Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 44046-44055

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU, STRES AKADEMIK, DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KINERJA MAHASISWA PEKERJA DI YOGYAKARTA

Inesa Novika Putri[1], Miswanto[2], Frasto Biyanto[3]

[1,2,3]STIE YKPN Business School Yogyakarta, Program Studi Manajemen

Email author: inesa.novikap@gmail.com

Published: Agustus , 2026

ABSTRACT

Purpose – This study aims to examine the effects of time management, academic stress, and self-efficacy on the performance of working students in Yogyakarta. The study focuses on students who simultaneously manage academic responsibilities and work commitments, requiring them to maintain performance in both domains.
Novelty – The novelty of this study lies in the integration of time management, academic stress, and self-efficacy into a single research model involving working students in Yogyakarta, induding those employed full-time, part-time, and those running their own businesses.
Method – This study employed a quantitative approach using purposive sampling. Data were collected through questionnaires distributed to 100 working students in Yogyakarta. The data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS to examine the relationships among the research variables.
Findings – The results indicate that time management and self-efficacy have a positive and significant effect on working student performance, while academic stress has a negative and significant effect. Simultaneously, all independent variables significantly influence working student performance, with an R^2 value of 75.4%, indicating that the proposed model explains a substantial proportion of the variance in student performance.
Limitations and Implications – This study is limited to working students in Yogyakarta with a relatively limited sample size; therefore, the findings cannot be generalized to all regions in Indonesia. Nevertheless, the results provide practical insights for higher education institutions and employers in developing academic support systems and flexible work policies that help students balance academic and work responsibilities.

Keywords: Time Management, Academic Stress, Self-Efficacy, Working Student Performance, Yogyakarta.

ABSTRAK

Tujuan – Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu, stres akademik, dan efikasi diri terhadap kinerja mahasiswa pekerja di Yogyakarta. Penelitian difokuskan pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja sehingga dituntut mampu menjaga kinerja akademik dan pekerjaan secara seimbang.
Kebaruan – Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian variabel manajemen waktu, stres akademik, dan efikasi diri dalam satu model penelitian terhadap mahasiswa pekerja di Yogyakarta yang mencakup pekerja penuh waktu, pekerja paruh waktu, dan wirausaha.
Metode – Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 100 mahasiswa pekerja di Yogyakarta. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk menguji pengaruh antarvariabel penelitian.
Temuan – Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dan efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja mahasiswa pekerja, sedangkan stres akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja mahasiswa pekerja. Secara simultan, ketiga variabel independen berpengaruh signifikan terhadap kinerja mahasiswa pekerja dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 75,4%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kinerja dapat dijelaskan oleh model penelitian.
Keterbatasan dan Implikasi – Penelitian ini terbatas pada mahasiswa pekerja di wilayah Yogyakarta dengan jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Meskipun demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi dan organisasi dalam menyusun sistem pembelajaran yang lebih adaptif serta kebijakan kerja yang lebih fleksibel bagi mahasiswa yang bekerja.

Keywords: Manajemen Waktu, Stres Akademik, Efikasi Diri, Kinerja Mahasiswa Pekerja, Yogyakarta.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa menghadapi dunia kerja dan berbagai tantangan profesional di masa depan (Rusdi, 2015). Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak mahasiswa yang memilih menjalani perkuliahan sambil bekerja, baik sebagai pekerja penuh waktu (*full-time*), pekerja paruh waktu (*part-time*), maupun wirausaha. Fenomena tersebut dipengaruhi oleh kebutuhan ekonomi, keinginan memperoleh pengalaman kerja, serta upaya meningkatkan kompetensi sebelum memasuki dunia kerja secara penuh (Prasetya & Siharis, 2023; Yuliza et al., 2022).

Menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja memberikan manfaat berupa peningkatan pengalaman, keterampilan, dan kemandirian finansial. Namun, kondisi tersebut juga menimbulkan tantangan karena mahasiswa harus membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Menurut *Role Conflict Theory*, individu yang menjalankan lebih dari satu peran secara bersamaan berpotensi mengalami konflik peran ketika tuntutan dari setiap peran saling bertentangan, sehingga dapat memengaruhi efektivitas dalam menjalankan kedua peran tersebut (Amira, 2023).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan tersebut adalah manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif sesuai dengan prioritas yang dimiliki (Ayu et al., 2024). Pengelolaan waktu yang baik memungkinkan mahasiswa menyelesaikan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara lebih seimbang, sedangkan pengelolaan waktu yang kurang efektif dapat menyebabkan penumpukan tugas dan menurunkan kinerja (Rusdi, 2015). Selain itu, mahasiswa pekerja juga rentan mengalami stres akademik, yaitu kondisi ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya (Ayu et al., 2024). Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat mengurangi konsentrasi, motivasi, dan kemampuan menyelesaikan tugas secara optimal (Prasetya & Siharis, 2023).

Di samping faktor eksternal, terdapat faktor internal yang turut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, yaitu efikasi diri (*self-efficacy*). Bandura (2006) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, mampu bertahan ketika menghadapi tekanan, serta tetap berupaya menyelesaikan tanggung jawab akademik maupun pekerjaan.

Penelitian mengenai manajemen waktu, stres akademik, dan efikasi diri telah banyak dilakukan. Namun, penelitian sebelumnya umumnya masih menguji hubungan antarvariabel secara terpisah atau menggunakan variabel dependen yang berbeda. Amira (2023) meneliti pengaruh manajemen waktu dan stres akademik terhadap mahasiswa pekerja tanpa memasukkan efikasi diri sebagai variabel penelitian. Sementara itu, Yuliza et al. (2022) hubungan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik, bukan terhadap kinerja mahasiswa pekerja. Dengan demikian, masih terdapat ruang penelitian untuk mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model penelitian.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada pengintegrasian variabel manajemen waktu, stres akademik, dan efikasi diri dalam menjelaskan kinerja mahasiswa pekerja di Yogyakarta yang mencakup pekerja penuh waktu, pekerja paruh waktu, dan wirausaha. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan kajian mengenai mahasiswa dengan peran ganda serta menjadi masukan praktis bagi perguruan tinggi dan organisasi dalam menyusun sistem pendampingan akademik maupun kebijakan kerja yang lebih adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu, stres

akademik, dan efikasi diri terhadap kinerja mahasiswa pekerja di Yogyakarta, baik secara parsial maupun simultan.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini berfokus pada empat variabel utama, yaitu kinerja mahasiswa pekerja, manajemen waktu, stres akademik, dan efikasi diri. Untuk itu, diperlukan telaah teori dan hasil penelitian terdahulu guna memperkuat landasan konseptual serta membangun kerangka berpikir penelitian.

Kinerja Mahasiswa Pekerja

Kinerja merupakan hasil kerja yang dicapai individu berdasarkan kualitas dan kuantitas dalam melaksanakan tugas sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan. Dalam konteks mahasiswa pekerja, kinerja tidak hanya mencerminkan kemampuan menyelesaikan pekerjaan, tetapi juga kemampuan menjalankan tanggung jawab akademik secara seimbang. Keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan kedua peran tersebut dipengaruhi oleh kemampuan mengelola waktu, menjaga komitmen, dan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi (Amira, 2023). Prasetya & Siharis (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mempertahankan keseimbangan antara aktivitas akademik dan pekerjaan cenderung memiliki produktivitas yang lebih baik serta mampu memenuhi tanggung jawab pada kedua bidang tersebut..

