

Table Of Content

Journal Cover	2
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

ISSN (ONLINE) 2598 9928



INDONESIAN JOURNAL OF LAW AND ECONOMIC

**PUBLISHED BY
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO**

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Dr. Wisnu Panggah Setiyono, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Scopus](#)) ([Sinta](#))

Managing Editor

Rifqi Ridlo Phahlevy , Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Scopus](#)) ([ORCID](#))

Editors

Noor Fatimah Mediawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Sinta](#))

Faizal Kurniawan, Universitas Airlangga, Indonesia ([Scopus](#))

M. Zulfa Aulia, Universitas Jambi, Indonesia ([Sinta](#))

Sri Budi Purwaningsih, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Sinta](#))

Emy Rosnawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Sinta](#))

Totok Wahyu Abadi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Scopus](#))

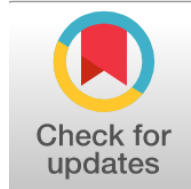
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

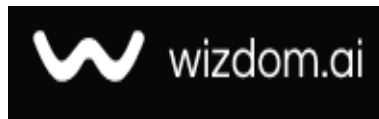
How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Mental Health and Time Management Predict Academic Success in Part-Time Students

Kesehatan Mental dan Manajemen Waktu Memprediksi Keberhasilan Akademik pada Mahasiswa Paruh Waktu

Rizky Ikhwan, 2111102431395@umkt.ac.id, (1)

Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Praja Hadi Saputra, praja.hs@umkt.ac.id, (0)

Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Yulia Tri Kusumawati, ytk716@umkt.ac.id, (0)

Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

⁽¹⁾ Corresponding author

Abstract

General Background: Part-time students often face significant challenges balancing academic and work responsibilities. **Specific Background:** These dual demands can result in psychological strain and limited time, both of which may negatively impact academic performance. **Knowledge Gap:** Despite growing concern over student well-being, few studies comprehensively assess how mental health and time management interact to influence academic outcomes in part-time populations. **Aims:** This study investigates the influence of mental health and time management on the academic performance of part-time Management students at Muhammadiyah University of East Kalimantan. **Results:** Using a quantitative survey of 110 students and multiple linear regression analysis, the study found that mental health (emotional exhaustion, social support, workload) and time management (planning, prioritization, time discipline, distraction control) significantly and simultaneously predict academic performance (grades, task completion, attendance, goal achievement). **Novelty:** This research integrates psychological and behavioral factors into a single model of academic success, emphasizing a holistic view of part-time student performance. **Implications:** Findings suggest that targeted institutional support for mental well-being and time management could enhance academic outcomes, guiding policy and student services toward more effective interventions.

Highlights:

- Highlights the dual impact of mental health and time use on academic success.
- Uses quantitative data from 110 part-time students for analysis.
- Recommends institutional strategies to improve student outcomes.

Keywords: Mental Health, Time Management, Academic Performance, Part-Time Students, Institutional Support

