

Analisis Dampak Job Status, Stress Level, dan Durasi Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa

Ubaidillah Ahmad

Universitas Ibrahimy Situbondo dan aubaidillah756@gmail.com

ABSTRAK

Keterlibatan mahasiswa dalam kerja paruh waktu kini telah menjadi fenomena yang lumrah di lingkungan perguruan tinggi. Namun, aktivitas ganda ini kerap memicu dilema penyesuaian gaya hidup, konflik alokasi waktu, pemangkasan durasi tidur harian, hingga akumulasi stres yang berpotensi mengganggu capaian studi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan memodelkan pengaruh integratif dari status kerja paruh waktu, tingkat stres, durasi tidur harian, dan jam belajar mandiri terhadap performa akademik mahasiswa. Pendekatan kuantitatif eksplanatori diterapkan dengan menganalisis data sekunder terstruktur sebanyak 1.000 rekaman mahasiswa. Data diolah secara komprehensif menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Hasil pengujian secara simultan menunjukkan bahwa model gaya hidup ini memberikan kontribusi sebesar 61,2% ($R^2=0,612$; $R^2=0,612$) dalam menjelaskan fluktuasi nilai akademik mahasiswa. Secara parsial, durasi jam belajar harian ($B=2,414$; $p<0,001$) menjadi determinan positif paling dominan, diikuti oleh pemenuhan durasi tidur harian ($B=1,663$; $p<0,001$). Sebaliknya, tingkat stres terbukti memberikan dampak destruktif yang signifikan terhadap penurunan nilai mahasiswa ($B=-1,465$; $p<0,001$). Menariknya, status kerja paruh waktu tidak memperlihatkan pengaruh signifikan secara langsung terhadap performa akademik ($B=-0,271$; $p=0,590$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas kerja paruh waktu tidak serta-merta merusak capaian akademis mahasiswa secara langsung, melainkan kegagalan dalam melakukan manajemen stres dan kurangnya durasi istirahat biologislah yang memegang kendali penuh atas penurunan prestasi kognitif tersebut.

Kata Kunci: Kerja Paruh Waktu, Jam Belajar, Performa Akademik, Tingkat Stres, SPSS.

ABSTRACT

Student engagement in part-time employment has become a prevalent phenomenon in modern higher education settings. However, this dual-role activity often creates lifestyle adjustment dilemmas, leading to time allocation conflicts, sleep deprivation, and accumulated stress that may jeopardize academic achievement. This study aims to examine and model the integrative impact of part-time employment status, stress levels, sleep duration, and self-study hours on students' academic performance. A quantitative explanatory approach was employed by evaluating a structured secondary dataset comprising 1,000 student records. Data analysis was comprehensively executed utilizing multiple linear regression analysis via IBM SPSS Statistics software. The simultaneous test results indicate that this integrated lifestyle model accounts for 61.2% ($R^2=0.612$; $R^2=0.612$) of the variance in students' academic scores. Partially, daily study hours ($B=2.414$; $p<0.001$) emerged as the most dominant positive determinant, followed by sleep duration ($B=1.663$; $p<0.001$). Conversely, stress levels proved to have a significant destructive impact on grading performance ($B=-1.465$; $p<0.001$). Interestingly, part-time job status did not yield a significant direct effect on academic outcomes ($B=-0.271$; $p=0.590$). This study concludes that part-time employment does not inherently degrade a student's academic standing; rather, it is the failure of stress management and insufficient rest periods that dictate cognitive achievement decline.

Keywords: Part-Time Job; Study Hours; Academic Performance; Stress Level; SPSS.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi berfungsi sebagai inkubator utama dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas, kompetitif, dan berdaya sang global. Di lingkungan akademis, performa atau capaian nilai rata-rata mahasiswa (Average Score) secara konsisten digunakan sebagai indikator formal untuk mengevaluasi efektivitas proses pembelajaran serta kesiapan mahasiswa sebelum memasuki dunia profesional. Berdasarkan Teori Human Capital (Modal Manusia), investasi dalam pendidikan tinggi berupa akumulasi pengetahuan, keterampilan, dan kapasitas intelektual berbanding lurus dengan peningkatan produktivitas serta kesuksesan ekonomi individu di masa depan (Schultz, 1961). Oleh karena itu, mengidentifikasi faktor-faktor yang mendikte naikturunnya performa akademik senantiasa menjadi fokus krusial dalam diskursus kebijakan dan evaluasi pendidikan.