Berdasarkan hasil penelitian Prasetya & Siharis (2023), kinerja mahasiswa pekerja dapat diukur melalui beberapa indikator sebagai berikut:

1. Kemampuan dan komitmen individu untuk menuntaskan tanggung jawab pekerjaan serta tugas akademis sesuai dengan batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan.
2. Tingkat kerapian, akurasi, dan kesesuaian output kerja maupun hasil belajar terhadap standar mutu yang ditetapkan oleh pemberi kerja dan dosen.
3. Kemampuan meminimalkan kesalahan kerja serta mengoptimalkan tenaga dan pikiran guna mencapai hasil yang maksimal di tengah keterbatasan energi.
4. Konsistensi kehadiran fisik maupun ketepatan waktu memulai aktivitas, baik dalam *shift* kerja di tempat usaha maupun jadwal tatap muka perkuliahan di kelas.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, serta memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bagi mahasiswa pekerja, kemampuan tersebut menjadi faktor penting karena mereka harus membagi waktu antara aktivitas akademik dan pekerjaan. Pengelolaan waktu yang baik membantu mahasiswa menyelesaikan berbagai tanggung jawab secara lebih efektif, sedangkan pengelolaan waktu yang kurang baik berpotensi menimbulkan penumpukan tugas dan menurunkan kinerja (Rusdi, 2015). Penelitian Amira (2023) dan Prasetya & Siharis (2023) juga menunjukkan bahwa manajemen waktu berkontribusi terhadap peningkatan kinerja mahasiswa pekerja.

Berdasarkan penelitian Yuliza et al. (2022), manajemen waktu diukur melalui beberapa indikator sebagai berikut:

1. Kemampuan individu untuk menetapkan sasaran capaian yang jelas, baik jangka pendek maupun jangka panjang, terkait urusan kuliah dan pekerjaan.
2. Kecermatan dalam memilah dan mendahulukan aktivitas yang mendesak serta penting, serta menunda aktivitas hiburan yang tidak produktif.
3. Kesadaran diri untuk segera memulai pekerjaan tanpa mencari alasan untuk menunda-nunda penuntasan tanggung jawab.
4. Kebiasaan melakukan refleksi berkala terhadap efektivitas pembagian waktu harian yang telah dijalani guna perbaikan ritme aktivitas ke depan.

Stres Akademik

Stres akademik merupakan respons psikologis, emosional, maupun fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Mahasiswa yang menjalankan peran sebagai pekerja memiliki risiko lebih tinggi mengalami konflik peran karena harus memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, serta efektivitas dalam menyelesaikan tugas (Rusdi, 2015).

Penelitian Ayu et al. (2024), Amira (2023), dan Prasetya & Siharis (2023) menunjukkan bahwa meningkatnya stres akademik berpengaruh terhadap penurunan kinerja mahasiswa pekerja.

Berdasarkan penelitian Ayu et al. (2024), stres akademik diukur melalui beberapa indikator sebagai berikut:

1. Kesulitan untuk mempertahankan perhatian penuh saat menerima instruksi kerja atau memahami materi perkuliahan akibat pikiran yang terbebani.
2. Perasaan panik, tegang, dan takut yang berlebihan ketika dihadapkan pada ujian kampus atau target penyelesaian tugas yang menumpuk.
3. Munculnya keluhan jasmani seperti sakit kepala, gangguan pola tidur (*insomnia*), dan keletihan fisik yang tidak kunjung hilang akibat terkurasnya energi untuk kuliah dan kerja.
4. Ketidakmampuan mengontrol emosi sehingga menjadi mudah tersinggung, frustrasi, serta hilangnya minat terhadap aktivitas sosial di lingkungan sekitar.

Efikasi Diri

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 2006). Dalam konteks mahasiswa pekerja, efikasi diri berperan sebagai faktor psikologis yang mendorong individu untuk tetap percaya diri, bertahan menghadapi kesulitan, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik maupun pekerjaan. Rohman & Miswanto (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri memengaruhi motivasi, pengambilan keputusan, serta kemampuan individu dalam mencapai tujuan. Hasil penelitian Yuliza et al. (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tuntutan akademik sehingga dapat mempertahankan kinerjanya.