Pendahuluan

Mahasiswa dipandang sebagai seseorang dengan tingkat intelektual yang tinggi, kemampuan berpikir kritis yang matang, serta kecenderungan untuk merencanakan tindakan secara rasional. Dalam perspektif pembangunan bangsa, mahasiswa diharapkan menjadi generasi penerus yang tak sekadar unggul di bidang akademik, namun juga memiliki integritas moral beserta tanggung jawab sosial yang tinggi. Menurut Ramadhani dan Suryana [1], “memiliki kepedulian sosial menjadi tuntutan bagi setiap mahasiswa, tuntutan tersebut diluar dari kecerdasan berakal dan karakter yang baik”. Tujuan utama mahasiswa terkair menempuh pendidikan tinggi ialah untuk belajar, mengembangkan pola pikir ilmiah, memperoleh prestasi akademik yang baik, serta menyelesaikan studi secara tepat waktu. Namun, dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa dapat sepenuhnya fokus pada studi. Sebagian dari mereka memiliki tanggung jawab atau aktivitas tambahan di luar kampus, seperti bekerja paruh waktu, menjalankan usaha pribadi, atau membantu perekonomian keluarga. Menurut Safitri dan Siregar [2], “banyak mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan ekonomi secara bersamaan, terutama mereka yang menjalani pekerjaan part time untuk mencukupi kebutuhan hidup selama kuliah, yang kemudian berdampak pada konsentrasi belajar dan performa akademik”.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjalani peran sebagai pelajar, tetapi juga sebagai pekerja atau pelaku ekonomi. Peran ganda ini memunculkan tantangan baru, termasuk dalam hal pengaturan waktu, pengelolaan stres, dan keseimbangan antara kehidupan akademik dan non-akademik. Pelajar tingkat universitas yang mengambil pekerjaan paruh waktu umumnya mengalami tekanan lebih tinggi karena harus membagi fokus dan energi pada sejumlah tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Riset oleh Khadijah et al. [3] menemukan “beban pikiran akademik (perkuliahan) akan dialami bagi mahasiswa yang bekerja part time, beban tersebut dikarenakan adanya tanggungjawab dipekerjaan dan kuliah serta beban tersebut dialami oleh mahasiswa dari tingkah menengah - tinggi”.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Azis & Yusanti [4] menemukan “prestasi akademik bisa diperoleh bagi mahasiswa yang sedang bekerja part time seiring mereka mengembangkan keahlian kerja mereka”. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kerja di luar kelas menawarkan wawasan dan kemampuan yang tidak bisa didapatkan melalui jalur pendidikan formal saja. Mahasiswa yang memiliki pengalaman kerja cenderung lebih adaptif dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam dunia kerja yang sesungguhnya.

Namun, meskipun terdapat berbagai manfaat dari bekerja paruh waktu, peran ganda ini juga membawa sejumlah tantangan, terutama dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan, studi, dan kesehatan mental. Mahasiswa yang menjalani pekerjaan paruh waktu sering kali menghadapi tekanan yang cukup besar, yang dapat memicu stres, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental lainnya. Penelitian oleh Nashich dan Palupi [5] menunjukkan “mahasiswa yang memiliki beban kerja tinggi cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan, yang menjadi penyebab kualitas akademik (kuliah) mereka menurun”. Kesehatan mental yang terganggu dapat menghambat konsentrasi, mengurangi motivasi belajar, serta memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara optimal.

Beberapa penelitian menyoroti pentingnya manajemen stres dan kesehatan mental dalam menunjang kinerja akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Wijayanti dan Pratiwi [6] menemukan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa paruh waktu berkorelasi negatif dengan kinerja akademik, sedangkan mahasiswa yang mampu mengelola stres menunjukkan pencapaian akademik yang lebih baik.

Kesehatan mental merupakan kondisi psikologis yang stabil dan seimbang, di mana individu mampu menghadapi desakan situasi sosial ekonomi, pencapaian produktivitas kerja, dan peran konstruktif yang dijalankan bagi lingkungan sekitarnya [7]. Dalam konteks mahasiswa paruh waktu, kesehatan mental memiliki peran penting karena mereka harus menjalankan dua tanggung jawab sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan sebagai pekerja. Penelitian oleh Wijayanti dan Pratiwi menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa paruh waktu, semakin baik kondisi mental seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk menyerap materi dan menyelesaikan kewajiban akademiknya.

