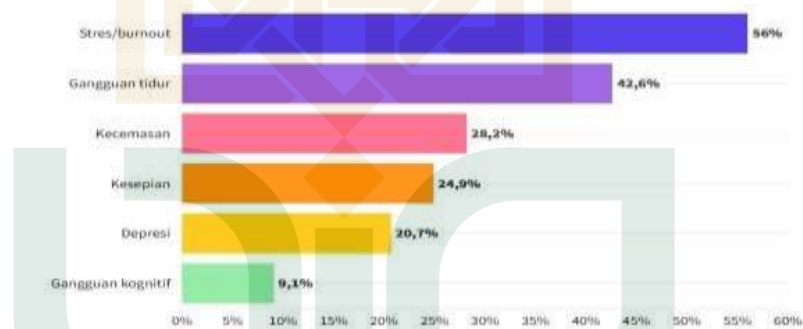
¹³ Sari, W. D. D., & Marsisno, W. (2023). "Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023)." *Seminar Nasional Official Statistics*.

¹⁴ Wulandari, K. A. N., Astini, S. A., & Arsana, E. W. (2022). "Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID-19." *Aesculapius Medical Journal*, 2 (2), 69-75.

¹⁵ Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). "Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri," *Semdikar* 6.

¹⁶ Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus." *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.

Bagi mahasiswa yang bekerja, stres di tempat kerja dapat berdampak pada kehidupan di luar pekerjaan, termasuk terganggunya aktivitas perkuliahan. Mereka juga rentan mengalami kelelahan akibat tumpukan tugas kuliah dari dosen dan tanggung jawab pekerjaan di kantor yang belum tuntas.¹⁷ Berdasarkan pada hasil survei oleh Asia Care Survey 2024, terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan di Indonesia. Stres atau *burnout* menempati urutan pertama. Kemudian diikuti gangguan tidur, kecemasan, hingga gangguan kognitif. Hal tersebut dapat dilihat kembali pada grafik di bawah ini:



Gambar 1.1. Grafik Masalah Kesehatan Mental

Kondisi-kondisi tersebut semakin diperparah oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola batasan antara pekerjaan, studi, dan kehidupan pribadi. Memiliki peran yang berlebih dalam satu waktu memang dapat menyebabkan konflik bagi individu baik secara internal maupun eksternal. Konflik-konflik tersebut dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai *time management* yang baik.

¹⁷ Megayani, Santoso, J. B., & Sholikha, H. (2023). "Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Work-Life Balanc," *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 3337-3352.

Time management menjadi salah satu keterampilan krusial di era digital, dimana distraksi seperti media sosial dan *multitasking* sering mengganggu fokus individu. *Time management* juga diartikan sebagai proses individu dalam mengelola diri sendiri.¹⁸ *Time management* menjadi salah satu tantangan utama bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part-time*). Kebutuhan untuk membagi waktu menjadi salah satu masalah bagi mahasiswa *part-time* untuk menyeimbangkan peran antara perkuliahan dan pekerjaan supaya dapat memberikan kinerja yang maksimal.¹⁹ Dalam *time management*, mahasiswa *part-time* dilatih untuk menggunakan waktu yang efektif dengan menyusun perencanaan, pengaturan waktu, pengorganisasian, pengarahan supaya dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan. Proses ini dimulai dengan pembuatan jadwal aktivitas, penentuan prioritas, estimasi waktu untuk setiap aktivitas, hingga evaluasi terhadap pelaksanaan jadwal yang telah disusun, sehingga setiap aktivitas yang dilakukan dapat dimaksimalkan secara produktif.²⁰ Hal ini, dikarenakan mahasiswa dituntut supaya dapat mengelola waktunya dengan baik.

Di era modern yang penuh tuntutan, kemampuan mengatur waktu dengan baik adalah kunci menghadapi tekanan tanpa harus terbebani stres.

¹⁸ Hardani, A. O. (2024). "Manajemen Waktu Mahasiswa." hlm 211.

¹⁹ Prasetya, M. H. A., & Siharis, A. K. (2023). "Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Magelang." *Jurnal Ekonomi Kreatif dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403-413.

²⁰ 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.

