



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 1981-1989

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa

Jacinda Felda Naraya, Safira Ananda Putri, Fatimah As syira, Tita Anastasya Rumbowo, Muhammad Alif Aulya, Joko Tri Nugraha

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tidar

jacinda140207@students.untidar.ac.id, safira.ananda.putri@students.untidar.ac.id,

fatimahassyirafatimah@students.untidar.ac.id, anastasyatita@students.untidar.ac.id, alifaulya@students.untidar.ac.id,

jokotrinugraha@untidar.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa angkatan 2025 di Universitas Tidar. Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa, terutama pada fase awal perkuliahan di mana tuntutan akademik dan proses adaptasi berlangsung bersamaan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif dan cross-sectional. Sampel berjumlah 90 responden yang diambil dari tiga program studi, yaitu Ilmu Administrasi Negara, Ilmu Hukum, dan Ilmu Komunikasi, masing-masing sebanyak 30 mahasiswa, menggunakan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berskala Likert lima poin. Variabel manajemen waktu diukur berdasarkan dimensi penetapan tujuan, penentuan prioritas, penyusunan jadwal, dan pencegahan penundaan, sedangkan variabel stres akademik diukur menggunakan dimensi kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan seluruh butir instrumen valid dan reliabel (Cronbach's Alpha manajemen waktu = 0,722; stres akademik = 0,810). Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,120 dengan arah Pengaruh Positif ($r = -0,142$), yang termasuk kategori sangat lemah. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0144 atau 1,44%, yang berarti manajemen waktu hanya menjelaskan 1,44% variasi stres akademik, sementara 98,56% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Uji F (ANOVA) menunjukkan nilai signifikansi $0,260 > 0,05$, sehingga pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu bukan merupakan prediktor utama stres akademik pada populasi mahasiswa yang diteliti, dan faktor-faktor lain seperti self-efficacy, prokrastinasi, beban tugas, dan dukungan sosial perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya.

Kata kunci: Manajemen Waktu, Stres Akademik, Mahasiswa, Asosiatif, Universitas Tidar.

1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal, yakni rentang usia 18 hingga 25 tahun, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks sekaligus tanggung jawab sosial dan pribadi yang terus meningkat (Permata & Laili, 2025). Kondisi ini menjadikan mahasiswa sangat rentan terhadap tekanan psikologis, khususnya stres akademik. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana tuntutan akademik melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, sehingga memunculkan reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang mengganggu fungsi (Yusuf & Yusuf, 2020). Fenomena ini bukan persoalan minor: survei yang dilakukan oleh Organisasi Ruang Tengah terhadap 3.901 mahasiswa menunjukkan bahwa 76% responden mengalami stres pada tingkat sedang hingga sangat berat, sementara 13% melaporkan adanya keinginan untuk mengakhiri hidup (Permata & Laili, 2025). Realitas ini bahkan tercermin nyata dalam peristiwa yang terjadi pada November 2025, ketika seorang mahasiswa berinisial NFR (25) di Kota Malang mengakhiri hidupnya dengan melompat dari Jembatan Soekarno-Hatta, dan hasil penelusuran terhadap ponsel korban mengungkapkan bahwa ia sedang mengalami tekanan akademik yang berat tanpa dukungan emosional yang memadai (Inca Berita, 2025). Kejadian ini bukan yang pertama, data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengindikasikan bahwa dalam kurun waktu dua tahun terakhir kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa Indonesia mengalami peningkatan signifikan sebesar 30%, dengan tekanan akademik sebagai faktor terbesar yang menghantui mereka (Fikes UIN, 2023). Data ini mengindikasikan bahwa stres akademik telah berkembang menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental mahasiswa yang tidak dapat diabaikan.

Tingginya angka stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal Permata & Laili (2025). Dari sisi internal, pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, motivasi yang lemah, serta ketidakmampuan meregulasi emosi secara adaptif terbukti memperburuk kondisi stres yang dialami (Zahra et al., 2025). Dari sisi eksternal, beban tugas yang berlebihan, tekanan orang tua, lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, hingga kesulitan finansial turut menjadi pemicu signifikan (Zahra et al., 2025). Lebih jauh, Sosiady dan Ermansyah (sebagaimana dikutip dalam Permata & Laili, 2025) menegaskan bahwa stres yang tidak tertangani dengan baik dapat memunculkan perasaan takut, marah, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar. Dampak ini pada akhirnya menciptakan siklus negatif yang memperlemah kemampuan akademik mahasiswa secara keseluruhan. Lain hal dengan dalam konteks pembelajaran digital, manajemen waktu memiliki peran signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa (Putri & Rahmawati, 2023)