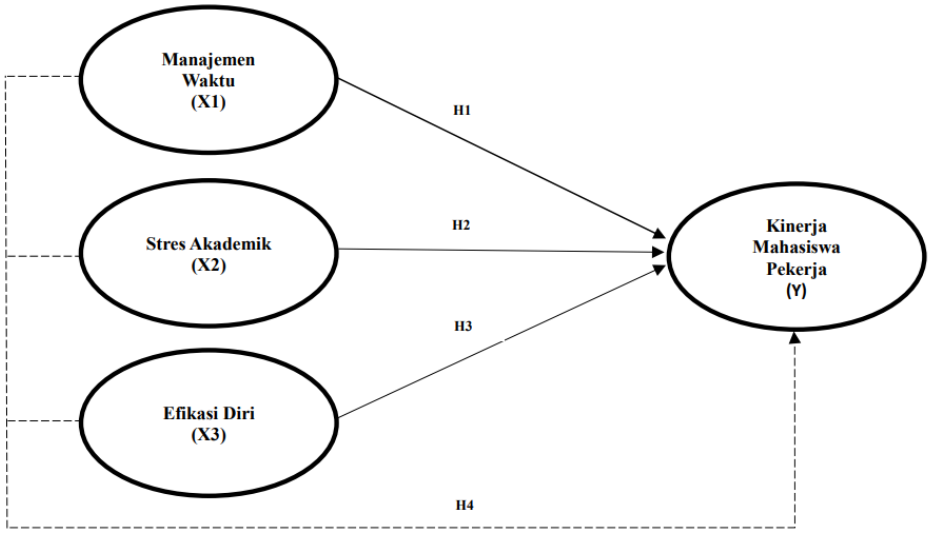
Berdasarkan penelitian Yuliza et al. (2022), efikasi diri diukur melalui beberapa indikator sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri individu bahwa mereka sanggup menyelesaikan tugas-tugas yang rumit dan memiliki tingkat kesulitan tinggi, baik di kampus maupun di tempat kerja.
2. Perasaan mampu untuk beradaptasi dan menguasai berbagai macam variasi pekerjaan serta situasi baru yang berbeda di luar rutinitas biasanya.
3. Ketahanan mental individu untuk tidak mudah menyerah, tidak goyah oleh kegagalan awal, dan tetap gigih memperjuangkan hasil akhir yang optimal meskipun berada di bawah tekanan berat.

Kerangka Pemikiran

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, penelitian ini mengkaji pengaruh manajemen waktu, stres akademik, dan efikasi diri terhadap kinerja mahasiswa pekerja di Yogyakarta. Manajemen waktu diperkirakan berpengaruh positif terhadap kinerja karena membantu mahasiswa mengelola tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara lebih efektif. Sebaliknya, stres akademik diperkirakan berpengaruh negatif karena tekanan akademik yang tinggi dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, dan produktivitas. Sementara itu, efikasi diri diperkirakan berpengaruh positif karena keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong mahasiswa untuk tetap mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Berdasarkan hubungan antarvariabel tersebut, kerangka pemikiran penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan landasan teori, hasil penelitian terdahulu, dan kerangka pemikiran, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja di Yogyakarta.

H2: Stres Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja di Yogyakarta.

H3: Efikasi Diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja di Yogyakarta.

H4: Manajemen Waktu, Stres Akademik, dan Efikasi Diri secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausal untuk menganalisis pengaruh Manajemen Waktu (X_1), Stres Akademik (X_2), dan Efikasi Diri (X_3) terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja (Y) di Yogyakarta. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan menguji hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2017; Sugiyono, 2013). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif di Yogyakarta yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif yang bekerja sebagai pekerja penuh waktu (*full-time*), pekerja paruh waktu (*part-time*), maupun wirausaha. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden, yang dinilai memadai untuk analisis regresi linear berganda (Hair Jr et al., 2019).