Time management yang efektif bukan tentang menyelesaikan pekerjaan, tetapi tentang memprioritaskan hal yang benar-benar penting dan memberi dampak signifikan. Baik dalam karir maupun kehidupan pribadi, menguasai seni mengelola waktu akan membantu individu merasa lebih tenang, fokus, dan memegang kendali atas segala tanggung jawab. Studi oleh Prasetyo tahun 2022, membuktikan bahwa mahasiswa dengan keterampilan *time management* baik (seperti penggunaan teknik *Eisenhower Matrix* atau Podomoro) memiliki tingkat stres 40% lebih rendah meski dengan beban kerja dan akademik yang sama.²¹ Dalam penelitian lain dijelaskan bahwa *problem* utama dalam *time management* yaitu hanya terdapat kurang lebih 35% mahasiswa *part-time* yang terampil mengelola waktu, sementara 65% lainnya terjebak siklus *procrastination* dan *burnout*.²² Di dukung juga dalam studi Sari dkk pada tahun 2022, bahwasanya di Universitas Gadjah Mada terdapat 68% mahasiswa *part-time* mengalami kelelahan emosional akibat jam kerja yang tumpang tindih dengan *deadline* perkuliahan.²³

Berdasarkan pada hasil wawancara pada beberapa responden, di dapat bahwa alasan responden memilih bekerja *part-time* karena ingin memenuhi kebutuhan finansial yaitu seperti mencari uang saku tambahan dan mengisi waktu luang di sela-sela waktu kuliah. Responden masih tetap memprioritaskan kuliah dan tugas akademiknya sebagai hal utama sehingga

²¹ Prasetyo, A., et al. (2022). "Efektivitas Manajemen Waktu dalam Menurunkan Stres Mahasiswa Pekerja," *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(1), 45-60.

²² Utami, W. (2022). "Profil Procrastination pada Mahasiswa Pekerja dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Psikologi*, 7(2), 78-79.

²³ Sari, D., Wijaya, A., & Hartono, B. (2022). "Burnout Akademik pada Mahasiswa Pekerja: Peran Konflik Jadwal," *Jurnal Ilmu Perilaku*, 7(2), 112-125.

untuk jadwal *shift* akan disesuaikan dengan jadwal kuliah setelah disampaikan kepada atasan. Responden mengakui bahwa sering stres karena kelelahan dan kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, hal tersebut dibuktikan ketika responden memiliki banyak pekerjaan di tempat kerjanya dan juga responden cukup kewalahan dalam mengatur waktunya dan berakibat mempengaruhi kinerja responden di tempat kerja. Begitu juga sebaliknya, ketika responden sedang memiliki banyak beban kuliah akan mengganggu konsentrasi ketika sedang bekerja. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa yang bekerja memiliki masalah yang dihadapi yaitu manajemen waktu antara perkuliahan dan pekerjaan. Maka dari itu mahasiswa harus pandai menyeimbangkan pekerjaan dan perkuliahan yang mereka jalani. Ketika mahasiswa yang bekerja mampu mengatur *time management* dengan baik maka akan mengurangi stres dan konflik lainnya. Selain itu, diperlukan pendekatan penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis seperti *time management*, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan spiritual individu.

Dalam penelitian Yuni dkk tahun 2024, menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *time management* dan stres, namun pada beberapa mahasiswa terdapat korelasi bahwa semakin tinggi *time management* maka semakin rendah stres yang dialami.²⁴ Sedangkan pada

²⁴ Savira, Y., Marhyuni, E., Widodo, S., & Lestari, S. M. P. (2023). "Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020," *JMM: Jurnal Medika Malahayati*, 7(2). <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>

penelitian I Gusti Ayu dan Puti pada tahun 2024 menyatakan bahwa *time management* berpengaruh negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Terutama pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja, mereka merasa kurangnya fokus, cemas dan ekspektasi terhadap pendidikan menjadi pemicu terjadinya stres akademik bagi mahasiswa sehingga manajemen waktu yang sudah diterapkan masih mengalami kendala.²⁵

Oleh karena itu, permasalahan tersebut harus segera ditangani. Jika tidak segera dicarikan solusi atau strategi yang tepat, dikhawatirkan akan meningkatkan tingkat stres mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak negatif pada studi dan pekerjaan mereka. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, peneliti ingin mengetahui analisis hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu bagaimana hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta?

