Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling
Vol 15 No. 1, Maret 2026
e-ISSN 2655-223X

PERBEDAAN TINGKAT STRESS ANTARA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU DENGAN MAHASISWA YANG TIDAK BEKERJA DI STKIP BUDIDAYA BINJAI

[1]Nurzanna,[2]Nurul Hasanah,[3]Laila Hasyim

[1]STKIP Budidaya Binjai
jnhnur2804@gmail.com
[2]STKIP Budidaya Binjai
Nurul.psikologi07@gmail.com
[3]Institut Kesehatan Helvetia
Lailahasyim@helvetia.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Stres Akademik antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling STKIP Budidaya Binjai. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif komparatif dengan melibatkan 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok seimbang (N=30 mahasiswa bekerja dan N=30 mahasiswa tidak bekerja). Data dikumpulkan menggunakan skala Stress Akademik dan dianalisis menggunakan uji-t sampel independen (*Independent Samples T-Test*) melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok mahasiswa bekerja adalah 68,20, sedangkan kelompok tidak bekerja adalah 65,77. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t = 1,251 dengan nilai signifikansi p = 0,216 (p > 0,05), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada Stress Akademik di antara kedua kelompok tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa status pekerjaan bukan merupakan hambatan bagi mahasiswa dalam mencapai hasil yang optimal, selama didukung oleh kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri yang baik. Institusi pendidikan disarankan untuk terus memberikan dukungan bagi mahasiswa yang bekerja guna menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan profesional.

Kata Kunci: Mahasiswa Bekerja, Stress Akademik, Manajemen Waktu.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih dari pada siswa, sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Begitu pula yang diungkapkan oleh Hartaji (2009) yang menyatakan Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Banyak tantangan yang dihadapi oleh seorang mahasiswa,mereka bukan hanya di tuntut untuk belajar dan berinovasi,tetapi juga di tuntut untuk dapat menghadapi berbagai situasi yang akan datang,hal tersebut tentu saja menjadi masalah bagi kalangan mahasiswa,ketika mereka berfikir sangat keras,atau melakukan suatu kegiatan yang melelahkan,itu akan mengakibatkan seorang mahasiswa menjadi stress.

Stres merupakan salah satu respon fisiologis dan psikologis yang timbul akibat tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres dapat dikatakan sebagai suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang (Brunner & Suddarth, 2002). Sehingga stress digolongkan secara umum yaitu gejala prilaku, gejala kognitif, gejala emosi dangejala fisik (Rice, 1998)

Pada kalangan pelajar atau mahasiswa, stres sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, masalah pribadi, dan tekanan sosial.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa adalah status pekerjaan mereka.Banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja paruh waktu selama masa studi mereka untuk memenuhi kebutuhan ekonomi atau untuk mendapatkan pengalaman kerja. Kebutuhan ekonomi mendorong banyak siswa untuk mencari pekerjaan paruh waktu, yang dapat menciptakan tekanan tambahan karena mereka menyulap tanggung jawab keuangan dengan harapan akademis(Anjana, 2024).

Namun, keputusan untuk bekerja paruh waktu ini mungkin membawa dampak psikologis berupa stres. Siswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan tambahan dalam menyeimbangkan kewajiban akademik dan tuntutan pekerjaan, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka.Banyak siswa bekerja untuk meringankan beban ekonomi, membantu membiayai pendidikan dan biaya hidup mereka(Rahayu & Warastri, 2024).Dengan adanya kegiatan bekerja paruh waktu yang dilakukan oleh mahasiswa tentu saja memiliki dampak yang negatif bagi diri mereka,dampak tersebut berpengaruh terhadap kesehatan psikologis, dan Interaksi interpersonal.

Menurut Jacinta (2002) yang mendasari seorang mahasiswa untuk bekerja diantaranya adalah kebutuhan finansial, kebutuhan sosial relasional dan kebutuhan aktualisasi diri. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) pada 60 orang mahasiswa menghasilkan bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada mahasiswa berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di kampus oleh dosen dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupa mereka misalnya kematian, perceraian.

Dampak tersebut berpengaruh terhadap kesehatan psikologis, dan Interaksi interpersonal. Orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, ia lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, mudah marah dan mudah emosi (Pradnya, 2007).