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert lima poin, sedangkan data sekunder diperoleh dari studi literatur dan penelitian terdahulu yang relevan (Amira, 2023; Yuliza et al., 2022). Sebelum dilakukan analisis, instrumen penelitian diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan setiap butir pernyataan valid dan konsisten (Ghozali, 2021). Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS melalui analisis regresi linear berganda dengan persamaan $Y = a + b1X1 + b2X2 + b3X3 + e$. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji menggunakan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk menguji pengaruh parsial, uji F untuk menguji pengaruh simultan, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) (Ghozali, 2021).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan	Kategori	Frekuensi	Persentase	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	45	45%	**100**
	Perempuan	55	55%	
Jenjang Perkuliahan	S1 – Semester Awal (1-4)	28	28%	**100**
	S1 – Semester Akhir (5 ke atas)	41	41%	
	S2 (Magister)	31	31%	
Jenis Pekerjaan	Kerja Paruh Waktu (Part-time)	40	40%	**100**
	Kerja Penuh Waktu (Full-time)	25	25%	
	Wirausaha / Usaha Sendiri	35	35%	
Durasi	< 6 bulan	45	45%	**100**
	≥ 6 bulan	**55**	**55%**	

Sumber: Data diolah Peneliti (2026)

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden adalah mahasiswa semester akhir yang bekerja paruh waktu. Komposisi responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang sedang menjalani peran ganda sehingga sesuai dengan karakteristik populasi penelitian. Rincian karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Uji Validitas

Tabel 2. Uji Validitas

Nomor	Indikator	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	X1.1	0,934	0,1966	**Valid**
	X1.2	0,946	0,1966	**Valid**
	X1.3	0,941	0,1966	**Valid**
	X1.4	0,920	0,1966	**Valid**
2	X2.1	0,937	0,1966	**Valid**
	X2.2	0,938	0,1966	**Valid**
	X2.3	0,926	0,1966	**Valid**
	X2.4	0,931	0,1966	**Valid**
3	X3.1	0,929	0,1966	**Valid**
	X3.2	0,947	0,1966	**Valid**
	X3.3	0,945	0,1966	**Valid**
4	Y.1	0,915	0,1966	**Valid**
	Y.2	0,900	0,1966	**Valid**
	Y.3	0,933	0,1966	**Valid**
	Y.4	**0,929**	**0,1966**	**Valid**

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel Manajemen Waktu, Stres Akademik, Efikasi Diri, dan Kinerja Mahasiswa Pekerja memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,1966). Dengan demikian, seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji Reliabilitas

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Description
Manajemen Waktu	0,952	0,60	**Reliabel**
Stres Akademik	0,950	0,60	**Reliabel**
Efikasi Diri	0,935	0,60	**Reliabel**
Kinerja Mahasiswa Pekerja	**0,939**	**0,60**	**Reliabel**

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas batas minimum 0,70 sehingga seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi yang baik.

Uji Asumsi Klasik

Tabel 4. Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Indikator	Nilai	Syarat	Keterangan
Normalitas	Kolmogorov-Smirnov	0,072	>0,05	**Data Normal**
Multikolinearitas	VIF Manajemen Waktu	1,533	<10	**Tidak Ada Multikolinearitas**
	VIF Stres Akademik	1,267	<10	**Tidak Ada Multikolinearitas**
	VIF Efikasi Diri	1,333	<10	**Tidak Ada Multikolinearitas**
	Tolerance Manajemen Waktu	0,652	>0,1	**Tidak Ada Multikolinearitas**
	Tolerance Stres Akademik	0,789	>0,1	**Tidak Ada Multikolinearitas**
	Tolerance Efikasi Diri	0,750	>0,1	**Tidak Ada Multikolinearitas**
Heteroskedastisitas	Sig. Manajemen Waktu	0,335	>0,05	**Tidak Ada Heteroskedastisitas**
	Sig. Stres Akademik	0,095	>0,05	**Tidak Ada Heteroskedastisitas**
	Sig. Efikasi Diri	**0,565**	**>0,05**	**Tidak Ada Heteroskedastisitas**

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Hasil pengujian asumsi klasik yang disajikan pada Tabel 4 mengkonfirmasi kelayakan model regresi untuk digunakan dalam penelitian ini. Uji normalitas yang tercantum dalam tabel menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,072 (> 0,05), mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis parametrik.