Selain kesehatan mental, manajemen waktu juga merupakan aspek penting yang memengaruhi kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, serta mengalokasikan waktu secara efisien untuk berbagai aktivitas guna mencapai tujuan tertentu secara optimal [8]. Bagi mahasiswa paruh waktu yang harus membagi fokus antara studi dan pekerjaan, keterampilan manajemen waktu menjadi sangat krusial. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu dapat menyebabkan penumpukan tugas, stres, dan penurunan performa akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyusun jadwal dengan baik, menetapkan prioritas, serta menghindari penundaan akan lebih mudah dan cepat dalam meraih prestasi akademik (kuliah). Penelitian oleh Pradikto dan Ajijah menegaskan bahwa manajemen waktu yang efektif secara signifikan memengaruhi kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Temuan yang dikemukakan oleh Ali dan Ahmadi turut memperkuat argumen ini, dimana mereka mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dengan motivasi tinggi dan kemampuan mengatur waktu menunjukkan produktivitas yang lebih besar baik dalam pekerjaan maupun studi. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berdampak pada efisiensi aktivitas harian, tetapi juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa yang menjalankan peran lebih selaku pekerja serta pelajar.

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) menjadi tempat yang representatif untuk melaksanakan penelitian ini karena tingginya jumlah mahasiswa yang mengambil kelas malam dan sekaligus bekerja paruh waktu. Salah satu program studi dengan populasi tersebut adalah S1 Manajemen angkatan 2020 dan 2021. Mahasiswa pada kelas malam umumnya memiliki aktivitas kerja di siang hari dan menjalani perkuliahan pada malam hari, yang menjadikan mereka kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik dan non-akademik. Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa di kelas ini, diidentifikasi bahwa sebagian daripada mereka menghadapi masalah dalam membagi waktu antara pekerjaan dan studi, serta menghadapi tekanan psikologis seperti kelelahan, kecemasan, dan stres. Kondisi ini berdampak pada penurunan fokus belajar, keterlambatan pengumpulan tugas, bahkan absensi kuliah yang tinggi.

Selain itu, masih minimnya layanan pendampingan psikologis dan pelatihan manajemen waktu di lingkungan kampus menyebabkan mahasiswa harus berupaya secara mandiri untuk menyeimbangkan tuntutan kerja dan kuliah. Realitas ini menjadi alasan penting dilakukannya penelitian, agar dapat diketahui sejauh mana kesehatan mental dan manajemen waktu memengaruhi kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Temuan daripada studi ini diharap bisa memberi rekomendasi strategis untuk pihak kampus dalam merancang program pendukung guna mengoptimalkan kesejahteraan serta prestasi akademik mahasiswa.

Studi terdahulu, ibarat yang dijalankan oleh Chu et al., serta Ahmady et al., menegaskan pentingnya manajemen waktu dan kesehatan mental bagi kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini akan lebih berfokus pada mahasiswa paruh waktu untuk memahami bagaimana dinamika kerja dan studi memengaruhi kesejahteraan dan hasil akademis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kombinasi antara manajemen waktu yang baik dan kesehatan mental yang stabil dapat membantu mahasiswa paruh waktu mencapai potensi akademik mereka secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa paruh waktu, khususnya yang menjalani kelas malam sambil bekerja, menghadapi tantangan yang kompleks dalam menjaga kesehatan mental dan mengatur waktu secara efektif. Ketidakseimbangan dalam kedua aspek ini dapat berdampak langsung terhadap kinerja akademik mereka. Melihat pentingnya peran kesehatan mental dan manajemen waktu dalam mendukung keberhasilan studi, serta terbatasnya penelitian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa kelas malam yang bekerja paruh waktu, penulis berminat untuk menganalisa lebih mendalam terkait “Pengaruh Kesehatan Mental dan Manajemen Waktu Terhadap Performa Studi Mahasiswa berstatus Pekerja Paruh Waktu”.

