# **ABSTRAK**

**Putri, Kirantika, Alda, 2024.** ”Pengaruh Tuntutan Akademik dan Beban Kerja Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa *Parttime* Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta”. Tugas Akhir. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis dan Humaniora. Universitas Teknologi Yogyakarta. Pembimbing Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd

Meningkatnya biaya pendidikan dan kebutuhan finansial menyebabkan semakin banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil kuliah (*parttime*), hal tersebut menyebabkan mahasiswa harus menghadapi tuntutan akademik dan beban kerja. Tuntutan akademik dan beban kerja yang tinggi seringkali dihubungkan dengan dampak positif atau negatif terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental telah menjadi isu utama di kalangan mahasiswa. Stress, kecemasan, dan depresi adalah masalah yang semakin banyak dilaporkan. Kesehatan mental memiliki dua dimensi yaitu *Psychological Distress* mencakup kecemasan, depresi dan kehilangan kontrol perilaku*,* dan *psychological Well-being* mencakup kepuasan kehidupan, kondisi emosional, dan adanya perasaan positif secara umum*.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tuntutan akademik berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa *parttime*, mengetahui apakah beban kerja berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa *parttime*, dan mengetahui apakah tuntutan akademik dan beban kerja secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa *parttime* Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* pada penelitian ini terdapat 31 Mahasiswa *parttime* di Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji regresi berganda menunjukkan bahwa tuntutan akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien 0,00 < 0,05 artinya$H\_{01 }$ditolak dan $H\_{a1}$ diterima, lalu beban kerja terdapat juga pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dengan nilai koefisien 0,00 < 0,05 artinya $H\_{02}$ ditolak sedangkan $H\_{a2}$ diterima, pada hasil penelitian ini terdapat uji F yang menunjukkan bahwa nilai *prob*.F (sig) 0,00 < 0,05 artinya $H\_{03}$ ditolak sedangkan $H\_{a3}$ diterima.Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh tuntutan akademik dan beban kerja secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa *parttime.* Manfaat dari adanya penelitian ini yaitu, 1) penelitian ini memiliki manfaat teoritis yang signifikan dalam memperkaya pemahaman tentang hubungan antara tekanan akademik, beban kerja, serta kesehatan mental yang saling berpengaruh satu sama lain. 2) memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi-strategi intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang menjalani pendidikan dan bekerja secara bersamaan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan sampel kecil yaitu hanya 31 mahasiswa *parttime*. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat memperluas populasi dan sampel pada penelitian selanjutnya, serta peneliti selanjutnya dapat lebih memperluas faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental.

**Kata kunci** : Tuntutan Akademik, Beban Kerja, Kesehatan Mental

**ABSTRACT**

**Putri, Kirantika, Alda, 2024.** "The Influence Of Academic Demands And Workload On The Mental Health Of Part-Time Students At The Faculty Of Business And Humanities, Yogyakarta Technology University." Thesis. Guidance and Counseling Department, Faculty of Business and Humanities. University of Technology Yogyakarta. Advisor Ari Prasetyoaji, S.Pd., M.Pd

The rising expenses associated with education and financial requirements have led many students to opt for part-time work while pursuing their studies. This situation exposes students to academic pressures and heavy workloads. The academic demands and workload are often linked to either positive or negative effects on mental health. Mental health problems have emerged as a significant concern among students, with stress, anxiety, and depression being commonly reported issues. Mental health encompasses two dimensions: Psychological Distress, which includes anxiety, depression, and a lack of control over behavior, and Psychological Well-being, which involves life satisfaction, emotional state, and positive emotions. The objective of this study is to investigate the impact of academic demands on the mental health of part-time students, assess the influence of workload on the mental health of part-time students, and determine whether the combined effects of academic demands and workload affect the mental health of part-time students at the Faculty of Business and Humanities, University of Technology, Yogyakarta. This research employs a quantitative approach utilizing purposive sampling as the sampling technique. The study involved 31 part-time students from the Faculty of Business and Humanities at the University of Technology Yogyakarta. According to the findings from research using multiple regression tests, it is evident that academic demands significantly impact mental health with a coefficient value of 0.00 < 0.05. This result means that the null hypothesis $H\_{01 }$ is rejected, and the alternative hypothesis $H\_{a1}$ is accepted. Additionally, workload also has a significant influence on mental health, with a coefficient value of 0.00 < 0.05, resulting in the rejection of the null hypothesis $H\_{02}$ and acceptance of the alternative hypothesis $H\_{a2}$. The study's findings include an F test indicating that the prob. F (sig) value is 0.00, which is less than 0.05. This means that $H\_{03}$ is rejected while $H\_{a3}$ is accepted. Therefore, it can be inferred that the combination of academic demands and workload impacts the mental health of part-time students. The research has significant theoretical benefits in enhancing our understanding of the interplay between academic pressure, workload, and mental health, which all influence each other. 2) Establish a solid foundation for creating intervention strategies to enhance the psychological well-being of individuals balancing studying and working. This research is limited by the small sample size of only 31 part-time students used by the researchers. Future researchers are encouraged to broaden the population and sample size in their research and explore additional factors that may impact mental health. The hope is that these suggestions will lead to a more comprehensive understanding of the subject in future studies.

Keywords: Academic Demands, Workload, Mental Health