²⁵ Pinatih, I. G. A., & Nopiyani, P. E. (2024). "Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Kuliah sambil Bekerja (Studi Kasus pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma)," *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 4519-4532.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui, menganalisis, serta mendeskripsikan hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan BKI terkait hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta, sehingga dapat menjadi referensi untuk studi lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan literatur bagi mahasiswa yang menjalani studi sambil bekerja, khususnya pekerja *part-time*, dengan memberikan pemahaman mendalam tentang tantangan yang mereka hadapi. Temuan penelitian akan memberikan *insight* praktis mengenai pentingnya penerapan *time management* yang efektif untuk mengurangi stres akademik, serta mendorong penerapan strategi coping berbasis nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan pengendalian diri.

Bagi konselor dan praktisi Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merancang layanan konseling yang lebih kontekstual melalui integrasi pelatihan *time management* dan penguatan aspek spiritual mahasiswa. Selain itu, bagi perguruan tinggi, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program layanan kemahasiswaan, baik dalam bentuk konseling, pendampingan akademik, maupun pembinaan spiritual, guna membantu mahasiswa yang bekerja *part-time* menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

E. Kajian Pustaka

Sebelum penulis melakukan penelitian yang berjudul “Analisis hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta” kajian pustaka menjadi salah satu proses yang penting dilakukan. Tujuan dari kajian pustaka adalah memberi data (informasi) kepada pembaca untuk mengetahui penelitian terdahulu yang masih berkaitan dan relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Kajian tentang berbagai faktor yang mempengaruhi *time management* dan stres akademik telah banyak dilakukan, baik berupa penelitian maupun metode lainnya. Adapun demikian penulis membagi menjadi dua kategori yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Adapun penelitian-penelitian tersebut setelah penulis telaah pustaka terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yakni:

Konflik peran (*role conflict*) merupakan salah satu faktor eksternal yang banyak dialami mahasiswa yang bekerja *part-time*, dimana individu dihadapkan pada tuntutan peran sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan.²⁶ Konflik peran terjadi ketika terdapat ketidakcocokan antara harapan-harapan yang terkait dengan suatu peran, di mana dua atau lebih harapan atau tekanan saling bertentangan sehingga menghalangi pelaksanaan peran lainnya.²⁷ Konflik peran yang dialami mahasiswa, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghambat proses pengembangan diri, misalnya manajemen waktu atau konsistensi akademik. Sebaliknya, bagi sebagian mahasiswa, tantangan ini justru menjadi ruang belajar untuk memperkuat keterampilan adaptasi, kepemimpinan dan tanggung jawab.²⁸ Ketidakseimbangan dalam memenuhi tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik. Oleh karena itu, kemampuan mengelola waktu secara efektif berperan penting untuk membantu mahasiswa menghadapi kendala dalam pengaturan jadwal dan menjaga fokus, serta dapat mengurangi stres yang muncul.²⁹ Dalam konteks

²⁶ Rizzo, J. R., House, R. J., & Lirtzman, S. I. (1970). "Role Conflict and Ambiguity in Complex Organizations," *Administrative Science Quarterly*, 15(2), 150-163. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2391486>

²⁷ Zaenha, M. A. R., & Kumara Adji Kusuma, R. A. (2022). "Pengaruh Stres Kerja, Work Life Balance Dan Konflik Peran Terhadap Kinerja Karyawan." *Revitalisasi: Jurnal Ilmu Manajemen*. 1(12), 2439–2450.

²⁸ Rahayu, L., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). "Analisis Konflik Peran antara Aktivitas Akademik dan Organisasi serta Dampaknya terhadap Pengembangan Diri Mahasiswa PGSD." *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4), 174-183.

²⁹ Sholeha, R. S. J. I., & Alifia, N. (2025). "Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu." *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705-713.

ini, *time management* berperan sebagai strategi untuk mengurangi benturan antar peran melalui pengaturan jadwal dan prioritas yang lebih efektif.