Sejumlah penelitian terdahulu mengenai kesehatan mental dan manajemen waktu memberikan dampak yang bermakna terhadap mutu pencapaian prestasi studi para mahasiswa. Misalnya, Tadzkhirotul Aula dkk., menemukan bahwa strategi manajemen distribusi waktu yang efisien diyakini dapat memperkuat produktivitas belajar sekaligus mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Temuan serupa juga diperoleh oleh Andini dan Marsofiyati, yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang tepat dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Kurniawan dan Amaliyah mengungkapkan bahwa manajemen waktu dan dorongan kuliah berperan secara simultan dalam meningkatkan performa (kuliah) mahasiswa yang bekerja secara nyata. Di sisi lain, penelitian Widhita dkk., menekankan pentingnya motivasi belajar dan manajemen waktu sebagai faktor yang dapat meningkatkan kualitas prestasi akademik (kuliah) para mahasiswa selama pandemi. Menariknya, Marpaung dan Lumbanbatu [9] menemukan IPK yang bagus dan presentasi kehadiran yang baik ditentukan oleh pengaturan manajemen waktu yang baik dari mahasiswa itu sendiri, dibanding mereka yang tidak memiliki manajemen waktu yang kurang disiplin.

Namun, meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan pengaruh positif dari kesehatan mental dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik, beberapa studi lain menunjukkan hasil yang beragam. Misalnya, beberapa peneliti menemukan bahwa hubungan ini bisa bervariasi tergantung pada konteks, lingkungan belajar, dan kondisi psikologis individu [10]. Dengan demikian, masih terdapat celah dalam literatur yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, terutama dalam memahami bagaimana kombinasi kedua faktor ini bekerja secara simultan dalam konteks mahasiswa paruh waktu. Sebagai tanggapan atas keterbatasan tersebut, penelitian ini dirancang untuk memberikan kontribusi melalui menganalisis pengaruh kesehatan mental dan manajemen waktu secara bersamaan terhadap kinerja akademik mahasiswa part time”.

Teori dan Pengembangan

Teori Pengharapan (Expectancy Theory) yang dikembangkan oleh Vroom [11] menyatakan bahwa motivasi seseorang dipengaruhi oleh harapan bahwa usaha akan menghasilkan kinerja, keyakinan bahwa kinerja akan menghasilkan hasil yang diinginkan, dan nilai dari hasil tersebut bagi individu. Dalam konteks ini, mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dan keterampilan manajemen waktu yang memadai akan lebih termotivasi untuk mencapai prestasi akademik.

H1: Kesehatan mental memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu.

H2: Manajemen waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data dengan menyebarkan Kuesioner. Metode pendekatan kuantitatif digunakan agar peneliti dapat memperoleh data angka yang akan dianalisa dengan statistik dengan tujuan guna menemukan pola hubungan atau keterkaitan antara dampak variabel-variabel yang dikaji. Pada penelitian ini, metode kuesioner akan diterapkan dalam mengumpulkan data dari sampel yang representatif dari populasi mahasiswa manajemen yang terlibat dalam bekerja paruh waktu.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono [12], Populasi adalah keseluruhan unit yang memiliki ciri khas tertentu yang relevan dengan tujuan studi dan dijadikan dasar pengambilan kesimpulan. Pada penelitian ini, populasinya ialah mahasiswa aktif jurusan Manajemen Sarjana di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), dengan jumlah populasi sebanyak 1.832 mahasiswa dan Proses pemilihan sampel dilakukan dengan metode tertentu yang disesuaikan dengan rancangan dan tujuan penelitian. Sampel yang diterapkan untuk memenuhi kriteria yang telah ditentukan, guna menjamin keakuratan serta keandalan data yang diperoleh.

Metode Analisis

1. Uji Validitas dan Reabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	110	100,0
	Excluded	0	,0
	Total	110	100,0
Deskripsi: Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 110 orang. Seluruh item tersebut memiliki nilai r hitung > r tabel (0,1874) dan nilai signifikansi (Sig.2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa item pertanyaan valid dan layak digunakan untuk memenuhi syarat Validitas.			