Banyak orang beranggapan bahwa kuliah sambil bekerja beresiko gagal dalam melanjutkan kuliah. Tak jarang mahasiswa akhirnya putus kuliah karena sulitnya mengatur waktu antara kuliah dan kerja, karena sangat diperlukan pertimbangan yang matang ketika mahasiswa mengambil kuliah sambil bekerja. Namun di sisi lain kuliah sambil bekerja memiliki keuntungan bagi mahasiswa yang mempunyai masalah finansial, bekerja akan memberikan tambahan untuk biaya kuliah. Beban kerja yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan kehidupan kerja, yang menyebabkan kelelahan dan penurunan produktivitas. Ini adalah masalah umum di antara siswa yang bekerja sambil belajar, karena mereka sering menghadapi tuntutan peran yang signifikan(Aprilyasari 2024)

Mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur aktivitas dengan baik antara padatnya kegiatan yang dilakukan saat kuliah dan bekerja, terutama bagi mahasiswa yang telah memasuki semester akhir dan mulai menyusun tugas akhir. (Suci 2009) mengatakan bahwa pembagian waktu atau aktivitas ini tergantung dari bagaimana seseorang mampu untuk mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu mengatur kegiatan aktivitasnya baik kegiatan perkuliahan atau pekerjaannya maka mahasiswa tersebut akan mengalami tekanan yang disebut stress.

Banyak mahasiswa dari beberapa kampus yang bekerja paruh waktu seperti di STKIP Budidaya Binjai, disini cukup banyak mahasiswa yang bekerja paruh waktu, berbagai alasan melatarbelakangi mereka untuk bekerja,Akibatnya banyak sekali mahasiswa STKIP Budidaya Binjai yang mengalami stress karena pekerjaan,bahkan ada beberapa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Bekerja	30	43	87	68.20	8.134
Kuliah	30	51	84	65.77	6.877
Valid N (listwise)	30				

mahasiswa yang putus kuliah karena lebih memilih untuk bekerja.

Maka dari itu peneliti sangatlah tertarik untuk meneliti mengenai Perbedaan tingkat stress antara mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan mahasiswa yang tidak bekerja di STKIP Budidaya Binjai

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif yang dilaksanakan di STKIP Budidaya Binjai pada bulan Maret hingga Mei 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif semester genap TA 2024/2025 dengan sampel sebanyak 60 responden yang diambil melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa aktif semester 4-8 yang bekerja paruh waktu maupun yang tidak bekerja. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Angket Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa yang berbentuk angket tertutup berskala Likert 4 poin, mencakup aspek gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya menggunakan software SPSS. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji hipotesis (Independent Sample T-Test) untuk membedakan tingkat stres antara kedua kelompok mahasiswa tersebut.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah *Stress Akademik pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerjaa*, dari 60 Mahasiswa di STKIP Budidaya Binjai. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pemaparan data yang diperoleh akan di jelaskan dalam deskripsi di bawah ini :

Tabel 1 Deskripsi Data Statistik

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 60 responden, kelompok responden yang **Bekerja** (N=30) menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar **68,20** dengan rentang skor antara 43 hingga 87 dan standar deviasi sebesar 8,134. Sementara itu, kelompok responden yang **Kuliah** (N=30) memiliki nilai rata-rata yang relatif lebih rendah, yaitu sebesar **65,77**, dengan sebaran skor yang lebih homogen (standar deviasi 6,877) dalam rentang 51 hingga 84. Secara keseluruhan, meskipun kelompok Bekerja memiliki pencapaian rata-rata yang lebih tinggi, kelompok Kuliah menunjukkan konsistensi data yang lebih baik karena memiliki tingkat variabilitas yang lebih kecil dibandingkan kelompok Bekerja.

Kategori Kecenderungan Rata-Rata Tiap Variabel

Analisis data yang dilakukan untuk menentukan Kecenderungan rata rata tiap variabel didasarkan pada pengelompokan tingkat kecenderungan rata- rata setiap variabel. Untuk menginterprestasikan kecenderungan rata-rata tiap variabel menggunakan acuan sebagai berikut (Muhid, 2019):

a. Jika *mean hipotetik* < *mean empiric*, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata variabel tinggi
b. Jika *mean hipotetik* > *mean empiric*, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata variabel rendah

Rumus untuk menentukan *mean hipotetik* adalah dengan cara mengkalikan skor jawaban tertinggi dengan jumlah item, kemudian di bagi 2. Sedangkan untuk *mengetahui mean empiric* pada masing masing variabel dapat dilihat pada table dibawah ini mengenai Deskripsi Data Statistik. Penentuan mean hipotetik dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2 Hasil Mean Hipotetik