Pengujian multikolinearitas sebagaimana ditampilkan memperlihatkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai VIF di bawah 10 dan nilai Tolerance di atas 0,1, dengan Manajemen Waktu (VIF = 1,533; Tolerance = 0,652), Stres Akademik (VIF = 1,267; Tolerance = 0,789), dan Efikasi Diri (VIF = 1,333; Tolerance = 0,750). Kondisi ini mengkonfirmasi tidak adanya korelasi tinggi antar variabel independen yang dapat mengganggu stabilitas koefisien regresi.

Hasil uji heteroskedastisitas yang terdapat dalam tabel menunjukkan nilai signifikansi untuk Manajemen Waktu (0,335), Stres Akademik (0,095), dan Efikasi Diri (0,565) yang ketiganya melebihi 0,05, mengindikasikan varians residual yang konstan. Berdasarkan keseluruhan hasil pengujian tersebut, model regresi memenuhi persyaratan statistik untuk analisis lanjutan dan dapat diandalkan untuk menguji hipotesis penelitian.

Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 5. Analisis Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	**Std. Error**	**Beta**		
(Constant)	4,633	1,253		3,698	**0,000**
Manajemen Waktu	0,428	0,062	0,435	6,928	**0,000**
Stres Akademik	-0,229	0,056	-0,232	-4,075	**0,000**
Efikasi Diri	0,550	0,076	0,424	7,245	**0,000**
Dependent Variabel: Kinerja Mahasiswa Pekerja					

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Hasil dari uji regresi linear dari tabel di atas menunjukkan persamaan regresi:

$$Y = 4,633 + 0,428\ X1 - 0,229\ X2 + 0,550\ X3$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa Manajemen Waktu dan Efikasi Diri memiliki arah pengaruh positif terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja, sedangkan Stres Akademik memiliki arah pengaruh negatif.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	**0,868[a]**	**0,754**	**0,746**	**2,62609**

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Nilai R Square sebesar 0,754 sebagaimana ditunjukkan dalam tabel menunjukkan sekitar 75,4% variasi dalam variabel Kinerja Mahasiswa Pekerja dapat dijelaskan melalui pengaruh tiga variabel bebas, yakni Manajemen Waktu, Stres Akademik, dan Efikasi Diri. Adapun 24,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Nilai tersebut menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan penjelasan yang kuat.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Uji Hipotesis

Hipotesis	Variabel	Koefisien	t-hitung	t-tabel	Sig.	Keputusan
H1	Manajemen Waktu → Kinerja	0,435	6,928	1,985	0,000	**Diterima**
H2	Stres Akademik → Kinerja	-0,232	-4,075	-1,985	0,000	**Diterima**
H3	**Efikasi Diri → Kinerja**	**0,424**	**7,245**	**1.985**	**0,000**	**Diterima**

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Tabel 8. Uji F (Simultan)

Hipotesis	Variabel	F-hitung	F-tabel	Sig.	R Square	Keputusan
H4	Manajemen Waktu, Stres Akademik, & Efikasi Diri → Kinerja	97,825	2,70	0,000	0,754	**Diterima**

***df1 = 3, df2 = 96, α = 0,05**

Sumber: Hasil Olah Data SPSS (2026)

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan melalui uji t (parsial) dan uji F (simultan) sebagaimana disajikan pada Tabel 7 dan Tabel 8. Hasil uji t yang tercantum dalam tabel mengkonfirmasi penerimaan seluruh hipotesis parsial dengan nilai signifikansi di bawah 0,05. Berdasarkan hasil yang ditampilkan, Manajemen Waktu terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja dengan nilai t-hitung 6,928 > t-tabel 1,985 dan signifikansi 0,000 < 0,05 (H1 diterima). Demikian pula, data yang terdapat dalam tabel menunjukkan bahwa Stres Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja dengan nilai t-hitung -4,075 > -1,985 (atau dalam nilai mutlak 4,075 > 1,985) dan signifikansi 0,000 < 0,05 (H2 diterima. Selanjutnya, data dalam tabel juga membuktikan bahwa Efikasi Diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja dengan nilai t-hitung 7,245 > t-tabel 1,985 dan signifikansi 0,000 < 0,05 (H3 diterima).

