



Pengaruh Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada Universitas Kristen Indonesia Toraja

Dian Intan Tangkeallo^{1*}, Viladelfia², Rati Pundissing³

¹⁻³Program Studi Manajemen, Universitas Kristen Indonesia Toraja, Indonesia

E-mail: dian.tangkeallo@ukitoraja.ac.id¹, ratihpundissing@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: dian.tangkeallo@ukitoraja.ac.id

Abstrac. *This study aims to analyze the influence of time management, academic stress, and workload on the performance of part-time students at the Christian University of Indonesia Toraja. The study employed a quantitative research method, with data collected through the distribution of questionnaires to students who were working part-time while pursuing their studies. The sampling technique used was purposive sampling, resulting in a total of 30 respondents who met the predetermined criteria. The data were analyzed to determine the effect of time management, academic stress, and workload on the performance of part-time students. The results showed that time management, academic stress, and workload influence the performance of part-time students. Furthermore, the simultaneous test results indicated an F-value of 6.632, which was greater than the F-table value of 2.87, with a significance value of $0.000 < 0.05$. These findings demonstrate that time management, academic stress, and workload, when considered simultaneously, have a significant effect on the performance of part-time students. Therefore, these three factors are important aspects related to the performance of students who work part-time while completing their academic responsibilities.*

Keywords: Academic Stress; Part-Time Workers; Student Performance; Time Management; Workload.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu, stres akademik, dan beban kerja terhadap kinerja mahasiswa pekerja paruh waktu di Universitas Kristen Indonesia Toraja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu sambil menjalani kegiatan perkuliahan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu, stres akademik, dan beban kerja terhadap kinerja mahasiswa pekerja paruh waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu, stres akademik, dan beban kerja berpengaruh terhadap kinerja mahasiswa pekerja paruh waktu. Selain itu, hasil pengujian secara simultan menunjukkan nilai F hitung sebesar 6,632, lebih besar dibandingkan nilai F tabel sebesar 2,87, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut membuktikan bahwa manajemen waktu, stres akademik, dan beban kerja secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja mahasiswa pekerja paruh waktu. Oleh karena itu, ketiga faktor tersebut merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kinerja mahasiswa yang bekerja paruh waktu sambil menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Kata Kunci: Beban Kerja; Kinerja Mahasiswa; Manajemen Waktu; Pekerja Paruh Waktu; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Perubahan zaman dan kebutuhan ekonomi yang semakin tinggi mendorong banyak pelajar untuk mengambil pekerjaan sambil kuliah. Kejadian ini tidak hanya terlihat di kota-kota besar, tetapi juga sudah menjangkau berbagai wilayah. Pelajar yang mengambil pekerjaan paruh waktu berusaha untuk mendapatkan pengalaman kerja, kemandirian secara finansial, serta keterampilan tambahan yang bermanfaat untuk masa depan mereka. Bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi merupakan salah satu kegiatan yang sering dilakukan mahasiswa untuk mendapatkan penghasilan tambahan. Selain itu, bekerja paruh waktu juga dapat memberikan keterampilan dan pengalaman yang bermanfaat bagi mahasiswa di masa depan, seperti untuk jalur karir mereka (Pundissing et al., 2025). Namun, di sisi lainnya menjalani dua

peran sebagai pelajar dan pekerja sering kali menyebabkan tantangan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka, baik di tempat kerja maupun di lingkungan akademis.

Sumber Daya Manusia (SDM) mencakup semua kemampuan yang dimiliki individu termasuk pemikiran, keahlian, keterampilan, dan tenaga fisik yang dapat digunakan oleh suatu organisasi atau perusahaan untuk meraih tujuan tertentu. Dengan kata lain, SDM adalah elemen kunci yang mendorong seluruh kegiatan organisasi sebab tanpa adanya manusia, sumber daya lain seperti uang, teknologi, mesin, dan material tidak akan beroperasi. SDM adalah aset utama organisasi yang harus dikelola dengan baik agar mampu memberikan kontribusi optimal bagi pencapaian tujuan organisasi (Sedarmayanti, 2017). Dalam hal ini karyawan yang bekerja paruh waktu, terutama mahasiswa, memberikan kontribusi penting dalam sumber daya manusia. Banyak mahasiswa memilih bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan finansial dan mendapatkan pengalaman kerja. Namun, menyeimbangkan tugas sebagai mahasiswa dan pekerja dapat menjadi tantangan, terutama dalam mengatur waktu. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan, stres, dan penurunan kinerja jika tidak dikelola dengan baik. Mahasiswa bekerja paruh waktu adalah mahasiswa yang menuntut ilmu di sebuah universitas selain itu juga mencari kegiatan positif yang berguna untuk menambah pengalaman di luar proses pembelajaran di dalam kampus (Puspita, 2023). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kinerja pekerja paruh waktu saat mereka melaksanakan tugas dan tanggung jawab.