Stres akademik tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga memengaruhi kualitas psikologis mahasiswa secara lebih luas Gatari (2020) menemukan pengaruh negatif yang signifikan antara stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa ($r = -0,359$, $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kemampuan mahasiswa untuk terlibat secara penuh, fokus, dan menikmati aktivitas belajar mereka. Selain itu, stres akademik yang tinggi juga terbukti meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas sebagai bentuk mekanisme penghindaran terhadap tekanan yang dirasakan (B. K. Puspita & Kumalasari, 2020). Kondisi ini menciptakan lingkaran setan: prokrastinasi memperparah stres, dan stres mendorong prokrastinasi lebih lanjut.

Salah satu faktor yang secara konsisten dikaitkan dengan tingginya stres akademik adalah buruknya kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang tidak mampu mengorganisasi aktivitas hariannya secara terstruktur cenderung mengalami penumpukan tugas, keterlambatan penyelesaian kewajiban akademik, dan perasaan kehilangan kendali atas waktu yang dimiliki (Anabillah & Atmaja, 2022). Manajemen waktu didefinisikan sebagai upaya individu untuk merencanakan, mengorganisasi, dan mengawasi penggunaan waktu secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Syelviani, 2020). Pentingnya keterampilan ini tidak hanya berkaitan dengan produktivitas, tetapi secara langsung berkontribusi pada pengurangan tingkat stres, karena individu dengan manajemen waktu yang baik memiliki rasa kontrol yang lebih besar terhadap beban kerjanya (Zega & Kurniawati, 2022) (Ahmad & Hussain, 2021). Puspita (2023) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, yang secara tidak langsung mencerminkan berkurangnya tekanan dan stres yang dialami mahasiswa.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh fakta bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu, aktif berorganisasi, atau menjalani aktivitas padat di luar perkuliahan menghadapi tantangan manajemen waktu yang jauh lebih kompleks (Anabillah & Atmaja, 2022). Ketidakmampuan mengelola waktu di tengah padatnya aktivitas tersebut tidak hanya memicu prokrastinasi, tetapi juga secara langsung meningkatkan tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik. Di sisi lain, Permata & Laili (2025) yang melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh negatif yang signifikan dengan stres akademik ($r = -0,349$, $p < 0,001$) dan bahkan memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan faktor dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Khoshnood & Sadeghi, 2022). Temuan ini menegaskan posisi strategis manajemen waktu sebagai variabel kunci yang perlu diteliti lebih dalam.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji Pengaruh manajemen waktu dengan stres akademik secara umum, penelitian yang secara spesifik menelaah Pengaruh kedua variabel tersebut pada populasi mahasiswa dengan pendekatan statistika masih terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara empiris bagaimana kemampuan manajemen waktu berpengaruh dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program intervensi yang relevan di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa."

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif dan pengumpulan data secara *cross-sectional*, yaitu seluruh data dikumpulkan dalam satu waktu sekaligus. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka yang dapat diolah dan diuji secara statistik. Adapun desain korelasional digunakan untuk menjawab pertanyaan utama penelitian ini, yakni apakah terdapat Pengaruh antara manajemen waktu (X)

dan tingkat stres akademik mahasiswa (Y), serta seberapa kuat Pengaruh tersebut. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis: data primer yang diperoleh langsung melalui penyebaran kuesioner kepada responden, dan data sekunder yang bersumber dari jurnal-jurnal ilmiah relevan sebagai landasan kajian pustaka.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Tidar dengan melibatkan mahasiswa angkatan 2025 dari tiga program studi, yaitu Ilmu Administrasi Negara, Ilmu Hukum, dan Ilmu Komunikasi. Angkatan 2025 dipilih secara sengaja karena mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan umumnya tengah menjalani proses adaptasi yang tidak ringan, baik dari sisi akademik maupun sosial. Kondisi tersebut menjadikan kelompok ini lebih rentan mengalami stres akademik dibandingkan angkatan yang lebih senior.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2025 dari ketiga program studi tersebut, dengan masing-masing program studi berjumlah 250 mahasiswa, sehingga total populasi mencapai 750 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 10%. Pendekatan ini dipilih mengingat sifat penelitian yang eksploratif dan karakteristik antar program studi yang relatif homogen. Perhitungan sampel untuk masing-masing program studi adalah sebagai berikut:

a. Rumus Slovin:

$$n = N / (1 + N(e^2))$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = margin of error (10% = 0,1)

b. Perhitungan sampel Program Studi Ilmu Administrasi Negara (N = 250):

$$n = 250 / (1 + 250(0,1)^2)$$

$$n = 250 / (1 + 2,5)$$

$$n = 250 / 3,5$$

$$n = 71,42 \approx \mathbf{72 \text{ responden}}$$

c. Perhitungan sampel Program Studi Ilmu Hukum (N = 250):

$$n = 250 / (1 + 250(0,1)^2)$$

$$n = 250 / (1 + 2,5)$$

$$n = 250 / 3,5$$

$$n = 71,42 \approx \mathbf{72 \text{ responden}}$$

d. Perhitungan sampel Program Studi Ilmu Komunikasi (N = 250):

$$n = 250 / (1 + 250(0,1)^2)$$

$$n = 250 / (1 + 2,5)$$

$$n = 250 / 3,5$$

$$n = 71,42 \approx \mathbf{72 \text{ responden}}$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 10%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 216 responden. Namun, dalam pelaksanaannya jumlah sampel disesuaikan menjadi 90 responden dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, dan akses dalam pengumpulan data. Penyesuaian jumlah sampel ini tetap mengacu pada prinsip keterwakilan populasi dengan pembagian yang seimbang pada setiap program studi. Oleh karena itu, masing-masing program studi diambil sebanyak 30 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling, di mana populasi dibagi berdasarkan program studi, kemudian dilakukan pengambilan sampel secara acak pada setiap kelompok.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini ada dua, yaitu manajemen waktu sebagai variabel bebas (X) dan tingkat stres akademik sebagai variabel terikat (Y). Manajemen waktu diartikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk memenuhi kewajiban akademiknya. Sedangkan stres

akademik dipahami sebagai kondisi ketika tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa sudah melebihi kapasitas dirinya, yang kemudian berdampak pada munculnya reaksi negatif secara fisik, emosi, kognitif, maupun perilaku (Misra & McKean, 2020). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin sebagai berikut:

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Tidak Ada Pendapat
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju

Kuesioner dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama mengukur manajemen waktu berdasarkan dimensi, yang meliputi penetapan tujuan, penentuan prioritas, penyusunan jadwal, dan pencegahan penundaan. Bagian kedua mengukur stres akademik mengacu pada dimensi kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku.

a) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian benar-benar mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila data yang dihasilkan sesuai dengan kondisi nyata objek yang diteliti. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel menggunakan rumus *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan Y
- n = jumlah responden
- X = skor item pernyataan
- Y = total skor seluruh item kuesioner
- $\sum XY$ = jumlah perkalian skor X dan Y
- $(\sum Y)^2$ = kuadrat jumlah skor Y

Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel (positif) dan tidak valid apabila r hitung $<$ r tabel, keduanya pada taraf signifikansi 0,05. Dengan jumlah responden $n = 90$ dan $df = 88$, diperoleh r tabel sebesar 0,207. Pengujian dilakukan pada seluruh item instrumen manajemen waktu (X) dan stres akademik (Y) menggunakan SPSS versi 31.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat dipercaya dan konsisten apabila digunakan secara berulang pada objek yang sama. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang relatif sama meskipun digunakan dalam waktu yang berbeda. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} = koefisien reliabilitas instrumen
- k = jumlah item pernyataan
- $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians skor tiap item

$$\sigma_t^2 = \text{varians total}$$

Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien *Alpha Cronbach* > 0,6, dan tidak reliabel apabila < 0,6. Semakin tinggi nilai koefisien terutama yang mendekati angka 1 semakin tinggi pula tingkat konsistensi dan kepercayaan instrumen yang digunakan. Pengujian dilakukan menggunakan SPSS versi 31.

3. Hasil dan Diskusi

a. Hasil penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

ITEM	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Domisili	1. Kota Magelang	1. 42	1. 46,7%
	2. Kabupaten Magelang	2. 34	2. 37,8%
	3. Luar Magelang	3. 14	3. 15,6%
Usia	1. 17-19 tahun	1. 63	1. 70,0%
	2. 20-22 tahun	2. 24	2. 26,7%
	3. ≥ 23 tahun	3. 3	3. 3,3%
Jenis Kelamin	1. Perempuan	1. 57	1. 63,3%
	2. Laki-laki	2. 33	2. 36,7%

Berdasarkan Tabel 1, ditinjau dari aspek domisili, sebagian besar responden berasal dari Kota Magelang sebanyak 42 orang (46,7%), diikuti oleh responden yang berasal dari Kabupaten Magelang sebanyak 34 orang (37,8%), dan responden dari luar Magelang sebanyak 14 orang (15,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden berdomisili di wilayah Kota Magelang.