Salah satu faktor internal yang diyakini dapat mengurangi stres akademik adalah kemampuan *self-regulation*,³⁰ merupakan suatu proses belajar yang dapat terjadi karena adanya pengaruh dari suatu pemikiran, perasaan, strategi, maupun perilaku individu itu sendiri yang dapat berorientasi pada pencapaian suatu tujuan.³¹ Dan regulasi diri menjadi salah satu peran penting dalam mengendalikan pikiran dan menghadapi situasi yang tidak nyaman.³² Menurut Bandura, ada tiga aspek dalam regulasi diri, yaitu *self-observation* (pengamatan diri), *judgemental process* (proses penilaian), dan *self response process* (reaksi diri). Pengamatan diri mencakup melihat berbagai aspek seperti kualitas, jumlah, dan keaslian perilaku setelah mencapai tujuan. Proses penilaian adalah tahap dimana seseorang menilai kesesuaian perilaku mereka dengan persepsi pribadi, norma yang berlaku, atau dengan membandingkannya dengan perilaku orang lain. Terakhir, reaksi diri adalah respon internal yang didasarkan pada penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk bagaimana individu tersebut menilai dan memberikan hadiah atau sanksi kepada dirinya

³⁰ Andili, K. D., & Mardawan, O. (2025). "Pengaruh Self Regulation terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Part-Time Kota Bandung." *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2), 1731-1738.

³¹ Zimmerman, B. J. (1990). "Self-regulated learning and academic achievement: An overview." *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.

³² Nursalisa, E., Damayanti, I., & Susanti, R. (2023). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(1).

sendiri.³³ Dengan adanya proses tersebut, mahasiswa bisa menilai bagaimana waktu mereka digunakan dan menyesuaikan metode belajar yang lebih cocok, sehingga dapat mengurangi stres akademik. Sebaliknya, kemampuan *self-regulation* yang rendah bisa menyebabkan ketidakteraturan dalam mengelola waktu, meningkatnya kebiasaan menunda tugas, serta kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan, yang akhirnya meningkatkan risiko mengalami stres akademik.

Namun demikian, apabila tekanan akademik dan tuntutan peran ganda berlangsung secara berkelanjutan tanpa didukung oleh kemampuan pengelolaan diri yang optimal, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi kelelahan yang lebih kompleks baik secara emosional maupun mental. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *academic burnout* sebagai salah satu bentuk konsekuensi dari stres akademik yang terjadi secara terus-menerus. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan, kecemasan, dan emosional yang dialami mahasiswa karena tingginya tuntutan akademik yang harus dicapai.³⁴ Mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan memiliki kemungkinan untuk mengalami stres dan akhirnya mengalami *burnout* atau merasa kejenuhan.³⁵ Mayoritas mahasiswa yang mengalami

³³ Syaifullah, S. K., & Japar, M. (2024). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Kesecerdasan Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

³⁴ Dinda, R. F., Yulianti, A. B., & Lantika, U. A. (2023). "Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung." *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1).

³⁵ Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). "Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p0>

burnout dengan tingkat sedang disebabkan oleh jadwal kuliah yang padat, batas waktu pengumpulan tugas yang singkat, serta beban materi yang harus dipelajari secara simultan.³⁶ Temuan penelitian yang dilaksanakan Nugroho menunjukkan bahwasanya tingkat stres akademik yang tinggi dapat berpengaruh terhadap *academic burnout* yang dialami mahasiswa.³⁷ Maka dari itu diperlukan *coping strategy* yang baik untuk membantu individu menangani stres dan mencegah terjadinya *academic burnout*.

Kemampuan individu untuk beradaptasi dengan keadaan yang menyebabkan stres disebut *coping strategy*.³⁸ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti tahun 2021, mahasiswa yang mempunyai *coping strategy* yang baik dapat menangani stres secara baik serta tingkatan stres bisa berkurang bahkan menghilang, sedangkan mahasiswa yang mempunyai *coping strategy* yang kurang baik tidak dapat menangani stres secara baik serta dapat berdampak negatif seperti penurunan konsentrasi, penurunan minat untuk mengerjakan sesuatu, bahkan penurunan prestasi.³⁹ Menurut Lazarus dan Folkman, *coping strategy* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan

³⁶ Matthew, C. K., & Widjaja, Y. (2022). "Hubungan Antara Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9515>

³⁷ Nugroho, R. A. (2020). "Hubungan Stres dengan Burnout Mahasiswa yang Sedang Mehadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru." (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau Pekanbaru).

