

## Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu

### INFO PENULIS

Uday Fauzan AS Siddiky  
Universitas Bunda Mulia  
s13220150@student.ubm.ac.id

Tju Meriana  
Universitas Bunda Mulia  
tju.meriana@gmail.com

### INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933  
Vol. 5, No. 2 Juni 2026  
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi :**

Siddiky, U. F., & Meriana, T. (2026). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2),979-986.

### **Abstrak**

Mahasiswa pekerja paruh waktu memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-pekerja karena harus menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian merupakan mahasiswa pekerja paruh waktu berusia 18–25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S) untuk mengukur prokrastinasi akademik dan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) untuk mengukur stres akademik. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu, yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas akademik menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait dinamika psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu, serta menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang pendampingan akademik dan psikologis yang lebih adaptif.

**Kata Kunci:** mahasiswa pekerja paruh waktu, prokrastinasi akademik, stres akademik.

### Abstract

Part-time working students are considered more psychologically vulnerable than non-working students due to the dual demands of academic and occupational responsibilities. These conditions may increase academic procrastination tendencies, which can contribute to higher levels of academic stress. This study aimed to examine the relationship between academic procrastination and academic stress among part-time working students. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants were part-time working undergraduate students aged 18–25 years who were enrolled in universities in the DKI Jakarta area. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using the Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S) to measure academic procrastination and the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) to assess academic stress. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation with IBM SPSS Statistics 25. The findings revealed a significant positive relationship between academic procrastination and academic stress among part-time working students, indicating that higher levels of academic procrastination were associated with higher levels of academic stress. These findings suggest that delaying academic tasks may serve as a psychological factor related to increased academic pressure among part-time working students. This study is expected to contribute to the development of educational psychology research, particularly regarding the psychological dynamics experienced by part-time working students, and to provide considerations for universities in designing more adaptive academic and psychological support programs.

**Keywords:** academic procrastination, academic stress, part-time working students.

### A. Pendahuluan

Perkembangan era modern membawa berbagai perubahan yang turut meningkatkan tuntutan kehidupan, termasuk dorongan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mahasiswa tidak hanya diharapkan mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga mampu mengatur waktu dan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan (Fauziah & Hanami, 2024). Mahasiswa juga dituntut memenuhi berbagai kewajiban akademik seperti tugas, proyek, ujian, dan praktikum. Ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan maupun sumber daya yang dimiliki, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi tekanan psikologis atau stres akademik (Pascoe et al., 2020). Oleh karena itu, mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akademik dalam konteks pendidikan tinggi (Stallman, 2020), sebagaimana tercermin dari masih tingginya tingkat stres yang ditemukan pada populasi mahasiswa (Meriana, 2025).

Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, melainkan juga meluas di tingkat regional, dimana lebih dari 45% mahasiswa di kawasan Asia Tenggara menjalani kuliah sambil bekerja dengan berbagai tujuan, seperti membiayai pendidikan, memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta menambah pengalaman kerja (QS Global Student Survey, 2022). Di Indonesia sendiri, jumlah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah tercatat sekitar 3,1 juta jiwa pada tahun 2023, meningkat sekitar 12% dibandingkan tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2023).

Stres akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berada pada rentang 36,7% hingga 71,6% (Antara et al., 2025). Stres akademik merupakan respons psikologis terhadap berbagai tuntutan pembelajaran seperti tugas kuliah, ujian, target prestasi, dan evaluasi akademik yang berlangsung secara berkelanjutan (Pascoe et al., 2020). Menurut Gadzella (1994), stres pada mahasiswa dipahami sebagai hasil transaksi antara individu dan lingkungan, di mana pengalaman stres ditentukan oleh proses penilaian kognitif (appraisal) serta evaluasi terhadap kemampuan coping yang dimiliki. Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional, serta menurunnya motivasi, keterlibatan belajar, dan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan (Pascoe et al., 2020). Dengan demikian, stres akademik dapat dipandang sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan coping individu, sehingga menjadi salah satu perhatian penting dalam kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi (Hayati & Meliyani, 2025).