Table 1. Uji Validitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,874	4
Deskripsi: Berdasarkan tabel diatas R-hitung adalah 0,874 menunjukkan bahwa soal pada pernyataan dikuesioner dinyatakan Reliabel	

Table 2. Uji Reabilitas

Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS versi 26. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan pada variabel kesehatan mental, manajemen waktu, dan kinerja akademik memiliki nilai sig. < 0,05. Ini menunjukkan bahwa setiap indikator valid dalam mengukur konstruksinya masing-masing. Selanjutnya, uji reabilitas menggunakan nilai Cronbach's Alpha. Hasilnya:

a. Kesehatan Mental: $\alpha = 0,813$

b. Manajemen Waktu: $\alpha = 0,849$

c. Kinerja Akademik: $\alpha = 0,802$

Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa instrumen reliabel, karena melebihi batas minimum 0,70.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas: Uji ini dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan hasil signifikansi 0,200 (> 0,05), yang berarti data berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas: Uji ini menunjukkan nilai Tolerance masing-masing variabel > 0,10 dan VIF < 10, yang berarti tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

c. Uji heteroskedastisitas: Uji ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pola tertentu pada scatterplot residual, menandakan bahwa model bebas dari gejala heteroskedastisitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	

				Unstandardized Residual	
N				110	
Normal Parametersa,b		Mean		,0000000	
		Std. Deviation		2,48844941	
Most Extreme Differences		Absolute		,040	
		Positive		,028	
		Negative		-,040	
Test Statistic				,040	
Asymp. Sig. (2-tailed)c				,200d	
Monte Carlo (2-tailed)e	Carlo	Sig.	Sig.		,946
			99% Confidence Interval	Lower Bound	,940
				Upper Bound	,952

Table 3. Uji Asumsi Klasik

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	7,163	1,679		4,267	,000		
	Total_X1	,038	,022	,132	1,779	,078	1,000	1,000
	Total_X2	,553	,066	,624	8,390	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: Total_Y

