

GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU DI UNIVERSITAS X

Siti Khadijah^{1*}, Keysha Febri Dhanty², Rizka Aulia Sambas³, Salianto⁴

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : sitiikhadijahh03@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa sering kali bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan finansial atau mendapatkan pengalaman kerja. Namun, bekerja paruh waktu di samping studi membuat mahasiswa sulit untuk membagikan waktu antara pekerjaan dengan tugas kuliah sehingga dapat menimbulkan stres akademik bagi mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas X berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, di mana seluruh data dari populasi yang memenuhi kriteria eksklusi, yaitu mahasiswa Universitas X yang bekerja paruh waktu, akan diambil sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai stres akademik pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress akademik mahasiswa terbagi menjadi 3 yaitu ringan sebanyak 5 orang (16%), sedang sebanyak 16 orang (52%), dan berat sebanyak 10 orang (32%). Kesimpulan dari penelitian adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami stres akademik sedang hingga tinggi akibat beban ganda antara kuliah dan pekerjaan. Beban ganda antara kuliah dan pekerjaan dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan, prestasi akademik menurun, kelulusan tertunda, bahkan dikeluarkan dari kampus karena lebih memprioritaskan pekerjaan daripada kuliah. Salah satu alasan mahasiswa kuliah sambil kerja adalah faktor finansial, yaitu untuk mendapatkan penghasilan guna membiayai kuliah dan kebutuhan sehari-hari, serta tidak membebankan keluarga. Alasan lainnya yaitu guna mengisi waktu kosong, mencari pengalaman, menyalurkan hobi, dan hidup mandiri.

Kata kunci : mahasiswa, pekerja paruh waktu, stress akademik

ABSTRACT

Students often work part-time to meet financial needs or gain work experience. However, working part time alongside studies makes it difficult for students to divide their time between work and coursework, which can cause academic stress for students. The population in this study was all 30 University X students. The sampling technique used is total sampling, where all data from the population that meets the exclusion criteria, namely University X students who work part time, will be taken as the research sample. The instrument used was a questionnaire containing questions regarding academic stress in students. The results of the research showed that students' academic stress levels were divided into 3, namely light as many as 5 people (16%), moderate as many as 16 people (52%), and severe as many as 10 people (32%). The conclusion of the research is that students who study while working tend to experience moderate to high academic stress due to the double burden of study and work. The double burden of studying and work can cause students to become exhausted, decrease academic performance, delay graduation, and even be expelled from campus because they prioritize work over study. One of the reasons students study while working is financial, namely to earn income to pay for college and daily needs, and not burden the family. Other reasons are to fill free time, gain experience, channel hobbies, and live independently.

Keywords : students, part time work, academic stress

PENDAHULUAN

Pendidikan bukan hanya sekedar kewajiban, tetapi merupakan sebuah kebutuhan untuk mengembangkan diri. Tujuan pendidikan sangat beragam, tergantung pada perspektif masing-masing individu. Beberapa individu memandang pendidikan yang baik dapat meningkatkan status pekerjaan mereka, sehingga memperoleh pekerjaan yang nyaman. Sementara yang lain

memandang pendidikan sebagai sarana untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi dalam kehidupan. Dengan kata lain, pendidikan dipandang sebagai alat untuk membantu seseorang mencapai cita-cita dan aspirasi hidupnya (Husanah, Restian, & Widodo, 2019).

Mahasiswa dianggap sebagai aset yang sangat berharga bagi sebuah bangsa. Harapan besar diletakkan pada mahasiswa agar bisa menjadi generasi penerus yang mempunyai loyalitas tinggi dalam memperjuangkan kesuksesan bangsa, khususnya di bidang pendidikan. Namun, realita menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini cenderung lebih mengutamakan kesenangan dan kenikmatan hidup. Meski demikian, mahasiswa memiliki peran penting dalam perkembangan zaman karena mereka adalah anak muda yang akan menjadi generasi penerus bangsa Indonesia di masa yang akan datang (Jennyya et al., 2021).