Namun, realitas kehidupan mahasiswa modern saat ini menunjukkan adanya pergeseran pola aktivitas yang kompleks. Mahasiswa tidak lagi hanya beroperasi dalam koridor akademis murni, melainkan juga kerap terlibat dalam aktivitas kerja paruh waktu (Part-Time Job). Keterlibatan ini umumnya didorong oleh kebutuhan finansial mandiri maupun upaya akumulasi pengalaman kerja awal sebelum kelulusan. Konteks ini dapat dibedah menggunakan Teori Konflik Peran (Role Conflict Theory), yang menyatakan bahwa ketika seorang individu memegang dua atau lebih status sosial secara bersamaan (sebagai mahasiswa sekaligus pekerja), tuntutan peran yang saling bertentangan akan menciptakan tekanan psikologis serta perebutan sumber daya waktu yang terbatas (Merton, 1957). Tuntutan pemenuhan peran ganda ini memaksa mahasiswa melakukan pembagian ulang alokasi waktu harian secara ketat.

Dampak domino dari keterlibatan kerja paruh waktu ini memicu fenomena tarik-ulur (trade-off) yang nyata terhadap pola hidup sehat mahasiswa. Sesuai dengan Teori Alokasi Waktu (Time Allocation Theory), setiap individu memiliki keterbatasan waktu mutlak sebanyak 24 jam sehari, sehingga peningkatan alokasi waktu untuk satu aktivitas ekonomi (bekerja) secara otomatis akan mereduksi alokasi waktu untuk aktivitas konsumsi atau pemulihan lainnya (Becker, 1965). Dalam konteks mahasiswa, waktu untuk bekerja paruh waktu mereduksi hak biologis tubuh untuk beristirahat, yang tercermin pada penurunan durasi tidur harian (Sleep Hours). Selain itu, keterbatasan waktu luang berpotensi memangkas durasi jam belajar mandiri (Study Hours). Akumulasi dari kelelahan fisik, tenggat waktu tugas perkuliahan yang bertabrakan dengan jadwal kerja, serta pemangkasan waktu istirahat ini berujung pada peningkatan tekanan psikologis berupa distress akademis atau tingkat stres yang tinggi (Stress Level).

Tekanan psikologis akibat beban ganda tersebut berkorelasi langsung pada penurunan kapasitas belajar mahasiswa. Teori Beban Kognitif (Cognitive Load Theory) menjelaskan bahwa memori kerja manusia memiliki kapasitas kerja yang terbatas untuk memproses informasi baru. (Sweller, 1988) Ketika seorang mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, sebagian besar kapasitas kognitifnya terdistraksi oleh kecemasan dan tekanan mental, sehingga menurunkan efisiensi pemrosesan materi akademis yang berujung pada penurunan performa nilai.

Meskipun literatur terdahulu telah banyak membahas mengenai determinan prestasi akademik, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang signifikan. Sebagian studi menyebutkan bahwa kerja paruh waktu merusak nilai akademis karena menguras energi, (Greenberger & Steinberg, 1986) sementara studi lain berpendapat kerja paruh waktu tidak berpengaruh buruk karena mahasiswa cenderung mengembangkan disiplin waktu dan kemandirian yang lebih ketat (Pascarella & Terenzini, 2005). Inkonsistensi temuan ini terjadi karena

model-model penelitian terdahulu sering kali menguji variabel-variabel tersebut secara terpisah, menggunakan metode univariat, serta melibatkan ukuran sampel yang terbatas.

Untuk menjembatani kesenjangan tersebut, penelitian ini hadir dengan kebaruan (*novelty*) berupa pengujian model prediktif terintegrasi menggunakan basis data besar (*big data*) sebanyak 1.000 rekaman mahasiswa. Penelitian ini secara komprehensif menyatukan dimensi status kerja (*Part-Time Job*), aspek psikologis (*Stress Level*), aspek biologis (*Sleep Hours*), dan aspek akademis (*Study Hours*) dalam satu model regresi linear berganda secara simultan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi strategis bagi institusi perguruan tinggi dalam menyusun kebijakan bimbingan konseling, manajemen beban studi, serta manajemen waktu bagi kelompok mahasiswa yang aktif bekerja.

LANDASAN TEORI

A. Performa Akademik dan Teori Human Capital

Performa akademik mahasiswa, yang secara formal direpresentasikan melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) atau capaian nilai rata-rata (*Average Score*), merupakan parameter krusial dalam mengukur keberhasilan proses transformasi instruksional di perguruan tinggi (York et al., 2015). Di Indonesia, performa akademik dipandang sebagai refleksi dari mutu lulusan yang siap bersaing di pasar kerja makro maupun global (Suhariadi et al., 2021).