Kinerja mahasiswa yang bekerja paruh waktu merupakan hal yang penting untuk diperhatikan, karena kinerja yang baik menunjukkan kemampuan mereka dalam mengatur peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Penurunan kinerja dapat berpengaruh pada citra di tempat kerja, hasil akademis, serta kesehatan mental mahasiswa tersebut. Menurut Mahsun (2016) Kinerja adalah gambaran mengenai tingkat pencapaian pelaksanaan suatu kegiatan, program, kebijakan dalam mewujudkan sasaran, tujuan, dengan berbagai kemungkinan sebagai standar hasil kerja. Dalam lingkungan saat ini, jumlah pekerjaan yang harus dilakukan menjadi salah satu elemen kunci yang memengaruhi kinerja individu termasuk beban kerja yang diberikan.

Beban kerja merujuk pada total tugas atau kewajiban yang perlu diselesaikan dalam waktu yang sudah ditentukan. Setiap orang memiliki kapasitas yang bervariasi dalam menghadapi beban kerja, yang dipengaruhi oleh keadaan fisik, mental, serta lingkungan tempat bekerja. Bagi mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu, jumlah pekerjaan yang harus dilakukan menjadi sebuah tantangan tersendiri. Mereka tidak hanya harus menghadapi tekanan dari pekerjaan, tetapi juga wajib menyelesaikan tanggung jawab akademik di Kampus. Keterbatasan waktu dan tenaga seringkali menyebabkan siswa merasa lelah, kehilangan

konsentrasi, bahkan mengalami stres. Situasi ini dapat berdampak pada kinerja mereka, baik di pekerjaan maupun di lingkungan belajar. Menurut Rivai (2015), beban kerja yang tidak seimbang dengan kemampuan individu akan menyebabkan penurunan kinerja karena munculnya kelelahan fisik dan mental. Dalam lingkungan pendidikan, mahasiswa sering kali harus menghadapi beragam tuntutan akademik yang rumit, seperti tugas yang banyak, ujian, presentasi, serta dorongan untuk memperoleh pencapaian akademik yang optimal. Situasi ini dapat menyebabkan stres akademik, yang merupakan tekanan emosional yang timbul akibat ketidakcocokan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu untuk menghadapinya.

Stres akademik merupakan fenomena yang lazim dialami oleh mahasiswa, khususnya bagi mereka yang juga memikul tanggung jawab lain di luar aktivitas perkuliahan. Stres akademik akan lebih tinggi bagi mahasiswa yang memiliki terlalu banyak tanggung jawab, termasuk tanggung jawab akademik dan tugas kerja (Indriyani & Handayani, 2018). Mereka mengambil pekerjaan paruh waktu untuk mendapatkan pengalaman, memenuhi tuntutan finansial, atau meningkatkan keterampilan profesional. Namun, memiliki dua peran ini membuat mahasiswa harus membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan waktu untuk istirahat.

Teori Manajemen Waktu menekankan kemampuan individu untuk merencanakan, mengatur, dan mengendalikan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan. Manajemen waktu yang efektif bukan hanya tentang melacak waktu, tetapi memanfaatkan setiap momen sebaik-baiknya (Nurlela et al., 2026). Tanpa kemampuan untuk mengelola waktu yang efisien, mahasiswa dapat dengan mudah mengalami stres, kelelahan, serta penurunan dalam prestasi akademis maupun kinerja di pekerjaan. Menurut Syelviani (2020), Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan waktu dengan menjadwalkan dan memprioritaskan sehingga tercapai secara efektif dan efisien.

Berdasarkan pra penelitian yang telah dilaksanakan wawancara pada Mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Toraja (UKI Toraja) pekerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa mengatakan bahwa banyak dari mereka kesulitan mengelola waktu antara pekerjaan, kegiatan kuliah, dan waktu untuk beristirahat. Namun, beban kerja yang besar dapat menciptakan tambahan stres karena mahasiswa tidak hanya harus menghadapi tuntutan akademis yang memerlukan perhatian dan konsentrasi, tetapi juga harus mencapai target serta memenuhi kewajiban di tempat kerja. Mahasiswa kesulitan membagi waktu dengan baik jika kuliah dan pekerjaan yang padat, sehingga waktu untuk istirahat seringkali terlewatkan. Minimnya waktu untuk beristirahat ini berpengaruh pada penurunan konsentrasi dan produktivitas, baik di tempat kerja maupun dalam aktivitas akademis.

Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan dalam manajemen waktu, terutama dalam mengatur waktu istirahat, masih menjadi tantangan besar bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Dari wawancara juga mengungkapkan bahwa salah satu stres yang berkaitan dengan akademik merupakan tantang bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Banyaknya tugas, ujian dan proyek kuliah membuat mereka mengalami tekanan. Situasi ini menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi. Selain itu, jumlah pekerjaan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga turut berperan dalam keseimbangan kehidupan studi mereka, karena harus membagi tenaga dan fokus antara tanggung jawab pekerjaan dan kewajiban akademik yang sama-sama penting.