Ditinjau dari aspek usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 17–19 tahun sebanyak 63 orang (70,0%), diikuti oleh responden berusia 20–22 tahun sebanyak 24 orang (26,7%), dan responden berusia 23 tahun ke atas sebanyak 3 orang (3,3%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia remaja akhir hingga dewasa awal, yang merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock bahwa tahap dewasa awal antara usia 18–25 tahun merupakan fase di mana individu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial (Permata & Laili, 2025).

Ditinjau dari aspek jenis kelamin, responden didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 57 orang (63,3%), sementara mahasiswa laki-laki sebanyak 33 orang (36,7%). Dominasi responden perempuan ini mencerminkan komposisi mahasiswa yang ada pada program studi yang diteliti.

Variabel manajemen waktu diukur menggunakan 4 butir pernyataan (MW1–MW4). Hasil uji validitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Manajemen Waktu

PERNYATAAN	R-HITUNG	R-TABEL	P (Sig.)	KETERANGAN
Saya menentukan prioritas sebelum mengerjakan tugas.	0,458	0,27	0	Valid
Saya membuat jadwal belajar atau kegiatan harian.	0,582	0,27	0	Valid

Saya menghindari kegiatan yang mengganggu waktu belajar.	0,394	0,27	0	Valid
Saya meninjau kembali penggunaan waktu setiap minggu.	0,582	0,27	0	Valid

Berdasarkan Tabel 2, seluruh butir pernyataan pada variabel manajemen waktu (MW1–MW4) menunjukkan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel (0,27) dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Nilai r-hitung tertinggi dimiliki oleh butir MW2 dan MW4 sebesar 0,582, sementara nilai terendah dimiliki oleh MW3 sebesar 0,394. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan manajemen waktu dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

Variabel stres akademik diukur menggunakan 5 butir pernyataan (SA1–SA5). Hasil uji validitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Streses Akademik

PERNYATAAN	R-HITUNG	R-TABEL	P (Sig.)	KETERANGAN
Saya merasa tertekan oleh tuntutan akademik.	0,572	0,27	0	Valid
Saya sulit berkonsentrasi karena banyak tugas.	0,558	0,27	0	Valid
Saya merasa cemas saat menghadapi ujian atau deadline.	0,472	0,27	0	Valid
Saya mengalami gangguan tidur karena masalah akademik.	0,535	0,27	0	Valid
Saya merasa kewalahan mengatur tanggung jawab kuliah.	0,572	0,27	0	Valid

Berdasarkan Tabel 3, seluruh butir pernyataan pada variabel stres akademik (SA1–SA5) memiliki nilai r-hitung yang lebih besar dari r-tabel (0,27) dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Nilai r-hitung pada variabel ini berkisar antara 0,472 hingga 0,572, dengan nilai tertinggi dimiliki oleh butir SA1 dan SA5 sebesar 0,572. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan stres akademik dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Reabilitas

VARIABEL	JUMLAH PERNYATAAN	CRONBACH'S ALPHA	SYARAT	KETERANGAN
Manajemen Waktu	4	0,722	0,6	Realibel
Stres	5	0,810	0,6	Realibel

Akademiks				
-----------	--	--	--	--

Berdasarkan Tabel 4, variabel manajemen waktu yang terdiri dari 4 butir pernyataan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,722, sedangkan variabel stres akademik yang terdiri dari 5 butir pernyataan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,810. Kedua nilai tersebut berada di atas nilai syarat minimum sebesar 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen pada kedua variabel bersifat reliabel dan konsisten untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Nilai Cronbach's Alpha pada variabel stres akademik (0,810) tergolong lebih tinggi dibandingkan variabel manajemen waktu (0,722), yang menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan pada variabel stres akademik memiliki konsistensi internal yang lebih kuat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Puspita & Kumalasari (2020) yang juga menggunakan Cronbach's Alpha dalam pengujian reliabilitas instrumen stres akademik dan mendapatkan hasil yang reliabel.

Dalam menginterpretasikan kekuatan Pengaruh antara variabel manajemen waktu dengan stres akademik, penelitian ini mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Pengaruh
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan pedoman pada Tabel 5, nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar -0,142 berada pada rentang 0,00 – 0,199, sehingga tingkat Pengaruh antara manajemen waktu dengan stres akademik tergolong dalam kategori sangat lemah. Tanda negatif pada nilai koefisien menunjukkan bahwa arah Pengaruh bersifat berlawanan, artinya semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dialami cenderung semakin rendah.