Secara teoretis, signifikansi penjagaan performa akademik ini berakar pada Teori Human Capital (*Modal Manusia*) yang dicetuskan oleh Schultz (1961). Teori ini menegaskan bahwa investasi formal dalam pendidikan tinggi—berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan teknis, dan kapasitas penalaran—merupakan determinan utama dalam mendongkrak produktivitas serta kesuksesan sosio-ekonomi individu di masa depan (Becker, 1993). Oleh karena itu, penurunan atau ketidakstabilan capaian akademik mahasiswa senantiasa memicu perhatian serius dari para pembuat kebijakan pendidikan tinggi.

B. Kerja Paruh Waktu dan Teori Konflik Peran

Realitas dinamika mahasiswa di Indonesia saat ini diwarnai oleh maraknya tren bekerja paruh waktu (*part-time job*), baik dalam sektor formal maupun ekonomi digital kreatif. Keterlibatan ganda ini umumnya didorong oleh kebutuhan mendesak untuk mandiri secara finansial (*financial self-sufficiency*) guna meringankan beban Uang Kuliah Tunggal (UKT), serta keinginan pragmatis mengoleksi portofolio profesional sebelum lulus (Siregar & Rosita, 2023).

Kondisi sosiologis ini dapat dibedah secara komparatif melalui Teori Konflik Peran (*Role Conflict Theory*) dari Merton (1957). Teori ini mendefinisikan konflik peran sebagai suatu bentuk distorsi psikologis dan struktural ketika seorang individu mengemban dua atau lebih status sosial secara bersamaan yang menuntut ekspektasi yang saling bertolak belakang. Ketika mahasiswa harus beroperasi sebagai pembelajar sekaligus pekerja, batasan tanggung jawab sering kali tumpang tindih. Ketidakmampuan mereduksi friksi

antara tuntutan performansi di tempat kerja dan tanggung jawab perkuliahan memicu stres interpersonal dan kelangkaan waktu (Wardani & Sholihah, 2020).

C. Durasi Tidur dan Jam Belajar

Keterlibatan aktif dalam kerja paruh waktu secara otomatis melahirkan konsekuensi logis berupa fenomena tarik-ulur (trade-off) yang mengorbankan stabilitas biologis dan akademis mahasiswa. Pola ini linier dengan konsep Teori Alokasi Waktu (Time Allocation Theory) milik Becker (1965), yang menggarisbawahi bahwa setiap agen ekonomi dibatasi oleh ketersediaan waktu mutlak 24 jam sehari. Peningkatan alokasi waktu pada fungsi produktif-ekonomis (bekerja) secara matematis mereduksi jatah waktu untuk fungsi pemulihan (recovery) dan konsumsi personal.

Dalam ekosistem kehidupan mahasiswa, restriksi waktu tersebut memangkas dua dimensi vital:

1. Durasi Tidur (Sleep Hours): Pemotongan hak biologis tubuh untuk beristirahat memicu pola tidur yang ireguler (sleep deprivation) dan kelelahan fisik kronis yang menurunkan kebugaran tubuh (Pilcher & Walters, 1997).
2. Jam Belajar Mandiri (Study Hours): Waktu untuk melakukan tinjauan mandiri terhadap materi kuliah, riset literatur, dan penyelesaian tugas-tugas terstruktur menjadi sangat terkompresi (Nonis & Hudson, 2006).
- 3.

D. Tingkat Stres dan Teori Beban Kognitif

Beban ganda dari tenggat waktu tugas perkuliahan, tekanan performa kerja, dan kurangnya waktu istirahat secara akumulatif mengeskalasi distress psikologis atau tingkat stres yang tinggi (Stress Level) pada diri mahasiswa. Hubungan kausalitas destruktif antara tekanan mental dan penurunan kapasitas intelektual mahasiswa ini secara akurat dijelaskan oleh Teori Beban Kognitif (Cognitive Load Theory) (Sweller, 1988).