Sementara itu, pengujian simultan yang disajikan memperlihatkan nilai F-hitung sebesar 97,825 > F-tabel 2,70 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, mengkonfirmasi bahwa Manajemen Waktu, Stres Akademik, dan Efikasi Diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja (H4 diterima). Koefisien determinasi yang tercantum menunjukkan nilai R^2 sebesar 75,4%, mengindikasikan bahwa ketiga variabel independen mampu menjelaskan 75,4% variasi Kinerja Mahasiswa Pekerja, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian.

Pembahasan

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja (H1)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja, dengan nilai t hitung sebesar 6,928, lebih besar dari t tabel 1,985, dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur prioritas, menyusun jadwal, dan memanfaatkan waktu secara efektif mampu meningkatkan kinerja dalam menjalankan tanggung jawab akademik maupun pekerjaan. Hasil tersebut mendukung konsep manajemen waktu yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik membantu individu menggunakan sumber daya secara lebih efektif sehingga berbagai tugas dapat diselesaikan sesuai dengan prioritas (Rusdi, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amira (2023) serta Prasetya & Siharis (2023) yang menyatakan bahwa manajemen waktu memberikan pengaruh positif terhadap kinerja mahasiswa pekerja. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa menjalankan peran ganda. Oleh karena itu, perguruan tinggi maupun organisasi perlu memberikan dukungan melalui pelatihan pengelolaan waktu dan penyusunan prioritas agar mahasiswa pekerja mampu mempertahankan kinerjanya.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja (H2)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Stres Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja, dengan nilai t hitung sebesar -4,075, lebih kecil dari t tabel -1,985, dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa meningkatnya tekanan akademik akan diikuti oleh penurunan kinerja mahasiswa pekerja. Temuan tersebut sesuai dengan

Role Conflict Theory yang menjelaskan bahwa individu yang menjalankan beberapa peran secara bersamaan berpotensi mengalami konflik peran sehingga memengaruhi kondisi psikologis dan efektivitas dalam menjalankan tugas.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Ayu et al. (2024), Amira (2023), dan Prasetya & Siharis (2023) yang menunjukkan bahwa stres akademik memberikan pengaruh negatif terhadap kinerja mahasiswa pekerja. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan dapat memperkuat layanan konseling akademik serta memberikan pendampingan bagi mahasiswa pekerja agar mampu mengelola tekanan akademik secara lebih baik.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja (H3)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Efikasi Diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja, dengan nilai t hitung sebesar 7,245, lebih besar dari t tabel 1,985, dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung mampu mempertahankan kinerja meskipun menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan. Temuan ini mendukung Self-Efficacy Theory yang dikemukakan oleh Bandura (2006), yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi motivasi, ketekunan, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliza et al. (2022) serta Rohman & Miswanto (2020) yang menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi positif terhadap pencapaian individu. Dengan demikian, penguatan efikasi diri melalui pembinaan, pelatihan, maupun pendampingan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kinerja mahasiswa pekerja dalam menjalankan peran akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Pengaruh Manajemen Waktu, Stres Akademik, dan Efikasi Diri terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja (H4)