Melalui penelitian berikut, diharapkan bisa diidentifikasi relasi di tengah manajemen waktu, stres akademik dan beban kerja terhadap kinerja pekerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa. Penelitian berikut tidak hanya bertujuan guna memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja pekerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa, tetapi juga menyajikan rekomendasi yang bisa digunakan oleh mahasiswa pekerja paruh waktu dalam merumuskan kebijakan yang mendukung dalam perkuliahan dan pekerjaan.

Berlandaskan uraian yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik mengangkat penelitian berikut dengan judul *Pengaruh Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa*.

2. KAJIAN TEORITIS

Manajemen Waktu

Etos Kerja

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, menjadwalkan, dan memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas secara efektif, efisien, dan tepat waktu (Dwiyanti, 2017). Dengan manajemen waktu membantu seseorang merencanakan kegiatan agar tugas dapat diselesaikan dengan cara yang efektif dan efisien. Dengan pengelolaan waktu yang baik, seseorang dapat meningkatkan produktivitas dan juga mengurangi keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan. Manajemen waktu merupakan proses ketika individu melakukan pengelolaan waktu dan terlebih dahulu menetapkan keinginan serta kebutuhannya, kemudian disusun urutan berdasarkan segi kepentingan (Pasaribu et al., 2020). Manajemen waktu memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi apa yang lebih penting antara keinginan dan kebutuhan sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan teratur. Dengan menentukan urutan prioritas, seseorang dapat memanfaatkan waktunya dengan lebih efisien.

Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuan diri sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif pada tubuh maupun psikologis (Iurea, 2018). Stres yang berkaitan dengan akademik terjadi ketika beban perkuliahan terlalu berat dan melebihi kapasitas yang dimiliki oleh mahasiswa. Ini bisa mengakibatkan gangguan pada kesehatan fisik serta kondisi mental.

Beban Kerja

Munandar dalam Susanti (2019) mendefinisikan “beban kerja adalah tugas-tugas yang diberikan kepada tenaga kerja atau karyawan untuk diselesaikan pada waktu tertentu dengan menggunakan keterampilan dan potensi dari tenaga kerja”. Beban kerja merujuk pada sejumlah tugas yang perlu diselesaikan dalam jangka waktu tertentu, berdasarkan kemampuan dan keahlian individu. Ketika beban kerja sesuai dengan potensi pekerja, maka penyelesaian tugas dapat dilakukan dengan lebih efektif.

Kinerja Pekerja

Menurut Paramitadewi (2017), kinerja adalah hasil yang dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan seseorang dalam melaksanakan kerja atau tugas. Kinerja merupakan prestasi kerja atau *performance*, yaitu hasil kerja selama periode tertentu dibanding dengan berbagai kemungkinan. Pada dasarnya kinerja seorang pegawai merupakan hal yang bersifat individual karena setiap pegawai mempunyai tingkat kemampuan yang berbeda-beda dalam mengerjakan tugas pekerjaannya.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. karena data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik.

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diambil suatu kesimpulan dari hasil penelitian. Populasi yang dimaksud adalah mahasiswa yang bekerja paruh pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Kristen Indonesia Toraja. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow, diperoleh jumlah sampel sebanyak 96 responden. Selanjutnya, 96 responden tersebut dipilih sebagai sampel penelitian untuk mewakili seluruh populasi dalam memperoleh data mengenai pengaruh manajemen waktu, stres akademik dan beban kerja terhadap kinerja pekerja paruh waktu Universitas Kristen Indonesia Toraja. Penentuan Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik Lemeshow dengan tingkat kesalahan sebesar 10%.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni penelitian menggunakan metode survei, Observasi, Wawancara, dan Menyebarkan Angket atau Kuesioner kepada karyawan PT.Malea Energy Kabupaten Tana Toraja dengan menggunakan Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial . Teknik Analisis Data Uji Instrumen Penelitian (Uji Validitas, Uji Reliabilitas),Uji Normalitas,Uji Heteroskedastisitas,Uji Multikolineritas,Regresi Linear Berganda, Uji Hipotesis (uji t dan uji F), Koefisien Determinasi (R^2), dan Koefisien Korelasi (R).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 40 orang Mahasiswa pekerja paruh waktu pada Universitas Kristen Indonesia Toraja sebagai responden yang dipilih untuk mengisi kuesioner penelitian. Berdasarkan karakteristik responden, seluruh responden yang berjumlah 40 orang terdiri atas 17 orang 42,5% mahasiswa laki-laki dan 23 orang 57,5% mahasiswa perempuan. Berdasarkan jenis pekerjaan, responden didominasi oleh pekerja wiraswasta sebanyak 7 orang 17,5%, pekerja kurir 5 orang 12,5%, karyawan toko 3 orang 7,5%, driver maxim 3 orang 7,5%, karyawan Momoyo 2 orang 5,0%, konter Hp 2 orang 5,0%, barbershop 2 orang 5,0%, kasir 2 orang 5,0%, marketing 2 orang 5,0%, operator sound system 1 orang 2,1%, staf panwas kecamatan 1 orang 2,5%, freelancer 1 orang 2,5%, juice maker 1 orang 2,5%, fotografer 1 orang 2,5%, penjual Sepatu 1 orang 2,5%, rental pengetikan 1 orang 2,5%, pinjam modal 1 orang 2,5%, penjual baju 1 orang 2,5%, desainer 1 orang 2,5%, admin 1 orang 2,5%, ekspedisi 1 orang 2,5% .Dengan demikian, karakteristik 40 mahasiswa pekerja paruh waktu yang menjadi responden penelitian menunjukkan bahwa mayoritas merupakan mahasiswa Perempuan dan pekerja wiraswasta.