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 52% mahasiswa mengaku sering melakukan penundaan terhadap tugas akademik (Hidayat & Hasim, 2023). Menurut Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Prokrastinasi merupakan penundaan yang sengaja dilakukan terhadap tugas penting dan dilakukan secara berulang-ulang dengan kesadaran penuh. Perilaku prokrastinasi akademik pada dasarnya merupakan bentuk penghindaran terhadap tugas-tugas akademik sehingga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kegagalan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa dan berkaitan dengan menurunnya performa belajar serta prestasi akademik (Svartdal et al., 2020).

Mahasiswa pekerja paruh waktu berada dalam situasi yang secara psikologis lebih rentan dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja, karena harus membagi waktu, energi, dan sumber daya psikologis antara dua peran yang berjalan bersamaan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja (Samaratunga et al., 2025), dan tingginya tuntutan pekerjaan (*job demands*) yang mereka hadapi turut memperbesar tekanan akademik tersebut (Widyastuti, 2025). Hal ini menegaskan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu memiliki kerentanan khusus yang membedakan mereka dari populasi mahasiswa pada umumnya (Basaria et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini akan mengkaji prokrastinasi akademik sebagai faktor psikologis yang berhubungan langsung dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari munculnya stres akademik pada kelompok tersebut. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan mengenai dinamika psikologis mahasiswa pekerja paruh waktu sekaligus menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya. Secara praktis, temuan ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi, dosen, dan konselor akademik dalam merancang pendampingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pekerja paruh waktu, serta membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran terhadap perilaku prokrastinasi dan stres akademik agar mampu mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif.

## B. Metodologi

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian diperoleh dalam bentuk angka melalui hasil pengisian kuesioner oleh responden, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial untuk menguji hubungan antar variabel penelitian (Creswell & Creswell, 2017). Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel, melainkan mengamati sejauh mana hubungan antara prokrastinasi akademik sebagai variabel independen dengan stres akademik sebagai variabel dependen pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Desain ini umum digunakan dalam penelitian psikologi pendidikan untuk mengidentifikasi keterkaitan antar variabel psikologis dalam konteks akademik (Leedy et al., 2021).

### 2. Participants (Populasi dan Sampel)

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa pekerja paruh waktu berusia 18-25 tahun yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi serta aktif bekerja secara paruh waktu selama masa perkuliahan. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa yang berdomisili atau sedang menempuh perkuliahan di wilayah DKI Jakarta. Pemilihan subjek ini didasarkan pada karakteristik mahasiswa pekerja paruh waktu yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui pendekatan kuantitatif menggunakan kuesioner sebagai alat utama pengumpulan data. Penyebaran kuesioner dilakukan secara

online melalui media sosial dan platform komunikasi digital untuk menjangkau responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu mahasiswa pekerja paruh waktu berusia 18-25 tahun yang berdomisili atau sedang menempuh perkuliahan di wilayah DKI Jakarta.

#### 4. Instrumen Penelitian

Kuesioner yang digunakan memuat dua instrumen penelitian, yaitu *Academic Procrastination Scale-Short Form* (APS-S) yang dikembangkan oleh McCloskey (2011) dan telah diadaptasi dalam konteks Indonesia oleh Rasyid et al. (2023) untuk mengukur prokrastinasi akademik dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011) dan divalidasi pada mahasiswa Indonesia oleh Skala ESSA untuk mengukur stres akademik.

#### 5. Technique of Data Analysis

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan *teknik korelasi Pearson Product Moment* dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics* versi 25. Pengujian dilakukan dengan mengorelasikan skor setiap item pernyataan dengan skor total pada masing-masing variabel penelitian.

Uji reliabilitas diterapkan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen penelitian mampu memberikan hasil ukur yang konsisten. Sejalan dengan pemikiran Creswell (2017), reliabilitas menitikberatkan pada stabilitas skor yang dihasilkan oleh sebuah alat ukur.

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan mengaplikasikan metode *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* melalui bantuan program *IBM SPSS Statistics*.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik. Ghozali (2018) menyatakan bahwa model yang baik seharusnya memiliki hubungan yang bersifat *linear* antar variabelnya.