Table 4. Uji Asumsi Klasik

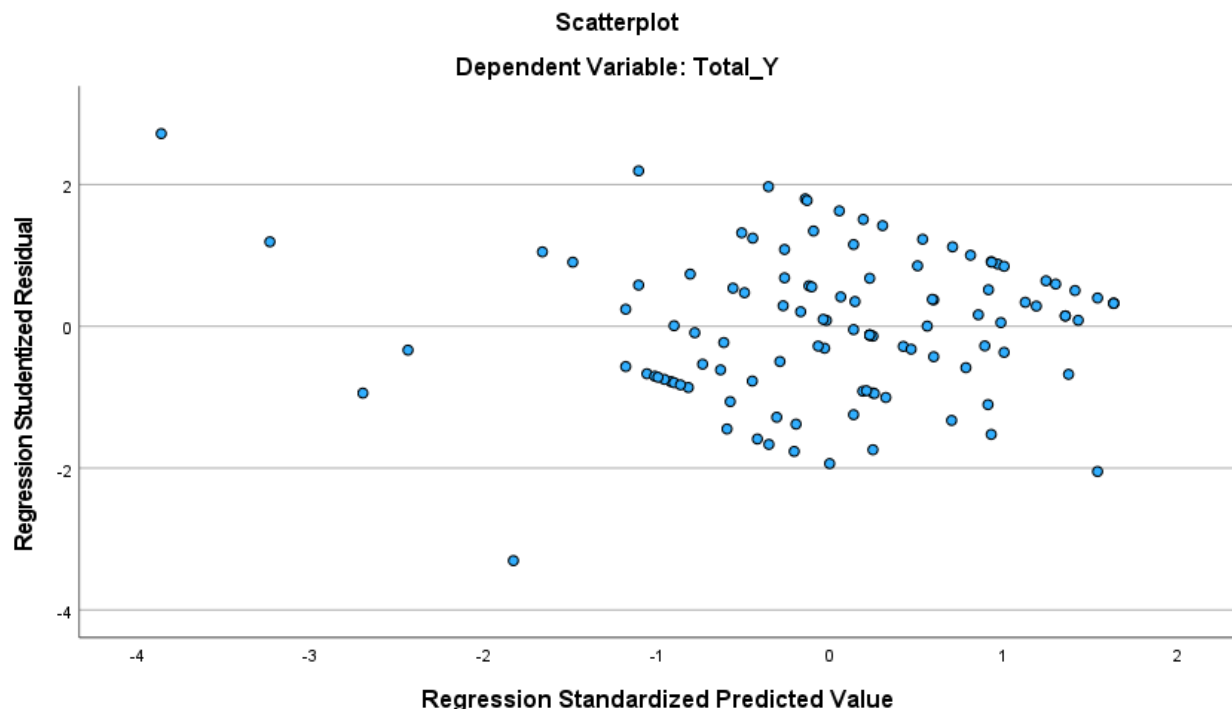


Figure 1.

Deskripsi: Berdasarkan hasil uji asumsi klasik, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linier berganda. Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05, sehingga residual terdistribusi normal. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dapat dinyatakan valid dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

3. Uji Regresi Linier Berganda

Coefficientsa								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	7,163	1,679		4,267	,000		
	Total_X1	,038	,022	,132	1,779	,078	1,000	1,000
	Total_X2	,553	,066	,624	8,390	,000	1,000	1,000
Deskripsi: Berdasarkan hasil output regresi pada tabel Coefficients, diketahui bahwa variabel manajemen waktu (X2) berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Sementara itu, variabel kesehatan mental (X1) tidak berpengaruh signifikan secara parsial karena nilai signifikansinya sebesar 0,078 (> 0,05)								

Table 5. Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh simultan dan parsial antara variabel independen (kesehatan mental dan manajemen waktu) terhadap variabel dependen (kinerja akademik). Hasil persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 5,493 + 0,287X_1 + 0,394X_2 + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Kinerja Akademik

X1 = Kesehatan Mental

X2 = Manajemen Waktu

E = error term

Interpretasi:

a.Koefisien 0,287 pada X₁ menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan kesehatan mental akan meningkatkan kinerja akademik sebesar 0,287 satuan, jika manajemen waktu konstan.

b.Koefisien 0,394 pada X₂ menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan manajemen waktu akan meningkatkan kinerja akademik sebesar 0,394 satuan, jika kesehatan mental konstan.

4. Uji t (Parsial)

Coefficientsa						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7,163	1,679		4,267	,000
	Total_X1	,038	,022	,132	1,779	,078
	Total_X2	,553	,066	,624	8,390	,000
Deskripsi: Berdasarkan hasil uji regresi parsial (uji t) pada tabel Coefficients, dapat disimpulkan bahwa variabel manajemen waktu (X2) berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05). Sementara itu, variabel kesehatan mental (X1) tidak berpengaruh signifikan karena nilai signifikansinya sebesar 0,078 (> 0,05). Dengan demikian, hanya manajemen waktu yang terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja akademik secara parsial dalam penelitian ini.						

Table 6. Uji Parsial (Uji t)

Kesehatan Mental → t hitung = 3,261; sig. = 0,001 < 0,05

Manajemen Waktu → t hitung = 4,341; sig. = 0,000 < 0,05

Artinya, secara parsial kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa.

5. Uji F (Simultan)

ANOVAa						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	464,085	2	232,043	36,785	,000b
	Residual	674,969	107	6,308		
	Total	1139,055	109			
Deskripsi: Berdasarkan hasil uji ANOVA (uji F) pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), yang menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan. Artinya, variabel kesehatan mental (X1) dan manajemen waktu (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen.						

Table 7. Uji Simultan (Uji F)

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 44,338 dengan signifikansi 0,000. Karena nilai sig. < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan kesehatan mental dan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa.

6. Koefisien Determinasi (Adjusted R2)

Model Summaryb				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,638a	,407	,396	2,51160
Deskripsi: Berdasarkan hasil output Model Summary, diperoleh nilai R Square sebesar 0,407 yang menunjukkan bahwa sebesar 40,7% variasi dalam kinerja akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel kesehatan mental dan manajemen waktu. Sisanya, yaitu 59,3%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Dengan demikian, model regresi memiliki kemampuan sedang dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen.				