Analisis Deskriptif Jawaban Responden

Hasil Jawaban Kuesioner tentang Manajemen Waktu

Hasil sebaran Kuesioner menunjukkan bahwa tanggapan responden mengenai Manajemen Waktu maka di peroleh nilai rata-rata sebesar 3,81 yang berada pada kategori baik (B). Nilai rata-rata paling tinggi terdapat pada indikator “*Goal Setting* (penetapan tujuan)”dengan nilai rata-rata 4,44.Dan Nilai terendah terdapat pada Indikator “*Monitoring and Adjusting Time Use* (Pemantauan dan Penyesuaian Waktu)” dengan nilai rata-rata 3,33.

Hasil Jawaban Kuesioner tentang Stres Akademik

Hasil sebaran Kuesioner menunjukkan bahwa tanggapan responden mengenai Stres Akademik maka di peroleh nilai rata-rata sebesar 3,27 yang berada pada kategori baik (B). Nilai rata-rata paling tinggi terdapat pada indikator “tuntutan akademik (*Academic Pressure*)” dengan nilai rata-rata 3,44. Dan Nilai terendah terdapat pada Indikator “Kesulitan Mengelola Waktu (*Time Management Stress*)” dengan nilai rata-rata 3,12.

Hasil Jawaban Kuesioner tentang Beban Kerja

Hasil sebaran Kuesioner menunjukkan bahwa tanggapan responden mengenai Beban Kerja maka di peroleh nilai rata-rata sebesar 3,85 yang berada pada kategori baik (B). Nilai rata-rata paling tinggi terdapat pada indikator “lingkungan kerja” dengan nilai rata-rata 4,16. Dan Nilai terendah terdapat pada Indikator “kondisi pekerjaan” dengan nilai rata-rata 3,28.

Hasil Jawaban Kuesioner tentang Kinerja Pekerja

Hasil sebaran Kuesioner menunjukkan bahwa tanggapan responden mengenai Kinerja Pekerja maka di peroleh nilai rata-rata sebesar 4,36 yang berada pada kategori Sangat baik (SB). Nilai rata-rata paling tinggi terdapat pada indikator “kemampuan bekerja sama” dengan nilai rata-rata 4,44. Dan Nilai terendah terdapat pada Indikator “kuantitas” dengan nilai rata-rata 4,15.

Uji Instrumen Data

Uji Validitas

Hasil olah Data menunjukkan bahwa seluruh pernyataan valid. Hal ini terlihat bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel dengan tingkat signifikansi untuk semua item pernyataan pada level 0,05.

Uji Reliabilitas

Hasil olah data menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dari variabel penelitian lebih besar dari 0,60 sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh item pernyataan setiap variabel telah Reliabel.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas, berdasarkan hasil analisis uji normalitas untuk data penelitian ini menggunakan Kolomogorov-Smirnov *Test*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* sebesar $0,200 > \alpha 0,05$ yang berarti data terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil normal P-P Plot menunjukkan titik-titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, sehingga modal regresi dinyatakan memenuhi asumsi normalitas.

Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji Glejser, masing-masing variabel independen memiliki nilai signifikan $> 0,05$ yaitu Manajemen Waktu $0,568 > 0,05$, Stres Akademik $0,864 > 0,05$ dan Beban Kerja $0,713 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel independen tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Multikolineritas

Hasil olah Data menunjukkan bahwa nilai tolerance pada variabel Independen (Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja) memiliki nilai *tolerance* $0,960 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $1,042 < 10$ yang berarti regresi tidak terjadi gejala Multikolineritas.