Dalam jurnal Agustiniingsih menurut Waghacha vare et al (2013) Terdapat beberapa masalah akademik yang kerap ditemui pada mahasiswa dan dapat memicu timbulnya stres akademik, seperti para mahasiswa kerap menghadapi tumpukan materi kuliah yang padat dan kompleks untuk dipelajari. Mereka juga merasakan tekanan psikologis yang besar saat menghadapi ujian-ujian penting. Beban belajar tersebut terkadang berdampak pada rendahnya prestasi akademik yang dicapai, tercermin dari indeks prestasi kumulatif (IPK) yang kurang memuaskan. Situasi ini dapat memicu kekhawatiran akan terjadinya konsekuensi seperti dikeluarkan dari kampus (drop out) ataupun masalah akademik lain yang dapat menghambat kelangsungan studi mereka. Kondisi demikian menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan mengatur waktu dan cara belajar yang efektif agar dapat mengatasi kesulitan tersebut dengan baik. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami stres akibat masalah non-akademik, di antaranya masalah di dalam rumah, masalah keuangan, masalah interpersonal maupun intrapersonal, masalah akomodasi, serta masalah lainnya. Kondisi keuangan yang kurang mencukupi dan sedikitnya waktu yang ada untuk berkumpul dengan keluarga atau teman-teman menjadi sumber stres tersendiri bagi mahasiswa dalam kehidupan pribadinya (Agustiniingsih, 2019).

Stres akademik adalah kondisi Dimana tekanan yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari persepsi subjektif mereka terhadap situasi akademik yang dihadapi. Tekanan ini memicu munculnya reaksi negatif baik secara fisik, perilaku, pikiran, maupun emosi pada diri siswa, yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan terkait kegiatan akademik atau sekolah yang harus dipenuhi. Dengan kata lain, stres akademik adalah respon negatif multidimensi dari siswa yang muncul akibat persepsi mereka terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan akademik (Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, 2017)

Stres akademik mahasiswa mencakup persepsi mahasiswa terkait banyaknya pembelajaran ataupun pengetahuan yang harus dimiliki serta persepsi mereka mengenai waktu yang dimiliki untuk mempelajari dan mengembangkan pengetahuan tersebut. Faktor lain yang dapat memicu stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan (efikasi diri) akan kemampuan mereka. Keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan upaya mencapai tujuan, namun juga berpotensi menjadi penghambat dalam meraih sasaran akademik. Efikasi diri merupakan suatu kapasitas untuk melaksanakan dan mengatur serangkaian kegiatan yang dibutuhkan guna mencapai tujuan. Dengan kata lain, keyakinan akan kemampuan diri dapat menjadi faktor pendukung sekaligus penghambat dalam menghadapi tuntutan akademik, tergantung bagaimana mahasiswa mempersepsikannya (Siregar & Putri, 2020)

Melakukan aktivitas kuliah sambil bekerja memiliki dampak baik dan dampak buruk. Dalam penelitian Utami, dampak positif yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja antara lain menerima uang untuk menutupi biaya sekolah dan biaya hidup, perubahan pemikiran menjadi baik, menjadi lebih mandiri, dan berbagai hal lainnya. Dari teori pembelajaran yang dipelajari sebelumnya dalam kehidupan profesional. Sebaliknya menurut Jawabri pada tahun 2017, dampak negatif yang dialami mahasiswa yang bekerja adalah

mahasiswa sulit membagi waktu antara program studi dan jam kerja, sehingga membuat mereka tidak mampu menghadapi pekerjaan dan mudah lelah serta stres. Itu bisa jadi sesuatu yang mahasiswa pekerja paruh waktu rasakan seperti halnya situasi belajar atau kerja, prestasi belajar yang buruk, keterlambatan belajar, ketidakhadiran belajar (Tri Utami, 2020).

Mahasiswa yang bekerja adalah individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi sekaligus terlibat dalam kegiatan profesional di luar jadwal perkuliahan. Aktivitas bekerja yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, serta mendapatkan status sosial di lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, mahasiswa yang bekerja adalah mereka yang mengombinasikan studi di perguruan tinggi dengan pekerjaan di luar kegiatan akademik dalam rangka mencukupi kebutuhan hidup, mengembangkan harga diri, dan memperoleh pengakuan sosial (Tri Utami, 2020).