Teori ini mendalilkan bahwa working memory (memori kerja) manusia memiliki batasan kapasitas yang rigid dalam memproses informasi baru secara simultan. Ketika mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, extraneous cognitive load (beban kognitif luar) mereka membengkak karena kapasitas memori kerja terdistraksi oleh kecemasan, rasa takut gagal, dan tekanan emosional (Eysenck et al., 2007). Akibatnya, ruang kognitif yang tersisa untuk memahami, menginternalisasi, dan memecahkan problem akademik menjadi sangat terbatas, yang pada gilirannya menyebabkan degradasi pada capaian nilai (Average Score) (Sari & Utami, 2021).

E. Hubungan Variabel dan Kesenjangan Penelitian

Penelitian mengenai dampak kerja paruh waktu terhadap performa akademik mahasiswa memunculkan polarisasi hasil yang kontradiktif (research gap). Sejumlah studi empiris konvensional membuktikan bahwa kerja paruh waktu bersifat merugikan (detrimental) karena menguras cadangan energi dan fokus mahasiswa (Hidayat & Nurhayati, 2021). Sebaliknya, literatur lain justru memperlihatkan efek positif, di mana

mahasiswa yang bekerja cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, kematangan karakter, serta efisiensi manajemen waktu yang jauh lebih superior dibanding rekan sebayanya (Pascarella & Terenzini, 2005).

Di Indonesia, inkonsistensi temuan ini umumnya terjadi akibat keterbatasan metodologis; sebagian besar penelitian terdahulu condong memakai metode univariat, menguji variabel secara terpisah (parsial), serta bersandar pada ukuran sampel berskala kecil (homogen). Guna menjembatani celah riset tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) melalui pengujian model prediktif terintegrasi dengan memanfaatkan basis data besar (big data) sebanyak 1.000 rekaman mahasiswa. Melalui analisis regresi linear berganda, dimensi status kerja (Part-Time Job), aspek psikologis (Stress Level), aspek biologis (Sleep Hours), dan aspek akademis (Study Hours) dianalisis secara simultan untuk melahirkan konklusi yang objektif dan komprehensif (Crede & Kuncel, 2008).

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori (explanatory research) guna menguji dan menjelaskan hubungan kausalitas serta kekuatan pengaruh antarvariabel yang diteliti melalui pengujian hipotesis statistik.

B. Sumber Data dan Populasi

Penelitian ini sepenuhnya mengandalkan sumber data sekunder yang bersifat objektif. Data diperoleh dari Student Performance & Lifestyle Dataset publik yang diakses melalui repositori Kaggle. Dataset ini bertipe data sintesis (synthetic dataset) yang dirancang secara sistematis untuk keperluan Exploratory Data Analysis (EDA) dan pemodelan prediktif pendidikan. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh rekaman data mahasiswa yang tersedia di dalam dataset tersebut, yakni sebanyak 1.000 catatan mahasiswa ($N = 1.000$).

C. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Dependen (Y): Performa Akademik
Capaian nilai rata-rata kumulatif mahasiswa yang diukur menggunakan skala interval kontinu berkisar antara 0 hingga 100.
2. Variabel Independen (X^1): Status Kerja Paruh Waktu
Keterlibatan mahasiswa dalam pekerjaan di luar perkuliahan. Data teks dikonversi menjadi data numerik melalui teknik Automatic Recode dengan ketentuan kategori: Skor 1 (No / Tidak Bekerja) dan Skor 2 (Yes / Bekerja Paruh Waktu).
3. Variabel Independen (X^2): Tingkat Stres
Skala penilaian psikologis yang menunjukkan beban tekanan mental yang dialami mahasiswa, diukur dalam skala numerik kontinu.
4. Variabel Independen (X^3): Jam Tidur Harian
Rata-rata alokasi waktu (durasi jam) yang digunakan mahasiswa untuk tidur atau beristirahat dalam kurun waktu 24 jam.
5. Variabel Independen (X^4): Jam Belajar Harian

Rata-rata alokasi waktu (durasi jam) yang didedikasikan mahasiswa untuk melakukan aktivitas belajar mandiri di luar jam kuliah formal.

D. Metode Analisis Data

Seluruh data mentah diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Pengujian dilakukan melalui model Analisis Regresi Linear Berganda dengan persamaan matematis sebagai berikut:

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + e$$

Keterangan:

YY = Average Score (Performa Akademik)

α = Konstanta

$\beta_1, \beta_2, \beta_3, \beta_4$ = Koefisien Regresi masing-masing variabel

X_1 = Part Time Job

X_2 = Stress Level

X_3 = Sleep Hours

X_4 = Study Hours

e = *Error of Estimate* (Variabel pengganggu)

Sebelum dilakukan uji signifikansi (Uji t dan Uji F), model regresi telah dipastikan memenuhi syarat kelayakan uji asumsi klasik, yang meliputi uji multikolinearitas (melalui nilai *Tolerance* dan VIF) serta uji heteroskedastisitas (melalui analisis pola sebaran grafik *scatterplot*).