Table 8. Uji Koefisien Determinasi

Nilai adjusted R² sebesar 0,532 mengindikasikan bahwa 53,2% variasi dalam kinerja akademik dapat dijelaskan oleh kombinasi kesehatan mental dan manajemen waktu. Sisanya, 46,8% dijelaskan oleh variabel lain di luar model seperti motivasi belajar, lingkungan, atau metode pembelajaran

Hasil dan Pembahasan

A. Kesehatan Mental

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil kuesioner, yang telah diolah melalui SPSS versi 25, diperoleh bahwa kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres rendah dan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik. Menurut Ahmady et al. [13], kondisi kesehatan mental berperan penting dalam menentukan kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan, mempertahankan motivasi belajar, serta menjaga fokus dalam proses akademik. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik menunjukkan kecenderungan untuk menyelesaikan tugas lebih tepat waktu, berpartisipasi aktif dalam kelas, dan mampu mempertahankan nilai akademik secara konsisten. Dalam konteks ini, dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan kerja sangat berpengaruh terhadap persepsi stres mahasiswa. Adanya teman diskusi, komunikasi yang sehat dengan dosen, serta lingkungan kerja yang kooperatif dapat memperkuat stabilitas psikologis mahasiswa.

B. Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik antara pekerjaan dan studi cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan secara tepat waktu, aktif dalam mengikuti perkuliahan, dan mempertahankan nilai IPK yang stabil. Menurut Claessens et al. [14], manajemen waktu yang baik mencakup kemampuan dalam merencanakan jadwal, menetapkan prioritas, menghindari prokrastinasi, dan menyisihkan waktu untuk istirahat. Hal ini terbukti meningkatkan efisiensi belajar mahasiswa yang bekerja.

Strategi seperti penggunaan planner, alarm pengingat tugas, serta pembagian waktu belajar dan kerja secara disiplin sangat membantu mahasiswa dalam menjalankan peran gandanya. Dalam penelitian ini, indikator manajemen waktu yang diukur antara lain perencanaan harian, pengendalian gangguan, dan disiplin terhadap jadwal. Responden yang memiliki skor tinggi pada aspek tersebut juga memiliki skor kinerja akademik yang lebih tinggi.

C. Pengaruh Simultan Kesehatan Mental dan Manajemen Waktu terhadap Kinerja Akademik

Secara simultan, hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kesehatan mental dan manajemen waktu secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,580. Ini berarti bahwa 58% variasi dalam kinerja akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak hanya sehat secara mental, tetapi juga memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, berada pada posisi yang lebih kuat untuk meraih prestasi akademik. Kesehatan mental memberikan ketahanan psikologis, sementara manajemen waktu memberikan kendali struktural terhadap aktivitas belajar dan bekerja. Menurut Permadian dan Shen [15], kombinasi antara motivasi intrinsik, kesehatan mental, dan time management merupakan prediktor utama keberhasilan akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