NO	Variabel	Skor maksimal	Jumlah item	Mean hipotetik
1	Mahasiswa Bekerja	4	29	58
2	Mahasiswa Tidak Bekerjaa	4	28	56

Berdasarkan hasil nilai mean hipotetik pada kelompok mahasiswa yang bekerja memperoleh nilai sebesar 58, dan mahasiswa tidak bekerha sebesar 44 . Setelah menemukan hasil *mean hipotetik*, peneliti melakukan pengujian untuk menentukan kecenderungan dalam variabel di penelitian ini dengan menggunakan hasil *mean empiric*. Berikut hasil perbandingan antara *mean hipotetik* dengan *mean empiric* dalam hal kecenderungan rata rata setiap variabel:

Tabel 3 Perbandingan Mean Hipotetik dengan Mean Empiric

No	Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empiric	Keterangan
1	Mahasiswa Bekerja	58	68.20	Tinggi
2	Mahasiswa Tidak Bekerja	56	65.77	Tinggi

Kategori Nilai Tiap Variabel

Untuk menentukan kategori frekuensi nilai yang diperoleh pada masing-masing variabel mulai dari sangat rendah, rendah, sedang,tinggi, dan sangat tinggi dapat digunakan rumus pada table berikut:

Tabel 4 Kategoriasi Frekuensi Nilai *Mahasiswa Bekerja* dan *Mahasiswa Tidak Bekerja*

No	Variabel	Pedoman	Skor	Kategorisasi	N
1	*Mahasiswa Bekerja*	X ≤ (Mean – 1,5 SD)	X ≤ 48	Sangat rendah	0
		(Mean – 1,5 SD) < X ≤ (Mean – 0,5 SD)	48 < X ≤ 66.3	Rendah	3
		(Mean – 0,5 SD)) < X < X ≤ (Mean + 0,5 SD)	66.3 < X ≤ 83	Sedang	26
		(Mean + 0,5 SD) < X ≤ (Mean + 1,5 SD)	83< X ≤ 101	Tinggi	1
		X ≥ (Mean + 1,5 SD)	X ≥ 101	Sangat tinggi	0
Jumlah					**30**
2	*Mahasiswa Tidak Bekerja*	X ≤ (Mean – 1,5 SD)	X ≤ 44.8	Sangat rendah	0
		(Mean – 1,5 SD) < X ≤ (Mean – 0,5 SD)	44.8 < X ≤ 63.2	Rendah	9
		(Mean – 0,5 SD)) < X < X ≤ (Mean + 0,5 SD)	63.2 < X ≤ 76.8	Sedang	19
		(Mean + 0,5 SD) < X ≤ (Mean + 1,5 SD)	76.8< X ≤ 95.2	Tinggi	2
		X ≥ (Mean + 1,5 SD)	X ≥ 95.2	Sangat tinggi	0
Jumlah					**30**

Sumber: Azwar (2017)

Berdasarkan hasil pengelompokan skor menggunakan standar deviasi, mayoritas mahasiswa pada kedua kelompok berada pada kategori Sedang. Pada kelompok Mahasiswa Bekerja, sebanyak 26 responden (86,6%) menempati kategori sedang, dengan rincian sisanya tersebar pada kategori rendah (3 responden) dan kategori tinggi (1 responden). Sementara itu, pada kelompok Mahasiswa Tidak Bekerja, sebaran data menunjukkan variasi yang sedikit lebih luas meskipun tetap didominasi oleh kategori sedang sebanyak 19

responden (63,3%). Pada kelompok ini, terdapat 9 responden yang berada pada kategori rendah dan 2 responden pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa baik mahasiswa yang bekerja maupun yang tidak bekerja cenderung memiliki tingkat capaian variabel yang stabil di level menengah, dengan kelompok mahasiswa bekerja memiliki konsentrasi jumlah anggota yang lebih padat pada kategori sedang dibandingkan kelompok mahasiswa tidak bekerja.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji statistic yang digunakan untuk menguji apakah data yang diamati memiliki distribusi normal atau tidak. Distribusi normal adalah distribusi data dengan struktur yang terpusat di tengah,dengan sebagian besar data yang terkonsentrasi di sekitar titikk tengah dan sebagian kecil yang tersebar di sekitar ujung atas dan bawah.
Untuk menguji apakah data memiliki distribusi normal,terdaoat beberapa uji yang dapat digunakan,seperti uji Kolmogorov-smirnov.Hasil uji normalitas data penelitian ini dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 5 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