E. Prosedur Pengujian Hipotesis

Prosedur pengujian dilakukan secara bertahap menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi terbaru dengan kriteria keputusan sebagai berikut:

1. Uji Parsial (Uji t)
Uji Parsial (Uji t): Digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel X terhadap Y. Jika nilai Sig. < 0,05 dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis diterima.
2. Uji Simultan (Uji F)
Uji Simultan (Uji F): Digunakan untuk menguji pengaruh seluruh variabel X secara bersama-sama terhadap Y. Jika nilai Sig. < 0,05, maka model regresi dinyatakan layak (fit).
3. Analisis Koefisien Determinasi (R^2)
Analisis Koefisien Determinasi (R^2): Digunakan untuk mengukur seberapa besar persentase variasi variabel dependen yang mampu dijelaskan oleh variasi variabel independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 1.000 sampel mahasiswa menggunakan metode Ordinary Least Squares (OLS) pada program SPSS, diperoleh rangkuman hasil pengujian korelasi dan determinasi model regresi sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
-------	---	----------	-------------------	----------------------------

1	0,782	0,612	0,610	6,404
---	-------	-------	-------	-------

Sumber: Data Olahan SPSS

Berdasarkan Tabel 1, nilai koefisien korelasi (R) adalah sebesar 0,782, menunjukkan adanya hubungan searah yang kuat antara kombinasi seluruh variabel independen dengan performa akademik mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R Square) menunjukkan angka 0,612. Hal ini membuktikan bahwa sebesar 61,2% variasi naik-turunnya performa akademik mahasiswa (*Average_Score*) mampu dijelaskan oleh variabel status kerja, tingkat stres, jam tidur harian, dan jam belajar harian. Sementara sisanya sebesar 38,8% dijelaskan oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Selanjutnya, untuk melihat konstanta, koefisien arah regresi, serta signifikansi pengaruh secara parsial, hasil analisis disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Parsial (Coefficients)

Model	B	Error	T	Sig.	Kesimpulan
(Constant)	55,074	1,592	34,602	< 0,001	Signifikan
Part Time Job Angka (X ₁)	0,271	0,502	-0,539	0,590	Tidak Signifikan
Stress Level (X ₂)	-1,465	0,154	-9,496	< 0,001	Signifikan Negatif
Sleep Hours Per Day (X ₃)	1,663	0,171	9,727	< 0,001	Signifikan Positif
Study Hours Per Day (X ₄)	2,414	0,083	29,051	< 0,001	Signifikan Positif

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 4.2, persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini dapat diformulasikan sebagai berikut:

$$Y = 55,074 - 0,271X_1 - 1,465X_2 + 1,663X_3 + 2,414X_4 + e$$

Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan, diperoleh beberapa temuan penting terkait faktor-faktor yang memengaruhi performa akademik mahasiswa. Pertama, pada pengujian variabel status kerja paruh waktu (*Part-Time Job*), ditemukan bahwa variabel ini memiliki koefisien regresi sebesar -0,271 dengan nilai signifikansi 0,590. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H1 ditolak, yang membuktikan bahwa status bekerja paruh waktu tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik mahasiswa. Temuan ini sekaligus menyanggah asumsi konvensional dalam *Role Conflict Theory* yang menyatakan bahwa status pekerja otomatis menurunkan prestasi akademis; mahasiswa dalam ekosistem ini terbukti mampu mengadaptasi strategi koping dan manajemen kedisiplinan yang baik.

Kedua, berbeda dengan status kerja, aspek psikologis yang diwakili oleh tingkat stres (*Stress Level*) menunjukkan hasil yang kontras. Variabel ini memiliki koefisien regresi negatif sebesar -1,465 dengan signifikansi < 0,001, sehingga H2 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh negatif dan sangat signifikan terhadap prestasi belajar, di mana setiap lonjakan satu satuan tingkat stres akan mendegradasi nilai akademis mahasiswa sebesar 1,465 poin. Fenomena tersebut sejalan dengan *Cognitive Load Theory*, di mana tingginya distress psikologis terbukti menyita memori kerja (*working memory*) mahasiswa untuk memproses kecemasan, yang pada gilirannya menurunkan daya serap kognitif mereka.