³⁸ Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). "Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon." *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150-158.

³⁹ Noviyanti, W. D. (2021). "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Medika Utama*, 3(1). <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/341>

internal maupun eksternal yang dinilai berat atau melampaui kapasitasnya.⁴⁰ Secara umum, *coping strategy* dibagi menjadi dua kategori, yaitu *problem-focused coping* yang berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap tekanan yang dialami.⁴¹ Dalam penelitian Prameswari, ditemukan bentuk lain dari *coping strategy* yaitu strategi pengalihan yang dapat membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosional, dengan menghabiskan waktu pada hobi atau kegiatan sosial, meskipun strategi ini tidak menyelesaikan masalah secara langsung.⁴² Dan *time management* menjadi salah satu bentuk dari *cooping strategy*, sehingga perlu dimiliki oleh mahasiswa terutama yang bekerja *part-time* supaya terhindar dari stres akademik atau *academic burnout*.

Berdasarkan pada beberapa kajian pustaka terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat celah penelitian (*research gap*) yang relevan untuk dikaji lebih lanjut. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini secara umum terletak pada aspek variabel yang digunakan, pendekatan dan metode penelitian, serta konteks dan lokasi penelitian. Penelitian ini memfokuskan kajian pada pengujian hubungan *self-regulation* sebagai faktor internal dan *academic burnout* serta *strategy coping* sebagai faktor eksternal dengan *time*

⁴⁰ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). "Stress, appraisal, and coping." *Springer Publishing*.

⁴¹ King, L. A. (2011). "The science of psychology (2nd ed.)." *McGraw-Hill*.

⁴² Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). "Hubungan strategi coping dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi." *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4 (1), 10–18

management sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta. Hingga saat ini belum banyak ditemukan penelitian sebelumnya yang secara komprehensif dan simultan mengkaji keterkaitan antara *time management* dengan stres akademik dengan jenis faktor eksternal dan internal yang sedemikian rupa dalam konteks mahasiswa yang bekerja *part-time*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam mengintegrasikan hubungan antar variabel.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *time management* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta hampir seluruhnya memiliki kemampuan *time management* dengan kategori sedang. Begitu pula dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang. Maka dari itu berdasarkan hasil uji hipotesis korelasi hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja *part-time* di Yogyakarta pada penelitian ini menyatakan terdapat hubungan signifikan sehingga hipotesis H_0 ditolak. Artinya, semakin baik kemampuan *time management* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja *part-time* dan begitupula sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa *Part-Time*

Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan *time management* dengan baik lagi dalam pekerjaan dan perkuliahannya supaya dapat

mengurangi resiko stres akademik. Membuat skala prioritas dan mengatur jadwal kegiatan menjadi salah satu cara untuk mencapai *time management* yang baik. Selain itu, mahasiswa perlu mengkomunikasikan jadwal akademik kepada atasan dan sebaliknya, untuk menghindari benturan jadwal kerja yang memicu stres akademik.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Pihak instansi pendidikan diharapkan dapat berkoordinasi dengan dosen pembimbing akademik untuk memberikan bimbingan khusus mahasiswa pekerja terkait fleksibilitas waktu. Dengan adanya layanan Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat dibuat program konseling kelompok yang khusus ditujukan untuk para mahasiswa yang sedang menjalani pekerjaan *part-time*. Program ini dapat menjadi tempat bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan dalam mengatur kesempatan belajar dan bekerja, serta mendapatkan dukungan sosial dari rekan sejawat yang memiliki situasi serupa. Selain itu, konselor juga dapat memberikan pelatihan *time management* yang berfokus pada keterampilan merencanakan kegiatan dan menentukan tingkat prioritas.