Berdasarkan permasalahan stress akademik bagi mahasiswa, motivasi sangat dibutuhkan untuk mengurangi perasaan stress yang dialami. Karena motivasi merupakan bersumber dari kebutuhan mendasar individu untuk memiliki kendali diri dan berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya (Nurchayani & Prastuti, 2021). Dapat memajemen waktu dengan baik juga dapat mengurangi resiko stress akademik mahasiswa. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hatmanti & Septianingrum bahwa sebanyak 85% mahasiswa mempunyai manajemen waktu yang tidak baik mengalami stress akademik (Hatmanti & Septianingrum, 2019). Terdapat beragam cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa stress, salah satunya adalah melalui self-healing. Proses self-healing mencakup: (1) mencintai diri sendiri dengan mengetahui kelebihan serta kekurangan diri, (2) siap dan mampu untuk membantu diri sendiri serta berdialog positif dengan diri, (3) meningkatkan ibadah, (4) menyempatkan waktu untuk diri sendiri, dan (5) melakukan hidup sehat (Aisa et al., 2021).

Selain itu, mengurangi stress akademik bisa dengan cara menggunakan teknik expressive writing. Expressive writing merupakan teknik yang sederhana yaitu dengan menuliskan perasaan paling dalam mengenai emosional maupun traumatis di kehidupan, dilakukan selama 20 menit dalam satu hari atau 3 sampai 4 hari. Teknik ini murah dan mudah dilakukan karena hanya membutuhkan kertas dan pulpen saja, dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, tidak membutuhkan waktu cukup lama, tidak harus dilakukan setiap hari, tidak memerlukan orang lain, dan tidak perlu berbagi cerita ke orang lain (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Selain bertanggung jawab terhadap pendidikan mereka, mahasiswa pekerja juga dituntut untuk memenuhi tanggung jawab dari pihak yang mempekerjakannya. Beban ganda tanggung jawab ini menjadi tugas tersendiri yang harus diemban oleh mahasiswa pekerja. Berbeda dengan mahasiswa yang hanya kuliah saja, mereka memiliki lebih banyak waktu kosong agar bisa menyelesaikan laporan, tugas, atau belajar karena tidak terbebani aktivitas pekerjaan. Sementara itu, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mempunyai keterbatasan waktu akibat dari pekerjaan yang dilakukannya. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas X.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan angket melalui via google form kepada mahasiswa di Universitas X yang bersedia mengisi angket mengenai gambaran stress akademik mahasiswa di Universitas X. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas X berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling, di mana seluruh data dari populasi yang memenuhi kriteria eksklusi, yaitu mahasiswa Universitas X yang bekerja paruh waktu, akan diambil sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai stress akademik pada

mahasiswa. Penelitian mengenai gambaran stress akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas X dilaksanakan dalam kurun waktu empat hari yaitu pada hari Rabu 1 Mei 2024 sampai hari Sabtu 4 Mei 2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	Persen %
Usia		
a. 19 Tahun	4	13%
b. 20 Tahun	10	32%
c. 21 Tahun	13	42%
d. 22 Tahun	4	13%
Total	31	100%
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	8	26%
b. Perempuan	23	74%
Total	31	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden sebagian besar berusia 21 tahun yaitu sebanyak 13 orang (42%), dan dominan berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 23 orang (74%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Akademik Mahasiswa

Tingkat Stress	Frekuensi	Persen %
Ringan	5	16%
Sedang	16	52%
Berat	10	32%
Total	31	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi Tingkat stress akademik mahasiswa terbagi menjadi 3 yaitu ringan sebanyak 5 orang (16%), sedang sebanyak 16 orang (52%), dan berat sebanyak 10 orang (32%). Tabel tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dominan mengalami stress akademik sedang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa usia responden dominan pada usia 21 tahun yaitu sebanyak 13 orang (42%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuda dkk, 2023) dimana dalam penelitian tersebut responden paling banyak yaitu berusia 21 tahun berjumlah 53 responden dari 97 responden.

Terdapat berbagai pertimbangan yang mendorong mahasiswa untuk menjalani aktivitas kuliah sekaligus bekerja. Motivasi utamanya adalah masalah finansial, di mana mereka berusaha mendapatkan uang untuk membiayai pendidikan dan kebutuhan sehari-hari, sekaligus meringankan beban keuangan keluarga. Selain itu, ada pula alasan lain seperti mengisi waktu kosong akibat jadwal kuliah mungkin tidak terlalu padat, keinginan untuk hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, mendapat pengalaman di luar kegiatan akademik, menyalurkan hobi, dan beragam alasan lain yang melatarbelakangi keputusan tersebut (Mardelina & Muhson, 2017).