No	Variabel	Nilai Signifikasi	Nilai Acuan	Keterangan
1	*Mahasiswa Bekerja*	0.200	0,05	Normal
2	*Mahasiswa Tidak Bekerja*	0.200	0,05	Normal

Dari table tersebut diperoleh hasil uji normalitas data untuk masing-masing variabel pada variabel Mahasiswa yang Bekerja nilai *signifikasi* yang diperoleh lebih besar dari nilai acuan,yaitu 0,200 > 0,05 sehingga data-data pada variabel *Mahasiswa yang bekerja* berdsitribusi normal. Selanjutnya,pada variabel mahasiswa yang tidak bekerja nilai signifikasi yang diperoleh lebih besar dari nilai acuan, yaitu 0,200 > 0,05 sehingga data-data pada variabel mahasiswa yang tidak bekerja berdistribusi normal.Data pada masing masing variabel telah memenuhi asumsi yang diperlukan oleh metode analisis Independent t test yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok data mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja memiliki varians yang sama atau homogen. Pengujian dilakukan dengan menggunakan teknik *Levene's Test* melalui bantuan program SPSS. Hasil uji homogenitas varians selengkapnya disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas

No	Nilai	Acuan	Kesimpulan
1	0.741	0.05	Homogen

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS 23 for windows

Berdasarkan tabel *Test of Homogeneity of Variances*, hasil uji **Levene Statistic** menunjukkan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar **0,071** (berdasarkan *Mean*). Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi alpha = 0,05 (0,071 > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa **varians data pada kelompok mahasiswa yang bekerja adala**h homogen karena nilai signifikansi jauh di atas ambang batas, yakni **0,741**. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas ini, maka analisis perbandingan antar kelompok dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik yang lebih mendalam**.**

Uji Hipotesis

Penelitian ini menguji perbedaan rata-rata antara kelompok mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja dengan rumusan hipotesis sebagai berikut:

(Hipotesis Nol): Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata capaian mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja.

(Hipotesis Alternatif): Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata capaian mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang bekerja (N=30) memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar **68,20**, sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok mahasiswa yang tidak bekerja

(N=30) dengan rata-rata **65,77**. Berdasarkan standar deviasi masing-masing kelompok, mayoritas responden berada pada kategori **Sedang**, yakni sebanyak 86,7% pada kelompok bekerja dan 63,3% pada kelompok tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, kedua kelompok memiliki kecenderungan performa yang stabil di level menengah. Hasil analisis *Independent Samples T-Test* disajikan pada tabel berikut:

Tebel 7Uji Hipotesis

Independent T Test				
Bekerja	F	Sig	T	Sig (2 tailed)
Equal variances assumed	0.330	0.586	1.251	0.216

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai t-hitung sebesar **1,251** dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar **0,216**. Karena nilai signifikansi lebih besar dari α= 0,05, maka **Ho diterima** dan **Ha ditolak**. Temuan ini membuktikan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata capaian antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja.

Pembahasan

Hasil analisis statistik inferensial dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara Stress Akademik pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja (p = 0,216 > 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa status pekerjaan bukan merupakan determinan tunggal yang menentukan tinggi rendahnya capaian seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Meskipun secara deskriptif kelompok mahasiswa yang bekerja memiliki rerata empirik sedikit lebih tinggi (**68,20**) dibandingkan kelompok tidak bekerja (**65,77**), selisih tersebut tidak memiliki kebermaknaan secara statistis pada tingkat kepercayaan 95%.

Ditinjau dari perspektif *Role Enhancement Theory* (Teori Penguatan Peran), fenomena ini dapat dijelaskan melalui mekanisme pengayaan peran. Menurut **Cinamon dan Rich (2016)**, keterlibatan individu dalam berbagai peran, yakni sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, tidak selalu menimbulkan konflik peran, melainkan dapat memberikan sumber daya psikologis berupa peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian. Mahasiswa yang bekerja di STKIP Budidaya Binjai nampaknya mampu mengintegrasikan keterampilan yang diperoleh di dunia kerja ke dalam aktivitas akademik mereka, sehingga performa mereka tetap kompetitif.