3. Bagi Perusahaan/Pemberi Kerja

Sebagai pihak yang menggunakan jasa mahasiswa, diharapkan memberikan kebijakan jam kerja yang lebih fleksibel, terutama pada masa krusial seperti minggu ujian atau pengerjaan tugas akhir. Selain itu, menciptakan budaya kerja yang mendukung pertumbuhan

akademik karyawan dapat menurunkan tingkat stres yang dibawa mahasiswa ke lingkungan kampus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat:

- a. Menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif.
- b. Mengkaji faktor lain yang mempengaruhi stres akademik, seperti prestasi akademik, dukungan sosial, standar hidup, *coping strategy*

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin., Masita., Ardiawan, K. N., Sari, M. E. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. (Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, Pidie, 2022).
- Agustina, A., & Mardalis, A. (2024). Pengaruh kerja paruh waktu, motivasi belajar dan time management terhadap prestasi akademik: studi kasus pada mahasiswa yang sedang bekerja part time. *Jurnal Bina Bangsa Ekonomika*, 17(2), 1288-1303.
- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3, 96–107.
- Amelia, R., & Putra, F. (2021). Work-role conflict among working students in Indonesian higher education. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8(3), 112-125.
- Andili, K. D., & Mardawan, O. (2025). “Pengaruh Self Regulation terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Part-Time Kota Bandung.” *Bandung Conference Series: Psychology Science*. 5(2), 1731-1738.
- Arifin, Z. (2022). “Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam.” *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 29-43.
- Aulia, M. H., & Surahman, C. (2025). Konsep Manajemen Waktu dalam Tafsir Maudhu’i: Relevansi Terhadap Pendidikan Islam. *Kreatifitas Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 14(1), 19-36.
- Auliya, K. A., & Dahliana, Y. (2025). “Islamic Coping Mechanism dalam Mengatasi Burnout: Telaah Surat Al-Insyirah Perspektif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur’an.” *Mahad Aly Journal of Islamic Studies*, 4(1), 123-148.
- Bisht, A. R. (1957). “Bisht Battery of Stress Scales,” *Agra: National Psychological Corporation, Kacheri Ghat*.
- Cahyani, N. N., Nur’aini, A., Safrida, M. (2025). “Pengaruh Pekerjaan Paruh Waktu sebagai Freelancer terhadap Produktivitas Akademik dan Keuangan Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang,” *Jurnal Majemuk*, 4(3), 776-789.
- De Janaz, D., Dwod, & Schneider. (2002). *Interpersonal Skills In Organization*. New York: McGraw-Hill.
- Dewi, A. K., & Santoso, B. (2022). Analisis konflik peran pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 45-60.

- Dinda, R. F., Yulianti, A. B., & Lantika, U. A. (2023). "Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung." *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1).
- E. Atkinson, Philip. (1999). *Manajemen Waktu yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Ferizal, F., Polem, Z. S., Lubis, A. Z. S., Lubis, A. R., Amelia, A., Pasaribu, K. J. S. B., & Adly, M. L. (2025). Ayat-ayat Al-Qur'an Tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat: Relevansi dalam Manajemen Waktu. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 196-203.
- Fiqih, A., Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikar* 6.
- Forsyth, P. (2009). *Jangan Sia-Siakan Waktumu*. Yogyakarta: PT. Graha ilmu.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). "An Analysis of The Categories in The Student-Life Stress Inventory," *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10. https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf.
- Ganendra, V. R., (2024). "Etos Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Pendekatan Fenomenologi," *Jurnal Exact: Kajian Kemahasiswaan*. 2(1).
- Gaol L. (2016). "Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional," *Buletin Psikologi*. Vol. 24, No. 1, 1 – 11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Ghoni, A. Jumrotun, S. Hasri, S. & Sohiron. (2024). "Pandangan Al-Qur'an dalam Mengelola Stres." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8 (2), 28502-28509.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.
- Hamra, N. E., & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran Work-Life Balance Mahasiswa yang Bekerja di Sektor FnB. *Wacana*, 16 (2), 110-121. <https://doi.org/10.20961/wacana.v16i2.85362>
- Hardani, A. O. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu:(Studi Fenomenologi). *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(3), 204-210.
- Ihsanillah, M. M. T. (2024). "Konsep Sabar pada Surat Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental." *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 8(1), 103-117.