Salah satu faktor penyebab stres yang kerap dialami mahasiswa yang kuliah sambil kerja adalah tumpukan beban aktivitas yang harus ditanggung. Mereka tidak hanya menghadapi

tuntutan dari kegiatan akademik di kampus, tetapi juga dituntut untuk memenuhi tanggung jawab dalam pekerjaannya. Akumulasi tekanan dari kedua sisi ini membuat mahasiswa merasa lelah secara fisik dan mengalami keresahan mental. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja mahasiswa dalam menjalani perkuliahan, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap keberlangsungan studi mereka.

Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu

Tingkat stress dapat ditentukan oleh ketidakmampuan seseorang mengatasi tuntutan akademik di karenakan hal-hal yang berhubungan dengan waktu, kelelahan, dan lainlain. Dan mahasiswa yang bekerja lebih berisiko mengalami stress berat di bandingkan yang tidak bekerja (Hasan et al., 2020). Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa X yang bekerja paruh waktu didominasi oleh kondisi stres akademik pada tingkat sedang dalam menjalani perkuliahan, dengan presentase sebesar 52%, selanjutnya tingkat berat sebesar 32% dan tingkat ringan sebesar 16%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asfinolia et al., 2024), yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada level sedang, yaitu sebanyak 63%, diikuti oleh 36% mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Kirana et al., 2022) menjelaskan bahwa ditemukan 17 subjek (19,5%) memiliki stres akademik dengan kategori rendah, 63 subjek (72,4%) yang memiliki stres akademik dengan kategori sedang, 7 subjek (8,0%) memiliki rasa stres akademik dengan kategori rendah. Sesuai dari hasil yang didapat dalam penelitian ini pada tabel di atas, dari 87 responden. Ditemukan 87 subjek (100%) memiliki resiliensi dengan kategori sedang. Mahasiswa pekerja paruh waktu perlu mengeluarkan banyak energi jika disandingkan dengan mereka yang kuliah saja, waktu yang terbagi antara kerja dan kuliah mewajibkan mahasiswa untuk lebih cekatan dalam melakukan suatu hal. Bahkan dalam peristiwa ini fokus belajar akan terbagi berbeda halnya jika hanya kuliah saja, waktu serta energi mereka sepenuhnya difokuskan untuk menuntut ilmu (Puspita, 2023). Hasil penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Mardelina & Muhson, 2017), seperti yang dikutip dalam jurnal (Febrianti et al., 2020), yang menjelaskan bahwa jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak kerja, prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu secara konsisten lebih tinggi.

Studi yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi dalam bidang akademik setelah memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Mereka cenderung sering menunda-nunda pengerjaan tugas perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara aktivitas perkuliahan dan pekerjaan. Seperti yang sudah disampaikan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ario, 2020) sejumlah mahasiswa terlalu antusias dalam bekerja dengan tujuan mendapatkan tambahan uang saku, hingga mengorbankan kegiatan perkuliahan mereka. Mereka menghadapi tantangan dalam mengalokasikan waktu dan konsentrasi di antara kuliah dan pekerjaan secara proporsional. Akibatnya, mahasiswa menjadi kelelahan, prestasi akademik menurun, kelulusan tertunda, dan dalam kasus terburuk, mahasiswa dapat dikeluarkan dari kampus karena lebih memprioritaskan pekerjaan daripada kuliah.

Hasil penelitian (Nurcahyani & Prastuti, 2021) menjelaskan sebagian mahasiswa yang kuliah sambil bekerja paruh waktu cenderung memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Hal ini bermakna bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur diri sendiri dengan baik. Kondisi tersebut berdampak pada ketidakmampuan mereka untuk menyusun strategi dan perencanaan yang jelas dalam setiap kegiatan yang dilakukan guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Berbagai alasan mahasiswa melakukan aktivitas sambil bekerja paruh waktu yaitu dikarenakan untuk dapat membayar kuliah, dan juga untuk mengisi waktu yang kosong untuk

kegiatan yang positif, selain itu juga untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat dari perkuliahan untuk diterapkan dalam pekerjaan yang diambil (Putra, 2017). Dari berbagai macam masalah yang dihadapi para pekerja tentu ada strategi yang dapat dilakukan. Adapun strategi yang dilakukan mahasiswa kuliah sambil bekerja dalam menyelesaikan studi tepat waktu adalah: (1) Fokus Pada Tujuan, seperti menetapkan skala prioritas dan optimalisasi waktu. (2) Komunikasi Dengan Tempat Bekerja. (3) Pertahankan Nilai Kuliah. (4) Menjaga Pola Istirahat (Hakim & Hasmira, 2022).