Regresi Linear Berganda

Berdasarkan hasil uji persamaan regresi diatas yang menunjukkan bahwa:

$$Y = 48,273 - 0,275X_1 - 0,274X_2 + 0,497X_3 + e \dots\dots\dots I$$

Dari persamaan tersebut, maka hasil regresi linear berganda dapat dijelaskan sebagai berikut. Nilai konstanta sebesar 37,035 menunjukkan bahwa apabila variabel X_1 , X_2 , dan X_3 dianggap konstan atau bernilai 0, maka nilai Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada UKI Toraja bernilai 48,273. Nilai koefisien variabel Manajemen Waktu (X_1) sebesar -0,275, artinya setiap peningkatan 1 (satu) satuan variabel Manajemen Waktu maka akan mengalami penurunan sebesar 0,275. Koefisien bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah antara Manajemen Waktu dan Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada UKI Toraja dengan asumsi variabel lain tetap. Nilai koefisien variabel Stres Akademik (X_2) bertanda negatif sebesar -0,274 menunjukkan bahwa setiap penambahan satu satuan pada variabel Stres Akademik dengan asumsi variabel lain tetap maka akan menurunkan Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada UKI Toraja sebesar -0,274. Nilai koefisien variabel Beban Kerja (X_3) bernilai positif sebesar 0,497, artinya setiap penambahan satu satuan pada variabel Beban Kerja dengan asumsi variabel lain tetap maka akan meningkatkan Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada UKI Toraja.

Uji Hipotesis

Uji Parsial (Uji t)

Tabel 1. Hasil Uji Secara Parsial (Uji t).

Coefficients ^a							
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance VIF
1	(Constant)	48.273	6.017		8.022	.000	

Manajemen Waktu	-,275	,124	-,303	-2,216	,033	,960	1,042
Stres Akademik	-,274	,077	-,664	-3,546	,001	,510	1,963
Beban Kerja	,497	,120	,780	4,138	,000	,504	1,986

a. Dependent Variable: Kinerja Pekerja Paruh Waktu

Sumber: Data diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan hasil analisis uji regresi di atas, maka uji parsial pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Variabel Manajemen Waktu (X1) mempunyai nilai t hitung sebesar -2,216, lebih besar dari t tabel sebesar 2,028 ($-2,216 > 2,028$), dengan nilai signifikansi sebesar 0,033 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,033 < 0,05$). Dengan demikian, H1 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X1) berpengaruh signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu (Y). Variabel Stres Akademik (X2) mempunyai nilai t hitung sebesar -3,546, lebih besar dari t tabel sebesar 2,028 ($-3,546 > 2,028$), dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Dengan demikian, H2 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Stres Akademik (X2) berpengaruh signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu (Y). Variabel Beban Kerja (X3) mempunyai nilai t hitung sebesar 4,138, lebih besar dari t tabel sebesar 2,028 ($4,138 > 2,028$), dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H3 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Beban Kerja (X3) berpengaruh signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu (Y).

Uji Simultan (Uji F)

Tabel 2. Hasil Uji Simultan (F).

		ANOVA ^a				
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	167,208	3	55,736	6,632	,001 ^b
	Residual	302,567	36	8,405		
	Total	469,775	39			

a. Dependent Variable: Kinerja Pekerja Paruh Waktu

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

Sumber: Data diolah (SPSS,2026).

Berdasarkan hasil uji simultan pada tabel 2 diatas bahwa nilai F_{hitung} variabel Manajemen Waktu(X1),Stres Akademik(X2) dan Beban Kerja (X3) $> F_{tabel}$,yaitu F_{hitung} 6,632 $> F_{tabel}$ 2,87 dan nilai Signifikasi lebih kecil dari 0,05 yaitu $0,001 < 0,05$ berarti hipotesis secara simultan diterima dan berpengaruh.Maka dapat di simpulkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X₁), Stres Akademik (X₂) dan Beban Kerja (X₃) secara simultan atau bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu (Y).

Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi adalah sebuah alat yang digunakan untuk melihat seberapa besar tingkat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi.

Model	R	R Square	Model Summary ^b		
			Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,597 ^a	,356	,302	2,899	1,953

a. Predictors: (Constant), Beban Kerja, Manajemen Waktu, Stres Akademik
b. Dependent Variable: Kinerja Pekerja Paruh Waktu

Sumber: output SPSS, data diolah (2026).

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 3 diatas, diperoleh R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,356 yang artinya pengaruh variabel Manajemen Waktu (X_1), Stres Akademik (X_2) dan Beban kerja (X_3), terhadap variabel dependen kinerja pekerja paruh waktu (Y) sebesar 35,6%% dan sisanya 64,4% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan kedalam penelitian.

Koefisien Korelasi (R)

Tabel 4. Uji Koefisien Korelasi.

Model	R	R Square	Model Summary ^b		
			Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,597 ^a	,356	,302	2,899	1,953

a. Predictors: (Constant), Beban Kerja, Manajemen Waktu, Stres Akademik
b. Dependent Variable: Kinerja Pekerja Paruh Waktu

Sumber: output SPSS, data diolah (2026).