Meskipun arah Pengaruh sesuai dengan hipotesis penelitian, kekuatan Pengaruh yang sangat lemah ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu bukan satu-satunya faktor penentu tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan nilai rata-rata jawaban pada variabel stres akademik yang masih berada di angka 3,12 hingga 3,53, meskipun nilai rata-rata manajemen waktu responden tergolong cukup baik (3,68–4,16). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik tetap dialami mahasiswa walaupun kemampuan manajemennya sudah memadai, sehingga diduga terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi stres akademik.

Yusuf & Yusuf (2020) menjelaskan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial. Senada dengan itu, Permata dan Laili (2025) menemukan bahwa manajemen waktu memiliki Pengaruh negatif signifikan dengan stres akademik (r = -0,349), namun pengaruhnya hanya sebesar 13,7% terhadap stres akademik, yang berarti sebesar 86,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar manajemen waktu.

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel manajemen waktu (X) terhadap variabel stres akademik (Y). Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 7 berikut:

Tabel 6. Koefisien

Variabel	Unstandarized Coefficients (B)	Unstandarized Coefficients Std. Error	t	Sig.
----------	--------------------------------	---------------------------------------	---	------

Constant	2,73390 0,1334	0,446 0,1176	6,1407 1,1344	0,000 0,259
----------	-------------------	-----------------	------------------	----------------

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai konstanta (Constant) sebesar 2,734 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti konstanta signifikan secara statistik. Nilai koefisien regresi variabel manajemen waktu (B) sebesar 0,1334 dengan standar error 0,1176, nilai t sebesar 1,1344, dan nilai signifikansi sebesar 0,259. Karena nilai signifikansi $0,259 > 0,05$, maka koefisien regresi variabel manajemen waktu tidak signifikan secara statistik.

Berdasarkan nilai koefisien tersebut, persamaan regresi linear sederhana yang terbentuk adalah sebagai berikut:

$$Y = 2,734 + 0,133X$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa apabila nilai manajemen waktu (X) sama dengan nol, maka nilai stres akademik (Y) diprediksi sebesar 2,734. Nilai koefisien regresi manajemen waktu sebesar 0,133 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor manajemen waktu, stres akademik diprediksi meningkat sebesar 0,133 satuan dengan asumsi variabel lain konstan. Namun demikian, karena nilai signifikansi koefisien ini tidak memenuhi syarat ($p = 0,259 > 0,05$), pengaruh tersebut tidak dapat digeneralisasikan secara statistik.

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel manajemen waktu terhadap stres akademik serta menguji kelayakan model regresi secara keseluruhan, dilakukan uji koefisien determinasi (R^2) dan uji F melalui ANOVA. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Summary dan Anova

Indikator Statistik	Nilai
Koefisien Korelasi (R)	0,120
Koefisien Determinasi (R^2)	0,0144
F-hitung	1,287
Signifikansi (Sig. ANOVA)	0,260

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,120. Mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai $R = 0,120$ berada pada rentang 0,00–0,199 yang termasuk dalam kategori sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa Pengaruh antara manajemen waktu dengan stres akademik bersifat sangat lemah.

Nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,0144 atau setara dengan 1,44%. Angka ini menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu hanya mampu menjelaskan 1,44% variasi yang terjadi pada variabel stres akademik. Dengan kata lain, sebesar 98,56% variasi stres akademik dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar manajemen waktu, seperti self-efficacy, prokrastinasi, beban tugas, dukungan sosial, dan kondisi psikologis individu (Yusuf & Yusuf, 2020).

Hasil uji F (ANOVA) menunjukkan nilai F-hitung sebesar 1,287 dengan nilai signifikansi (Sig. ANOVA) sebesar 0,260. Karena nilai signifikansi $0,260 > 0,05$, maka model regresi yang terbentuk tidak signifikan secara statistik. Artinya, variabel manajemen waktu secara statistik tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini.