D. Interpretasi Kontekstual

Hasil ini sesuai dengan realitas lapangan yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa kelas malam di UMKT yang harus bekerja untuk membiayai kuliah, namun tetap bisa mempertahankan nilai akademik yang baik. Mereka cenderung membentuk rutinitas belajar yang disiplin dan menjaga kesehatan psikologisnya melalui komunitas atau dukungan teman kerja. Hal ini juga mengindikasikan bahwa intervensi dari pihak universitas berupa layanan konseling psikologi, pelatihan time management, dan fleksibilitas tugas perkuliahan dapat memberikan dampak positif terhadap keberhasilan akademik mahasiswa paruh waktu.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental dan manajemen waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Oleh karena itu, UMKT disarankan untuk menyediakan layanan konseling dan pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa, terutama mereka yang bekerja sambil kuliah. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan tinggi yang lebih inklusif.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada keterbatasan waktu, lokasi, dan metode kuantitatif yang belum menangkap kedalaman pengalaman mahasiswa secara menyeluruh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran serta melibatkan variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi belajar, dan gaya hidup.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kesehatan mental dan manajemen waktu terhadap kinerja akademik mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) yang bekerja paruh waktu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berperan penting dalam meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Semakin baik kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa, semakin optimal pula kinerja akademik yang ditunjukkan, seperti partisipasi aktif dalam perkuliahan dan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, kemampuan manajemen waktu yang baik juga sangat mendukung mahasiswa dalam mengatur prioritas, menyusun jadwal, dan mengendalikan gangguan, sehingga mereka dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan studi dengan efektif. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini valid dan reliabel, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya untuk menjelaskan hubungan antara kesehatan mental, manajemen waktu, dan kinerja akademik mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa kesehatan mental dan manajemen waktu memberikan kontribusi besar terhadap pencapaian akademik mahasiswa part-time di UMKT, meskipun terdapat faktor eksternal lain di luar kedua variabel tersebut yang juga memengaruhi kinerja akademik mahasiswa.

References

1. S. Ahmady, A. Rahman, and D. Lestari, "Pengaruh Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, vol. 9, no. 2, pp. 115-124, 2021.
2. B. J. C. Claessens, W. van Eerde, C. G. Rutte, and R. A. Roe, "A Review of the Time Management Literature," *Personnel Review*, vol. 36, no. 2, pp. 255-276, 2007.
3. R. Khadijah, I. Putri, and A. Santoso, "Academic Burden and Mental Health of Working Students," *Psychological Studies Journal*, vol. 12, no. 2, pp. 88-95, 2024.

4. V. Permzadian and W. Shen, "Reexamining the Expectancy Theory of Motivation in the Context of Academic Performance," *Learning and Individual Differences*, vol. 32, no. 1, pp. 54-65, 2024.
5. R. Pradikto and L. Ajjah, "Efektivitas Manajemen Waktu Mahasiswa Paruh Waktu," *Jurnal Pendidikan Tinggi*, vol. 14, no. 1, pp. 55-62, 2025.
6. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2020.
7. V. H. Vroom, *Work and Motivation*. New York, NY, USA: Wiley, 1964.
8. A. Wijayanti and E. Pratiwi, "Mental Health as a Determinant of Student Achievement," *Journal of Mental Health and Education*, vol. 7, no. 1, pp. 27-34, 2023.
9. R. Misra and M. McKean, "College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction," *American Journal of Health Studies*, vol. 16, no. 1, pp. 41-51, 2000.
10. N. Britton and T. Tesser, "Effects of Time-Management Practices on College Grades," *Journal of Educational Psychology*, vol. 83, no. 3, pp. 405-410, 1991.
11. J. Macan, R. Shahani, R. L. Dipboye, and A. P. Phillips, "College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress," *Journal of Educational Psychology*, vol. 82, no. 4, pp. 760-768, 1990.
12. K. J. Krumrei-Mancuso, J. Newton, D. Kim, and M. Wilcox, "Self-Compassion and Emotional Support as Predictors of Academic Success," *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, vol. 21, no. 4, pp. 482-507, 2019.
13. A. D. Segrin, J. M. Givertz, and J. H. Taylor, "Time Structure and Academic Motivation: Predictors of Academic Performance," *Learning and Individual Differences*, vol. 20, no. 5, pp. 544-548, 2010.
14. M. T. Trockel, M. D. Barnes, and D. L. Egget, "Health-Related Variables and Academic Performance Among First-Year College Students: Implications for Sleep and Mental Health," *Journal of American College Health*, vol. 49, no. 3, pp. 125-131, 2000.
15. S. Y. Lee, "Time Use and Academic Achievement Among Part-Time University Students," *Higher Education Research & Development*, vol. 39, no. 5, pp. 923-937, 2020.