- 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.
- Jannah, A. (2021). *Hubungan Manajemen Waktu dengan Komitmen Organisasi pada Anggotanya Rakana Pandega Pramuka di Banda Aceh*. (Doctoral Dissertation). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., Sambas, R. A., & Salianto, S. (2024). “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Universitas X.” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3626-3633.
- King, L. A. (2011). “The science of psychology (2nd ed.)” *McGraw-Hill*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). “Stress, appraisal, and coping.” *Springer Publishing*.
- Macan, T. H. (1994). “Time Management: Test of a process model.” *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Madani, Z. (2024). “Analisis Determinan Bekerja Paruh Waktu Mahasiswa Prodi Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Matthew, C. K., & Widjaja, Y. (2022). “Hubungan Antara Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9515>
- Maulana, M. H., Mugni, K., Ariadi, I. Z., & Alfian, M. S. (2023). Manajemen Waktu Menurut Perspektif Agama Islam: Implikasi Untuk Produktivitas Pribadi dan Organisasi di Era Digital. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(4), 925-934.
- Megayani., Santoso, J. B., & Sholikha. H. (2023). Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Work-Life Balance. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 3337-3352.
- Midyansyah, M. R. (2023). “Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas dr. Soebandi.” (Doctoral Dissertation, Universitas dr. Soebandi).
- Misra, R. & Castillo, G. L. (2004). “Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students.” *International Journal of Stress Management*. Vol 11, No. 2, 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>

- Mubarok, M. Z., Kautsar, M. A., Fajriansyah, N., Fadhil, Z. M., Anshorulloh, W., & Nurrohim, A. (2025). "Kesadaran Waktu di Era Digital: Tafsir Surah Al-'Asr dan Relevansinya Bagi Budaya Produktivitas Modern." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 15(1), 81-90.
- Nasir, N., Saktiadi, S., & Salsabilla, G. (2024). Hubungan Antara Time Management Dengan Prokrstinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Di Universitass Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 912-923. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13987101>
- Nahdlatul Ulama, "Al-Qur'an" *Nu Online*. Diakses 2025, <https://quran.nu.or.id/albaqarah/55>
- Noviyanti, W. D. (2021). "Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Medika Hutama*, 3(1). <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/341>
- Nufus, D. D., Rohati, S., Wasehudin., & Ranuwijaya, U. (2025). Manajemen Waktu dalam Pandangan Pendidikan Islam (Studi Kritis Terhadap Al-Qur'an Surat Al-'Asr). *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan dan Keagamaan*, 9(2), 484-498.
- Nugroho, A. (2023). Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Pekerja Paruh Waktu di Kota Pelajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 200-215.
- Nugroho, R. A. (2020). "Hubungan Stres dengan Burnout Mahasiswa yang Sedang Mehadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru." (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau Pekanbaru).
- Nurhalifah. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam. (*Doctoral Dissertation*, Institut Agama Islam Negeri Parepare).
- Nursalisa, E., Damayanti, I., & Susanti, R. (2023). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(1).
- Pargament, Kenneth I. (2011). "Spiritually Integrated Psychotherapy Understanding and Addressing the Sacred." *New York: Guilford Press*.
- Pinatih, I. G. A., & Nopiyani, P. E. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Kuliah sambil Bekerja (Studi Kasus pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 4519-4532.