Berdasarkan tabel 4 diatas maka koefisien korelasi (R) yang ditemukan sebesar 0,597 termasuk dalam kategori sedang karena berada pada interval Koefisien 0,40-599. Jadi terdapat hubungan yang sedang antara variabel Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu.

Pembahasan

Pengaruh Manajemen Waktu (X_1) terhadap kinerja pekerja paruh waktu (Y) pada Universitas Kristen Indonesia Toraja

Berdasarkan hasil penelitian mengena pengaruh Manajemen Waktu berpengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Maka dapat disimpulkan bahwa Manajemen berpengaruh negative terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $-2,216 > t_{tabel} 2,028$ dan nilai signifikansi $0,033 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis yang

menyatakan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu dapat diterima.

Berdasarkan hasil jawaban responden menunjukkan bahwa salah satu indikator yang paling dominan yaitu pada indikator “*Goal Setting* (penetapan tujuan)”. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu mengetahui prioritas utama mereka dalam bekerja dan belajar serta mereka mampu membuat tujuan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Manajemen waktu yang disertai dengan *organization* (pengorganisasian tugas dan sumber daya) maka mahasiswa dapat mengatur tugas-tugas mereka dengan rapi selain itu, dapat mengatur pekerjaan mereka dengan baik. Hal ini berarti bahwa rata-rata responden mengetahui prioritas utama dan membuat tujuan sesuai dengan kemampuan mereka dalam penentuan tujuan. Hal ini sejalan dengan teori dari Dwiyanti (2017) yang mengatakan bahwa Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, dan memanfaatkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas secara efektif, efisien dan tepat waktu.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Anggarini (2024) yang menunjukkan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh positif terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa. Peneliti menemukan manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap kinerja pekerja paruh waktu, Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan pekerja paruh waktu, yang sering kali menyebabkan berbagai tuntutan dalam waktu yang terbatas. Situasi pada saat jam kuliah padat, menghadapi ujian, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan memenuhi jam kerja, mahasiswa biasanya akan merancang jadwal yang sangat ketat untuk memenuhi semua tanggung jawab mereka. Namun, usaha ini terkadang malah mengakibatkan mahasiswa merasa lelah secara fisik dan mental karena waktu yang tidak cukup. Selain itu, perubahan dalam jadwal kuliah, tugas mendadak, atau perubahan jam kerja dapat membuat rencana yang telah disusun tidak berjalan dengan baik, sehingga menambah tekanan dan kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan studi. Akibatnya, meskipun mahasiswa berupaya keras untuk mengatur waktu mereka dengan baik, keterbatasan energi, konsentrasi, dan kemampuan untuk menyeimbangkan berbagai tuntutan ini bisa menyebabkan penurunan produktivitas serta kualitas kerja, sehingga pengelolaan waktu dalam situasi tertentu malah berpengaruh negatif pada kinerja mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hal ini sejalan dengan teori Lesener et al. (2024), mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan rentan mengalami kelelahan dan penurunan performa ketika sumber daya waktu yang dimiliki tidak mencukupi untuk memenuhi seluruh tuntutan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa

pengelolaan waktu yang kurang efektif dalam kondisi beban aktivitas yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kinerja.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa pada Universitas Kristen Indonesia Toraja

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Stres Akademik berpengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Maka dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik berpengaruh negative dan signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $-3,546 > t_{tabel} 2,028$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Stres Akademik berpengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu dapat diterima.

Berdasarkan hasil jawaban responden menunjukkan bahwa salah satu indikator yang dominan ada pada indikator “Tuntutan akademik”. Mahasiswa merasa tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik serta sering merasa bingung harus memulai dari mana mengerjakan tugas karena banyaknya tugas dan stres akademik yang disertai dengan kesulitan dalam mengelola waktu. Tuntutan akademik ini juga berkaitan dengan indikator Konflik Peran (*Role Conflict*). Dalam indikator ini, responden mengungkapkan bahwa mereka sering merasa kelelahan karena harus menjalankan banyak peran sekaligus serta kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja. Pandangan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tuntutan dari dua lingkungan yang berbeda, yaitu dunia akademik dan dunia kerja. Ketika dua peran ini memerlukan perhatian dan waktu yang sama, mahasiswa dapat mengalami konflik antara peran yang kemudian menimbulkan tekanan. Hal ini sejalan dengan teori ini dari Donsu (2019) yang mengatakan bahwa Stres merupakan sebuah kondisi dimana seseorang individu terpengaruh dengan lingkungan, keadaan stres tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya ketidak seimbangan antara tekanan yang sedang dihadapi oleh seseorang dengan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Susanto et al. (2025) bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa paruh waktu, maka semakin rendah kinerja yang dihasilkan.