Untuk menganalisis keterkaitan antara variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik, penelitian ini menggunakan *uji korelasi Pearson* atau korelasi Spearman jika data tidak berdistribusi normal.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Hasil

Seluruh item pada variabel Prokrastinasi Akademik memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30, dengan rentang nilai sebesar 0,519 hingga 0,579. Nilai terendah terdapat pada item PA1 sebesar 0,519, sedangkan nilai tertinggi terdapat pada item PA2 sebesar 0,579. Dengan demikian, seluruh item pada variabel Prokrastinasi Akademik memenuhi kriteria validitas dan digunakan dalam analisis selanjutnya. Pada variabel Stres Akademik memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30, dengan rentang nilai sebesar 0,316 hingga 0,453. Nilai terendah terdapat pada item WAG10 sebesar 0,316, sedangkan nilai tertinggi terdapat pada item PFS2 sebesar 0,453. Dengan demikian, seluruh item pada variabel Stres Akademik memenuhi kriteria validitas dan digunakan dalam analisis selanjutnya.

Hasil uji reliabilitas variabel Prokrastinasi Akademik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,767. Nilai tersebut lebih besar dari 0,767 sementara hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada instrumen Stres Akademik diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,797. sehingga instrumen kedua variabel ini dinyatakan reliabel.

Hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,171. Mengacu pada ketentuan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka data dalam penelitian ini telah memenuhi syarat tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga dapat digunakan lebih lanjut dalam analisis berikutnya.

Uji linearitas dengan ANOVA Table menghasilkan nilai F Linearity sebesar 117,543 dengan nilai Sig. sebesar 0,000, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik memiliki komponen linear yang signifikan. Sementara itu, nilai F Deviation from Linearity diperoleh sebesar 2,904 dengan nilai Sig. sebesar 0,000. Merujuk pada kriteria bahwa hubungan antara dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa persyaratan linearitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi. Dari hasil olah data, hubungan antara kedua variabel terbukti signifikan, namun terdapat penyimpangan signifikan yang menyebabkan asumsi linearitas tidak dapat dipenuhi secara menyeluruh, sehingga analisis

selanjutnya dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman sebagai pendekatan statistik non-parametrik yang tidak mensyaratkan asumsi linearitas.

Hasil *uji korelasi Spearman* yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,416 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Mengacu pada ketentuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik telah memenuhi syarat tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik, artinya semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami.

## 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,416 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Berdasarkan tabel interpretasi koefisien korelasi, nilai 0,416 termasuk dalam kategori hubungan sedang (0,40-0,599), yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa pekerja paruh waktu, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Ketidaklinearan hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik menunjukkan bahwa peningkatan prokrastinasi tidak selalu diikuti peningkatan stres akademik secara proporsional. Pada tingkat tertentu, sebagian mahasiswa masih mampu mentoleransi penundaan tugas tanpa mengalami stres yang tinggi, terutama ketika individu merasa terbiasa bekerja mendekati tenggat waktu. Namun, ketika prokrastinasi semakin tinggi dan tugas akademik mulai menumpuk, stres akademik dapat meningkat secara lebih tajam. Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kemampuan coping, dukungan sosial, self-efficacy, dan tuntutan akademik, sehingga hubungan kedua variabel tidak sepenuhnya membentuk pola linear.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang menjadi landasan penelitian. Ferrari et al. (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda secara sengaja dan berulang terhadap tugas-tugas akademik, yang merupakan manifestasi dari kegagalan regulasi diri dalam menyelesaikan kewajiban belajar. Ketika mahasiswa pekerja paruh waktu menunda pengerjaan tugas, waktu penyelesaian yang tersedia menjadi semakin sempit, sehingga tekanan akademik yang dirasakan semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan penjelasan Gadzella (1994) bahwa stres pada mahasiswa merupakan kondisi yang menuntut individu melakukan penyesuaian melampaui kapasitas normal kehidupan sehari-hari, yang ditentukan oleh proses penilaian kognitif (*appraisal*) serta evaluasi terhadap kemampuan coping yang dimiliki.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari et al. (1995), yang meliputi penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan mengutamakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Pada mahasiswa pekerja paruh waktu, keempat aspek ini berpotensi muncul lebih intens karena kondisi kelelahan fisik dan mental akibat beban ganda yang dijalani. Ketika aspek-aspek prokrastinasi tersebut semakin kuat, tuntutan akademik yang belum terselesaikan semakin menumpuk dan memengaruhi proses penilaian kognitif mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan kewajiban akademik, yang pada akhirnya memperkuat dimensi-dimensi stres akademik seperti tekanan belajar (*pressure from study*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), serta perasaan keputusasaan (*despondency*) sebagaimana diukur melalui instrumen ESSA dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini menggunakan *desain korelasional* sehingga hasil yang diperoleh hanya menggambarkan hubungan antara kedua variabel tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Kedua, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring dengan teknik *purposive sampling*, sehingga generalisasi hasil penelitian terbatas pada mahasiswa pekerja paruh waktu dengan karakteristik yang serupa dengan responden di wilayah DKI Jakarta. Ketiga, terdapat kemungkinan adanya variabel-variabel lain yang turut berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu namun belum diikutsertakan dalam penelitian ini, seperti faktor dukungan sosial, resiliensi akademik, dan