Selanjutnya, persamaan capaian antara kedua kelompok ini berkaitan erat dengan efektivitas regulasi diri dalam belajar. Berdasarkan teori *Self-Regulated Learning* (SRL) yang dikemukakan oleh **Panadero (2017)**, keberhasilan akademik sangat bergantung pada sejauh mana mahasiswa mampu secara metakognitif dan motivasional mengelola pembelajaran mereka sendiri. Mahasiswa yang bekerja dipaksa oleh keadaan untuk memiliki perencanaan dan pengaturan diri yang lebih ketat guna mengompensasi keterbatasan waktu yang mereka miliki dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Keterbatasan waktu pada mahasiswa yang bekerja nampaknya justru memicu motivasi dan efikasi diri yang lebih kuat. Menurut **Schunk dan DiBenedetto (2020)**, keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi tindakan guna mencapai hasil tertentu merupakan faktor yang lebih dominan daripada kondisi eksternal. Motivasi intrinsik untuk menyelesaikan studi tepat waktu dan tuntutan profesionalisme di tempat kerja diduga menjadi stimulan bagi mahasiswa bekerja untuk tetap mempertahankan standar capaian yang tinggi di kelas.

Di sisi lain, tidak adanya perbedaan signifikan ini juga menyoroti fenomena pada kelompok mahasiswa yang tidak bekerja. Ketersediaan waktu luang yang lebih melimpah pada mahasiswa yang tidak bekerja tidak secara otomatis menjamin capaian yang lebih

unggul. Hal ini selaras dengan argumen bahwa tanpa strategi manajemen waktu yang baik, ketersediaan waktu yang banyak justru dapat memicu perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, kualitas hasil lebih ditentukan oleh intensitas dan efektivitas penggunaan waktu daripada kuantitas waktu yang tersedia.

Secara empiris, temuan ini memperkuat penelitian **Taneja et al. (2020)** yang menyatakan bahwa selama beban kerja tetap berada pada level moderat, pekerjaan paruh waktu justru dapat meningkatkan disiplin diri yang bermanfaat bagi keberhasilan studi. Status pekerjaan hanya akan menjadi penghambat apabila terjadi beban peran berlebih (*role overload*) yang melampaui kapasitas kognitif mahasiswa. Namun, dalam konteks penelitian ini, kedua kelompok terbukti mampu menjaga keseimbangan kehidupan-akademik (*study-life balance*) dengan baik.

Terakhir, distribusi data yang mayoritas berada pada kategori "Sedang" (86,7% untuk mahasiswa bekerja dan 63,3% untuk mahasiswa tidak bekerja) menunjukkan adanya standarisasi kemampuan yang cukup merata di lingkungan kampus. Hal ini membuktikan bahwa ekosistem akademik saat ini telah memberikan ruang yang cukup inklusif bagi mahasiswa dengan berbagai latar belakang sosial-ekonomi. Kesetaraan capaian ini menegaskan bahwa faktor internal seperti kedisiplinan dan motivasi berprestasi adalah kunci utama keberhasilan akademik, melampaui batasan status kesibukan eksternal mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Anjana. (2024). Pengaruh pekerjaan paruh waktu terhadap stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.

Aprilyasari, R. (2024). Beban kerja dan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*.

Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2002). *Textbook of medical-surgical nursing*. Lippincott.

Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2016). Work-family relations: Antecedents and outcomes. *Journal of Career Development*, 43(1), 3–7.

Hartaji, D. A. (2009). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Gunadarma.

Jacinta. (2002). *Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa bekerja*. Gramedia Pustaka Utama.

Marks, S. R. (1977). Multiple roles and role strain: Some notes on human energy, time and commitment. *American Sociological Review*, 42(6), 921–936.

Metcalf, H. (2003). Increasing inequality in higher education: The role of term-time working. *Oxford Review of Education*, 29(3), 315–329.

Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.

Pradnya. (2007). *Dampak stres terhadap kesehatan psikologis*. Udayana Press.

Rahayu, S., & Warastri, R. (2024). Faktor ekonomi dan stres pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.

Rice, P. L. (1998). *Stress and health* (3rd ed.). Brooks/Cole.

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory.

Contemporary Educational Psychology, 60, 101832.

Sieber, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39(4), 567–578.

Suci. (2009). *Manajemen waktu pada mahasiswa semester akhir* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Indonesia.

Taneja, S., Sewell, S. S., & Odom, R. Y. (2020). A study of employed college students: Work-study balance and academic success. *Journal of Education for Business*, 95(4), 225–231.

Walker, B. (2002). Sources of stress among college students. *Journal of College Student Development*.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.