Mahasiswa juga sangat membutuhkan dukungan dari orang sekitar untuk mengurangi stress akademik, salah satunya dukungan dari teman. Sebagaimana dalam penelitian (Faqih, 2020) menjelaskan bahwa dukungan dari teman-teman sebaya menjadi salah satu faktor penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan atau kesulitan terkait permasalahan akademik. Hal ini disebabkan dukungan sosial merupakan bentuk bantuan atau pertolongan, sementara stres akademik merupakan kondisi sulit yang dialami oleh mahasiswa dalam lingkungan pendidikan. Apabila seseorang menginginkan dua pekerjaan dapat berjalan lancar maka dibutuhkan pengelolaan waktu yang baik. Seseorang itu harus mahir dalam mengatur waktu agar kuliah dan pekerjaan bisa dijalankan. Pada lain sisi, ketika seseorang tidak bisa menyelesaikan masalah dalam pekerjaan pasti akan merasa sedih. Hal tersebut wajar dirasakan oleh mahasiswa ketika tidak dapat menyelesaikan masalah-masalah dalam perkuliahan (Faruqin & Ernawati, 2022).

Mahasiswa dengan prestasi akademik yang baik memiliki manajemen waktu yang baik. Begitu pun sebaliknya, mahasiswa dengan prestasi akademik yang kurang memiliki manajemen waktu yang cenderung kurang. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik menyadari bahwa mengatur jadwal kegiatan kuliah dan bekerja dapat membantunya dalam mencapai tujuan yang diinginkan, salah satunya yaitu dalam bidang akademik untuk mendapatkan nilai IPK yang baik. Sebaliknya, manajemen waktu yang kurang dapat mengakibatkan mahasiswa kebingungan dalam menentukan prioritas antara persoalan kuliah dan bekerja (Dianty Nur Inayah et al., 2023).

Selain itu, dalam penelitian Lasmi dan Sukarnasih bahwa manajemen waktu, self-efficacy, dan profesionalisme memiliki pengaruh yang meyakinkan terhadap kinerja mahasiswa pekerjaparuh waktu di Kota Denpasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dan menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu, semakin tinggi tingkat self-efficacy, dan semakin tinggi tingkat profesionalisme, maka kinerja mahasiswa akan meningkat (Ni Wayan Lasmi et al., 2024).

KESIMPULAN

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami stres akademik sedang hingga tinggi akibat beban ganda antara kuliah dan pekerjaan. Beban ganda antara kuliah dan pekerjaan dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan, prestasi akademik menurun, kelulusan tertunda, bahkan dikeluarkan dari kampus karena lebih memprioritaskan pekerjaan daripada kuliah. Salah satu alasan mahasiswa kuliah sambil kerja adalah faktor finansial, yaitu untuk mendapatkan penghasilan guna membiayai kuliah dan kebutuhan sehari-hari, serta tidak membebankan keluarga. Alasan lainnya yaitu guna mengisi waktu kosong, mencari pengalaman, menyalurkan hobi, dan hidup mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Kepada dosen pengampu serta teman-teman yang sudah bekerja sama dalam penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Ario, T. S. (2020). Problematika Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu “Part Time.” *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 3.
- Asfinolia, ROZAK. ahmad, & Halimah, D. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Ilmiah Multidisipline, Volume 2*,(1), hal 841.
- Barselii, Mufadhal; Ifdil; Nikmarijal, N. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148.
- Dianty Nur Inayah, Muh Daud, & Haerani Nur. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1391>
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses. Uin-Malang*, 116.
- Faruqdin, M., & Ernawati, E. (2022). *Self Management Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic Hardiness pada Mahasiswa Aktifis dan Mahasiswa yang Bekerja. *Psyche 165 Journal*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.65>
- Hakim, A. R., & Hasmira, M. H. (2022). Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i1.6>
- Hasan, M., Romiko, R., & Efraliza, E. (2020). Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 91–99. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i1.4861>
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i1.217>
- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–16. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/34482/32374>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i1.18379>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Ni Wayan Lasmi, Sedana Putra P, K. W., & Sukarnasih, D. M. (2024). Pengelolaan Kinerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu: Peran Manajemen Waktu, Self-efficacy, dan Profesionalisme. *Jurnal Ekobistek*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/ekobistek.v13i1.734>

- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Puspita, A. W. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Arimah Auhid*, 2(4), 1049–1057.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Tri Utami, A. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>