intensitas jam kerja. Keterbatasan-keterbatasan ini dapat menjadi pertimbangan penting dalam penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik yang relevan secara lebih mendalam.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik simpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu. Hal ini dibuktikan melalui hasil *uji korelasi Spearman* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,416 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori hubungan sedang berdasarkan tabel interpretasi koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini.

#### E. Referensi

- Antara, N. L. K. D. D. L., Purnomo, K. I., & Giri, M. K. W. (2025). Hubungan antara stres akademik dengan resiliensi mahasiswa S1 di Indonesia: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 16391–16396. 10.31004/jkt.v6i4.53348
- Arifah, Z., & Sari, C. A. K. (2024). Pengaruh Work Study Conflict Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Bekerja. *Journal of Social, Culture, and Language*, 2(2), 91-102.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Laporan bulanan data sosial ekonomi November 2023*. BPS Indonesia. <https://share.google/Vah4iCHDS9e3gIhOc>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Judul tabel statistik yang digunakan*. <https://bps.go.id/id/statisticstable/3/Y21kVGRHNXZVMEI3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw>
- Basaria, D., Zamralita, Z., & Aryani, F. X. (2021). Peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta. *Psibernetika*, 14(1).
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2024). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- Creed, P. A., Hood, M., Brough, P., Bialocerkowski, A., Machin, M. A., Winterbotham, S., & Eastgate, L. (2022). Student work-study boundary flexibility and relationships with burnout and study engagement. *Journal of Education and Work*, 35(3), 256-271. <https://doi.org/10.1080/13639080.2022.2048250>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, F. D. (2025). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Stress Scale. *Indonesian Journal of Sports and Health Psychology*, 1(01), 26-37. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsph/article/view/35777>
- Fauziah, R. S., & Hanami, Y. (2024). Balancing Academic and Personal Life: Challenges for Medical Students. *Psyche 165 Journal*, 228-234. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.390>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Ganendra, V. R. (2024). Etos Kerja Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu:: Pendekatan Fenomenologi. *Jurnal Exact: Kajian Kemahasiswaan*, 2(1), 12-25. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Happsari, A. A., & Zikrinawati, K. Ikhrom.(2025). Pengalaman Mahasiswa Pekerja paruh waktu dalam Menghadapi Stres Akademik Selama Kuliah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 15518-15526. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27993>
- Hayati, N., & Meliyani, R. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 16(1), 368-374.
- Hidayat, M. T., & Hasim, W. (2023). Putting it off until later: A survey-based study on academic procrastination among undergraduate students. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, (28), 27–38. <https://doi.org/10.7358/ecps-2023-028-taha>