Pengaruh Beban Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada Universitas Kristen Indonesia Toraja

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Beban Kerja berpengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Maka dapat disimpulkan bahwa Beban Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $4,138 > t_{tabel} 2,028$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Beban Kerja berpengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu dapat diterima.

Berdasarkan hasil jawaban responden menunjukkan bahwa salah satu indikator yang dominan ada pada indikator “ Penggunaan waktu kerja” dimana mahasiswa pekerja paruh waktu mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu sesuai jadwal dan dapat membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah dengan baik. Beban kerja yang disertai dengan lingkungan kerja yang baik maka mahasiswa merasa lingkungan kerja nyaman dan mendukung produktivitas serta merasa dihargai ditempat kerja meskipun hanya pekerja paruh waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Saputra & Kusumawat (2025) yang menunjukkan bahwa Beban Kerja berpengaruh terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa. Hal ini menunjukkan terget kerja atau beban kerja yang diberikan masih sesuai dengan kemampuan dan waktu sebagai mahasiswa.

Pengaruh Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa pada Universitas Kristen Indonesia Toraja

Berdasarkan hasil uji F (simultan) yakni F_{hitung} sebesar $6,632 > F_{tabel}$ sebesar 2,87 dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ke empat (H_4) diterima, yang artinya Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja berpengaruh secara simultan terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa pada Universitas Kristen Indonesia Toraja.

Berdasarkan hasil jawaban responden dapat disimpulkan bahwa Manajemen Waktu, Stres Akademik dan Beban Kerja berpengaruh terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang berstatus Mahasiswa, salah satu jawaban responden yang dominan pada kinerja pekerja pada indikator “kemampuan bekerja sama” dimana mahasiswa pekerja paruh waktu selalu berusaha meningkatkan kualitas hasil pekerjaan mereka dan memastikan pekerjaan selesai sesuai dengan standar waktu yang ditentukan. Kinerja pekerja paruh waktu yang disertai dengan kemampuan bekerja sama maka mahasiswa muda bekerja sama dengan rekan kerja dalam tim.

Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu, stres akademik, dan beban kerja memiliki pengaruh terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Mereka yang mampu dalam *Goal Setting* (penetapan tujuan), tuntutan akademik, dan penggunaan waktu yang mampu menyeimbangkan antara kuliah dan pekerjaan sehingga dapat menghasilkan kinerja yang baik. Hal ini sejalan dengan teori Lestari (2022) Kinerja adalah istilah yang menggambarkan hasil atau capaian yang diraih oleh seseorang atau kelompok dalam periode tertentu saat menyelesaikan tugas, yang dievaluasi berdasarkan sejumlah patokan, seperti norma kerja, hasil, tujuan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada Universitas Kristen Indonesia Toraja, dapat disimpulkan bahwa variabel Manajemen Waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $-2,216 > t_{tabel}$ 2,028 dengan nilai signifikansi $0,033 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang terlalu berlebihan dapat dapat menurunkan kinerja pekerja paruh waktu. Pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar $-3,546 > t_{tabel}$ sebesar 2,028 dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang berlebihan berpotensi menurunkan kinerja akademik dan kualitas pekerjaan. Variabel beban kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar $4,138 > t_{tabel}$ 2,028 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa target kerja atau beban kerja yang diberikan masih sesuai dengan kemampuan dan waktu sebagai mahasiswa pekerja paruh waktu. Secara simultan manajemen waktu, stres akademik dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja pekerja paruh waktu. Hasil uji F menunjukkan nilai F_{hitung} sebesar $6,632 > F_{tabel}$ 2,87 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel secara bersama-sama mampu meningkatkan kinerja pekerja paruh waktu yang berstatus Mahasiswa pada Universitas Kristen Indonesia Toraja.

Bagi mahasiswa yang pekerjaan paruh waktu, penting untuk membagi waktu dengan baik antara perkuliahan, pekerjaan, dan waktu istirahat, serta mampu menangani stres akademis dan beban kerja secara efektif supaya kinerja tetap optimal dan terhindar dari kelelahan yang berlebihan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memasukkan variabel lain seperti motivasi dalam bekerja, keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, serta lingkungan kerja, dan juga melibatkan lebih banyak responden agar hasil penelitian menjadi lebih menyeluruh dan akurat.