Ketiga, dari dimensi biologis, durasi tidur harian (*Sleep Hours*) terbukti memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa. Variabel ini memiliki koefisien regresi positif sebesar 1,663 dengan signifikansi < 0,001, yang berarti H3 diterima. Dengan kata lain, durasi tidur harian berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi, di mana penambahan satu jam tidur per hari diprediksi

mampu mendongkrak nilai akademis sebesar 1,663 poin. Temuan ini memperkuat *Time Allocation Theory* dari sudut pandang biologis bahwa pemenuhan waktu istirahat yang cukup sangat krusial untuk memulihkan fungsi neurokognitif dan konsentrasi mahasiswa.

Terakhir, variabel jam belajar mandiri harian (*Study Hours*) muncul sebagai determinan paling dominan dalam model regresi ini dengan koefisien regresi positif terbesar, yaitu 2,414 dan signifikansi $< 0,001$ (H_4 diterima). Hasil ini menunjukkan bahwa setiap tambahan alokasi satu jam belajar mandiri per hari akan meningkatkan nilai mahasiswa secara signifikan sebesar 2,414 poin. Temuan tersebut sangat linier dengan asas investasi pada *Human Capital Theory*, yang menegaskan bahwa dedikasi waktu untuk studi mandiri merupakan intervensi paling efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual dan penguasaan materi akademis mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan, penelitian ini menarik kesimpulan menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mendikte capaian akademis mahasiswa. Secara parsial, status kerja paruh waktu ternyata tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap performa akademik mahasiswa secara langsung. Hal ini mengindikasikan bahwa keputusan untuk bekerja atau tidak bekerja bukanlah variabel penentu utama kegagalan studi seseorang. Sebaliknya, aspek psikologis berupa tingkat stres terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi belajar, yang sekaligus mengukuhkan posisi stres sebagai faktor perusak nilai yang sangat krusial.

Di sisi lain, dimensi biologis dan akademis yang diwakili oleh durasi jam tidur harian serta durasi jam belajar harian justru terbukti membawa dampak sebaliknya, di mana keduanya berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan performa akademik mahasiswa. Pada akhirnya, ketika diuji secara bersama-sama (simultan), kombinasi komprehensif dari faktor status kerja, tingkat stres, jam tidur, dan jam belajar ini memegang kontribusi yang sangat besar, yaitu mencapai 61,2% dalam mendikte fluktuasi naik-turunnya nilai akademik mahasiswa..

REFERENSI

- Becker, G. S. (1965). A Theory of the Allocation of Time. *The Economic Journal*, 75(299), 493–517.
- Becker, G. S. (1993). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education* (3rd ed.). The University of Chicago Press.
- Crede, M., & Kuncel, N. R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 425–453.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Greenberger, E., & Steinberg, L. (1986). *When teenagers work: The psychological and social costs of adolescent employment*. Basic Books.
- Hidayat, A., & Nurhayati, S. (2021). Dampak destruktif part-time job terhadap konsentrasi belajar dan capaian indeks prestasi mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 10(1), 45–58.
- Merton, R. K. (1957). The Role-Set: Problems in Sociological Theory. *The British Journal of Sociology*, 8(2), 106–120.
- Nonis, S. A., & Hudson, G. I. (2006). Academic performance of college students: Influence of time spent studying and working. *Journal of Education for Business*, 81(3), 151–159.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research* (Vol. 2). Jossey-Bass.

- Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American College Health*, 46(3), 121–126.
- Sari, D. N., & Utami, W. S. (2021). Analisis beban kognitif dan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir yang bekerja. *Jurnal Psikologi Teoretis Dan Terapan*, 11(2), 134–148.
- Schultz, T. W. (1961). Investment in Human Capital. *The American Economic Review*, 51(1), 1–17.
- Siregar, F. A., & Rosita, D. (2023). Motivasi kerja paruh waktu pada mahasiswa ekonomi di era digital: Antara kebutuhan finansial dan aktualisasi diri. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 8(1), 55–67.
- Suhariadi, F., Purba, D. E., & Maslihah, S. (2021). Tantangan pendidikan tinggi di Indonesia: Mengembangkan human capital unggul menuju daya saing global. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(2), 175–189.
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Wardani, K. A., & Sholihah, M. (2020). Konflik peran ganda mahasiswa yang bekerja paruh waktu: Studi fenomenologis tekanan psikologis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 5(2), 73–82.
- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 20(1), 5.