- Humayra, S., & Kumalasari, L. D. (2025). Motivasi mahasiswa dalam memilih bekerja paruh waktu: Studi kasus pada mahasiswa prodi sosiologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(3), 597-604.
- Istikomah, R., & Setiawan, A. (2023). Efek bekerja paruh waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 179-188. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1924>
- Lasmi, N. 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>
- Leedy, P. D., Ormrod, J. E., & Johnson, L. R. (2021). *Practical research: Planning and design (13th ed.)*. Pearson Education.
- Linggasari, L. Y., & Kurniawan, R. Y. (2019). Hubungan kerja paruh waktu dengan prestasi akademik mahasiswa jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2015. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 7(3), 92-98. <https://doi.org/10.26740/jupe.v7n3.p92-98>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination (Master's thesis)*. Retrieved from ProQuest, UMI Dissertations Publishing. (1506326).
- Memon, M. A., Ting, H., Cheah, J. H., Thurasamy, R., Chuah, F., & Cham, T. H. (2020). Journal of applied structural equation modeling. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*. 10.47263/JASEM.9(1)01
- Meriana, T. (2025). Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa di Tahun 2025: Urgensi Help-Seeking Behavior Sebagai Strategi Adaptif. *Syntax Idea*, 7(9), 1102-1112. <https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i9.13548>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94-101.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pérez Zúñiga, R., Martínez García, M., & Oliva Ibarra, F. E. (2025, December). Employability and its relationship with the competency-based approach, teaching methodologies, and assessment in higher education: a systematic review. *Frontiers in Education* (Vol. 10, p. 1703144). Frontiers Media SA.10.3389/educ.2025.1703144
- Pertiwi, G. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 10.30872/psikoborneo
- Prameswari, A. K., Muzhaffar, K. R., Wicaksana, M. G., Rosaliya, & Rosyani, P. (2025). Prokrastinasi akademik terhadap tingkat stress mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang angkatan 2024. *LOGIC: Jurnal Ilmu Komputer dan Pendidikan*, 3(6), 514-523. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/logic>
- Purba, N. S. P., Jatmika, D., & Lee, C. F. (2024). The relationship between resilience and well-being on suicidal ideation. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 21(2), 173-184.
- QS Global Student Survey. (2022). *Student part-time working trends in Southeast Asia*. Retrieved from, <https://www.qs.com/research/global-student-survey-2022>
- Rahimi, S., & Hall, N. C. (2021). Why are you waiting? Procrastination on academic tasks among undergraduate and graduate students. *Innovative Higher Education*, 46(6), 759-776.
- Rasyid, A. F., Wangsya, A. P. D., & Putri, D. A. D. (2023). Indonesian adaptation of academic procrastination-Short form (APS-S): Validity and reliability. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25-34. 10.22146/gamajpp.76717
- Samaratunga, M., Kamardeen, I., & Chathurangi, B. N. M. (2025). Work-Study Conflict Stressors and Impacts: A Cross-Disciplinary Analysis of Built Environment Undergraduates. *Buildings*, 15(6), 973. <https://doi.org/10.3390/buildings15060973>
- 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.
- Setiawan, J. R. A., & Virlia, S. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Ketergantungan Merokok Pada Mahasiswa. *Psibernetika*, 15(1).

- Sholeha, R. S. J. I., & Alifia, N. (2025). Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Pekerja paruh waktu. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705-713. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i6.414>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Stallman, H. M. (2020). Health theory of coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 295-306. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Psibernetika*, 13(2). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (3rd ed.)*. Alfabeta. [ISBN: 978-623-346-089-7]
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A.-Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in psychology*, 11, 540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tight, M. (2023). Employability: a core role of higher education?. *Research in Post-Compulsory Education*, 28(4), 551-571. <https://doi.org/10.1080/13596748.2023.2253649>
- Widyastuti, W. (2025). The Relationship Between Job Demands and Self-Efficacy on Academic Stress Levels in Working Students in Sidoarjo City. *Academia Open*, 10(1), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.11141>
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the academic procrastination scale. *Psychological Reports*, 118(1), 171-179. <https://doi.org/10.1177/0033294115626825>.