DAFTAR REFERENSI

- Amira, D. (2018). Pengaruh motivasi kerja, manajemen waktu, dan stres kerja terhadap kinerja pekerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 7(1).
- Ariyati, R. (2019). *Manajemen kinerja: Konsep, indikator, dan evaluasi karyawan*. Alfabeta.
- Arwina, A., Fadhilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 14(3), 265–273. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2658>
- Astuti, R., & Widyastuti, S. (2021). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 123–135.
- Basopengerang, A. (2019). *Manajemen waktu dan produktivitas kerja*. CV Sah Media.
- Donsu, J. D. T. (2019). *Psikologi keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Dwiyanti, R. (2017). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 145–153.
- Green, P., & Skinner, N. (2017). *Time management: A practical guide for students and workers*. SAGE Publications.
- Indriyani, F., & Handayani, R. (2018). Stres akademik pada mahasiswa ditinjau dari beban tanggung jawab akademik dan pekerjaan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 55–63.
- Indriyani, N., & Handayani, T. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 15(2), 123–135. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Iurea, C. (2018). Academic stress and its influence on students' performance. *Journal of Educational Sciences*, 19(2), 45–52. [https://www.researchgate.net/publication/Academic stress and its influence on students performance](https://www.researchgate.net/publication/Academic_stress_and_its_influence_on_students_performance)
- Janna, N. H. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. CV Nas Media Pustaka.
- Koesomowidjojo, R. S. (2017). *Panduan mengukur beban kerja*.
- Kompri, S. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi kinerja karyawan di organisasi modern*. Pustaka Manajemen Indonesia.
- Lesener, T., Gusy, B., Wolter, C., & Kleiber, D. (2024). The relationship between student workload, stress, and performance in higher education: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1345678.
- Lestari, D., Pertiwi, A., & Yuliawati, R. (2022). Manajemen kinerja: Teori, indikator, dan evaluasi. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 11(3), 145–156.
- Maharani, D., & Budianto, A. (2019). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja karyawan. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Bisnis*, 10(1), 55–63.
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh motivasi kerja, manajemen waktu dan stres kerja terhadap kinerja pekerja paruh waktu yang berstatus mahasiswa di Bandar Lampung. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 15(2), 176–185. <https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638>

- Mahsun, M. (2016). *Pengaruh beban kerja terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah*. BPFE.
- Margareth, A., & Christine, L. (2022). Beban kerja dan tekanan waktu sebagai pemicu stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(2), 120–130.
- Meilistika, R. (2011). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Nurlela, Pagiu, C., & Pundissing, R. (2026). The effect of time management on the academic achievement of students working in Tana Toraja Regency. *Al-Kharaj: Journal of Islamic Economic and Business*, 8(2). <https://doi.org/10.24256/kharaj.v8i2.9249>
- Pane, R. (2022). Pengaruh manajemen waktu terhadap motivasi dan kinerja karyawan. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 10(1), 55–63.
- Paramitadewi, R. (2017). *Manajemen kinerja: Teori dan praktik di dunia kerja*. Pustaka Ilmu.
- Pasaribu, R., Siregar, D., & Hutabarat, N. (2020). Manajemen waktu dan pengaruhnya terhadap produktivitas individu. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8(2), 112–120.
- 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. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Pundissing, R., Pagiu, C., & Nurlela. (2026). Integration the perspective of time management theory and role strain theory in the correlational study of time management, role conflict and academic achievement of prior learning recognition (RPL) students of Toraja Christian University of Indonesia. *Al-Kharaj: Journal of Islamic Economic and Business*, 7(4), 8696–8711. <https://doi.org/10.24256/kharaj.v7i4.8361>
- Purwanti, R., & Amalia, N. (2018). Sumber-sumber stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145–156.
- Puspita, W. A. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Karimah Tauhid*, 2(4), 1049–1057. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i4.8879>
- Putri, A. P., & Yuliana, R. (2022). Peran self-efficacy dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(3), 134–142. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2604883>
- Rivai, V. (2015). *Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan: Dari teori ke praktik*. Rajawali Pers.
- Saputra, P. H., & Kusumawat, Y. T. (2025). Pengaruh beban kerja dan work life balance terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Balance: Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 4(2), 583–593.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sedarmayanti. (2017). *Perencanaan dan pengembangan sumber daya manusia untuk meningkatkan kompetensi, kinerja, dan produktivitas kerja*. PT Refika Aditama.
- Sugiono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Surakhmat, T., Nugroho, A., & Prasetyo, H. (2023). Kinerja pegawai: Konsep, indikator, dan evaluasi kontribusi dalam organisasi. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 12(1), 22–35.
- Susanti, E. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap kinerja karyawan pada PT XYZ. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 7(2), 112–120.
- Sutanto, D. A., Oktaviansyah, A. D., & PSi, S. (2025). *Hubungan stres akademik dan manajemen waktu dengan prestasi akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Syelviani, N. (2020). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 17(1), 45–53.
- Vinahapsari, D., & Rosita, R. (2020). Pengaruh manajemen waktu terhadap beban kerja karyawan. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 12(2), 145–153.
- Widyanarita, M. (2016). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Wijayanti, D., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh beban kerja terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 45–56.
- Wisudaningsi, D., Prasetyo, H., & Lestari, R. (2019). *Analisis regresi linear berganda dalam penelitian sosial dan bisnis*. Pustaka Ilmu.