- Pradana, Widi. (2024). *Jumlah Pekerja Part-Time di DIY Capai 655.730 Orang, Selalu Naik dalam 2 Tahun*. Diambil dari <https://kumparan.com/pandangan-jogja/jumlah-pekerja-part-time-di-diy-capai-655-730-orang-selalu-naik-dalam-2-tahun-22gfYG16bZL>
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). “Hubungan strategi coping dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.” *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4 (1), 10–18.
- Prasetya, M. H. A., & Siharis, A. K. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403-413.
- Prasetyo, A., et al. (2022). Efektivitas Manajemen Waktu dalam Menurunkan Stres Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(1), 45-60.
- Prasetyo, A. B., & Indrawati, C. D. (2022). Dampak Pekerjaan Paruh Waktu terhadap Manajemen Waktu Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 145-160.
- Putri, N., S., Syahril, Y. F., & Habibaturrahmah, H. (2022). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 9 Padang*. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, 1(2), 380-384.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). “Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.” *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150-158.
- Rahayu, L., Alim, J. A., & Ulya, Z. (2025). “Analisis Konflik Peran antara Aktivitas Akademik dan Organisasi serta Dampaknya terhadap Pengembangan Diri Mahasiswa PGSD.” *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4), 174-183.
- Rahman, F. (2021). Dampak jam kerja terhadap kelelahan akademik mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 112-125.
- Rahmawati, A., & Ghufon, M. N. (2020). “Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1).
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). “Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.” *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1).
<https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p0>

- Rizzo, J. R., House, R. J., & Lirtzman, S. I. (1970). "Role Conflict and Ambiguity in Complex Organizations," *Administrative Science Quarterly*, 15(2), 150-163. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2391486>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1). <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>
- Safuni, N., Hidayati, H. & Fitriani, N. 2020. "Manajemen Waktu Selama Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Keperawatan Di Kotamadya Banda Aceh Time Management Among Nursing Students During Covid 19 In Banda Aceh." *Idea Nursing Journal*. 1(2020): 6–11.
- Saputra, Akhmadiyah. (n.d). "Penafsiran Surat Al-‘Ashr dalam Tafsir Al-Maragi Interpretation Of Surah Al-Ashr in Tafsir Al-Maraghi".
- Sari, D., Wijaya, A., & Hartono, B. (2022). Burnout Akademik pada Mahasiswa Pekerja: Peran Konflik Jadwal. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 7(2), 112-125.
- Sari, D. P., Wijaya, B., & Hartono, R. (2021). Time poverty and psychological well-being of part- time student workers: A case study in Yogyakarta universities. *Jurnal Pendidikan Tinggi Indonesia*, 15(1), 78-92.
- Sari, W. D. D., & Marsisno, W. (2023). "Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Statistika STIS tahun ajaran 2022/2023)." *Seminar Nasional Official Statistics*.
- Savira, Y., Marhyuni, E., Widodo, S., & Lestari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *JMM: Jurnal Medika Malahayati*, 7(2). <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Sholeha, R. S. J. I., & Alifia, N. (2025). "Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu." *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705-713.
- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Teori Dan Praktik*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Srijanti & Artiningrum. *Etika Membangun Sikap Sarjana*. Graha Ilmu, (Graha Ilmu, Jakarta, 2007).
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu A. (2020). " Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation," *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 1-61.

- Sugiyono. (2013). "Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D," Alfabeta, CV, 19th edn (Alfabeta, Bandung, 2013).
- Sukmawati, R. S. (2023). "Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Bekerja Di Yogyakarta". (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Syaifullah, S. K., & Japar, M. (2024). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology* 5th edition. *Boston: McGraw-Hill*.
- Utami, W. (2022). Profil Procrastination pada Mahasiswa Pekerja dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Psikologi*, 7(2), 78-79.
- Virgiana, M. K. B., Melani, A., & Aini, D. K. (2024). "Tantangan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Paruh Waktu Dalam Memenuhi Prestasi Akademik." *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. Vol 2(3), 78-90. DOI: <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.466>
- Wilks, S.E. (2008). "Resilience Aid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support Among Social Work Students," *Advances in Social Work*, 9 (2), 106-125.
- Wulandari, K. A. N., Astini, S. A., & Arsana, E. W. (2022). Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa selama Pembelajaran Daring pada masa Pandemi COVID-19. *Aesculapius Medical Journal*, 2 (2), 69-75.
- Zaenha, M. A. R., & Kumara Adji Kusuma, R. A. (2022). "Pengaruh Stres Kerja, Work Life Balance Dan Konflik Peran Terhadap Kinerja Karyawan." *Revitalisasi: Jurnal Ilmu Manajemen*. 1(12), 2439–2450.
- Zimmerman, B. J. (1990). "Self-regulated learning and academic achievement: An overview." *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.