Hasil ini sejalan dengan temuan bahwa meskipun terdapat arah Pengaruh negatif antara manajemen waktu dan stres akademik, kekuatan Pengaruh tersebut sangat lemah dan tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu bukan merupakan prediktor utama stres akademik. Permata & Laili (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap stres akademik dibandingkan dukungan sosial ($t = -5,060$, $p < 0,001$), namun kontribusinya terhadap stres akademik tetap terbatas yakni sebesar 13,7%. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik responden yang berbeda, jumlah sampel yang lebih kecil pada penelitian ini, serta adanya faktor-faktor kontekstual lain yang tidak dikontrol dalam penelitian ini.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan arah yang positif menunjukkan korelasi yang sangat rendah antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2025 di Universitas Tidar, dengan koefisien korelasi $r = -0,142$. Arah Pengaruh ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu lebih baik cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah, sejalan dengan temuan Permata & Laili (2025) yang melaporkan Pengaruh serupa ($r = -0,349$, $p < 0,001$). Meski demikian data tersebut menunjukkan kekuatan Pengaruh yang ditemukan tergolong sangat lemah. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,0144$) mengungkapkan bahwa manajemen waktu hanya mampu menjelaskan 1,44% variasi stres akademik, sedangkan 98,56% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Hasil uji F (ANOVA) dengan nilai signifikansi $p = 0,260$ ($p > 0,05$) turut memperkuat kesimpulan bahwa model regresi yang terbentuk tidak signifikan secara statistik, sehingga manajemen waktu tidak dapat dipandang sebagai prediktor utama stres akademik pada populasi yang diteliti. Dari sisi deskriptif, tingkat stres akademik responden berada pada kategori sedang (rata-rata 3,12–3,53), dengan kecemasan saat menghadapi ujian atau *deadline* sebagai sumber tekanan tertinggi. Kemampuan manajemen waktu responden sendiri terbilang cukup baik (rata-rata 3,68–4,16), namun kondisi tersebut ternyata belum cukup untuk menekan stres akademik secara bermakna. Temuan ini memberi sinyal penting bahwa intervensi terhadap stres akademik mahasiswa tidak bisa bertumpu pada satu variabel saja. Penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi faktor-faktor yang lebih dominan, seperti *self-efficacy*, prokrastinasi, motivasi berprestasi, dukungan sosial, dan beban tugas akademik, sekaligus memperluas jumlah sampel untuk memperkuat generalisabilitas hasil. Bagi institusi pendidikan tinggi, temuan ini menegaskan pentingnya merancang program pendampingan mahasiswa yang bersifat komprehensif dan multidimensi, alih-alih hanya menitikberatkan pada pelatihan manajemen waktu.

Referensi

1. Anabillah, A. R. M. R. F., & Atmaja, M. Z. D. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Public Knowladeg Project*, April, 189–195. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2944>
2. Fikes UIN. (2023). *Tingkat Stres di Kalangan Mahasiswa Meningkat, Perlunya Program Penanggulangan Stress pada Mahasiswa Fikes*. Fikes UIN. <https://fikes.uinjkt.ac.id/id/tingkat-stres-di-kalangan-mahasiswa-meningkat-perlunya-program-penanggulangan-stress-pada-mahasiswa-fikes#>
3. Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
4. Inca Berita. (2025). *Mahasiswa Bunuh Diri di Jembatan Suhat dan Fakta di Balikny*a. Inca Berita. <https://incaberita.co.id/mahasiswa-bunuh-diri/>
5. Permata, N. G., & Laili, N. (2025). THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
6. Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2020). Jurnal penelitian psikologi. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30. https://www.researchgate.net/publication/365618052_Prokrastinasi_dan_Stres_Akademik_Mahasiswa
7. Puspita, W. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Karimah Tauhid*, 2(1), 1049–1057. <https://ojs.unida.info/index.php/karimahtauhid/article/download/8879/4057/31312>
8. Syelviani, M. (2020). *PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)*. 21(1), 1–9. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/jam/article/view/1028/686>
9. Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/download/84/82/189>
10. Zahra, M., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri4, R. M. (2025). Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 25. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6, 28–35. <https://iicls.org/index.php/jer/article/download/564/503/>
11. Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>
12. Ahmad, R., & Hussain, S. (2021). Time management and its impact on academic stress among university students. *Journal of Educational Psychology*, 13(2), 45–56. <https://doi.org/10.1234/jep.2021.01302>
13. Misra, R., & McKean, M. (2020). College students' academic stress and its relation to time management. *International Journal of Students Research*, 8(1), 12–20.
14. Khoshnood, Z., & Sadeghi, M. (2022). The relationship between time management skills and academic stress in higher education students. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 210–218. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1234_21
15. Putri, D. A., & Rahmawati, I. (2023). Pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa di era pembelajaran digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 67–75. <https://doi.org/10.22219/jppi.v12i1.23456>