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa Manajemen Waktu, Stres Akademik, dan Efikasi Diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja, dengan nilai F hitung sebesar 97,825, lebih besar dari F tabel 2,70, dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 75,4% menunjukkan bahwa ketiga variabel mampu menjelaskan variasi kinerja mahasiswa pekerja sebesar 75,4%, sedangkan 24,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kinerja mahasiswa pekerja dipengaruhi oleh kombinasi faktor perilaku dan psikologis. Manajemen waktu membantu mahasiswa mengatur berbagai tanggung jawab secara efektif, efikasi diri meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tantangan, sedangkan pengelolaan stres akademik berperan dalam menjaga stabilitas psikologis. Oleh karena itu, peningkatan kinerja mahasiswa pekerja memerlukan dukungan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan mengelola waktu, penguatan efikasi diri, dan pengelolaan stres akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai fenomena mahasiswa pekerja di Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa secara parsial, variabel Manajemen Waktu dan Efikasi Diri terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin disiplin mahasiswa dalam merencanakan jam harian mereka serta semakin tinggi rasa percaya diri dalam menaklukkan tantangan peran ganda, maka capaian performa akademik dan kerjanya akan semakin optimal. Sebaliknya, variabel Stres Akademik terbukti membawa pengaruh negatif dan signifikan, yang menegaskan realitas bahwa tingginya tekanan kuliah dan kejenuhan menghadapi tugas akhir secara nyata dapat mendegradasi stabilitas fokus dan menurunkan totalitas kinerja mereka di ranah profesional maupun akademis.

Selanjutnya, pengujian secara bersama-sama menunjukkan bahwa Manajemen Waktu, Stres Akademik, dan Efikasi Diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Mahasiswa Pekerja dengan kontribusi pengaruh yang sangat dominan mencapai 75,4%. Temuan ini memberikan kesimpulan menyeluruh bahwa keberhasilan performa seorang mahasiswa pekerja tidak dapat dilihat

dari satu sisi saja, melainkan merupakan hasil integrasi yang kompleks antara kematangan manajerial diri (waktu), pengelolaan kesehatan mental (stres), dan ketahanan psikologis internal (efikasi diri). Lanskap sosiologis Yogyakarta sebagai kota pelajar yang diiringi tingginya keterlibatan mahasiswa pada sektor wirausaha mandiri dan kerja paruh waktu memperkuat urgensi keselarasan ketiga faktor tersebut dalam menjaga produktivitas lintas peran**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, perguruan tinggi diharapkan dapat meningkatkan dukungan bagi mahasiswa pekerja melalui program pengembangan manajemen waktu, layanan konseling akademik, serta pelatihan yang mampu meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Di sisi lain, perusahaan atau tempat kerja diharapkan dapat memberikan fleksibilitas pengaturan waktu bagi mahasiswa yang bekerja agar keseimbangan antara aktivitas akademik dan pekerjaan dapat terjaga. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian, meningkatkan jumlah responden, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kinerja mahasiswa pekerja, seperti *work-life balance*, motivasi kerja, dukungan sosial, atau *burnout*, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kinerja mahasiswa pekerja.

REFERENCES

Amira, D. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja 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

Ayu, I. G., Safitri, W., & Nopiyani, P. E. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma). *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, *4*(1), 4519–4532.

Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis mulltivariatel delngan program IBM SPSS 26 (10th eld.). *Badan Pelnelrbit Univelrsitas Diponelgoro*.

Hair Jr, J. F., Black, W. C., & Babin, B. J. (2019). *Multivariate Data Analysis, 8/E*.

Prasetya, M. H. A., & Siharis, A. K. (2023). PENGARUH MOTIVASI KERJA, MANAJEMEN WAKTU, DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA PERKERJA PARUH WAKTU YANG BERSTATUS MAHASISWA DI MAGELANG. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, *1*(3), 403–413.

Rohman, I. Z., & Miswanto, M. (2020). The Influence of Personality Factors on Entrepreneurial Intention. *Jurnal Manajemen Bisnis*, *11*(2). https://doi.org/10.18196/mb.11293

Rusdi, R. (2015). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES MAHASISWA FARMASI SEMESTER IV UNIVERSITAS MULAWARMAN. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *3*(2), 148–159.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian kuantitatif. *Kualitatif, Dan Tindakan*, 189–190.

Yuliza, E., Izzah, L., Kurniawan, W., & Putri, L. A. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap STAI Diniyah Pekanbaru. *Al-Mutharahah : Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, *19*(2), 354–370. https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.