

PENGARUH KEMAMPUAN PERENCANAAN WAKTU TERHADAP PENURUNAN STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA

Alfi Putri Andini, Dita Mauliana, Feby Reza Anggraini
Manajemen Perkantoran Digital, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga.
E-mail: alfiputriandinii@gmail.com, ditamauliana114@gmail.com,
febyrezaanggraini@gmail.com.

ABSTRACT

The ability to use time efficiently plays an important role in improving an individual's overall productivity. Effective time planning can help students complete various tasks on time, avoid accumulation of work, and create a balance between academic activities and personal life. This study aims to analyze the ability of time planning to affect stress levels in college students. This study uses a quantitative method with a causal approach to explore the influence between the two variables. Data were obtained through a survey method involving university students as the study population. Meanwhile, the convenience sampling technique was used to obtain 100 respondents who became the research sample. The results of the analysis show that most students have a good level of time planning ability, although some still face obstacles in its application. Students' academic stress levels were found to vary which were influenced by various factors. The results of the analysis also show that there is a significant and valid relationship between time planning skills and stress levels of Universitas Airlangga students. Thus, effective time planning ability is proven to have a considerable contribution in reducing academic stress, contributing significantly to students' emotional well-being, and supporting optimal academic achievement.

Keywords: *Time Planning, Academic Stress, Students.*

ABSTRAK

Kemampuan menggunakan waktu dengan efisien berperan penting dalam meningkatkan produktivitas individu secara keseluruhan. Perencanaan waktu yang efektif dapat membantu mahasiswa menyelesaikan berbagai tugas dengan tepat waktu, menghindari penumpukan pekerjaan, serta menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademik dan kehidupan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan perencanaan waktu dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausal untuk mengeksplorasi pengaruh antara kedua variabel. Data diperoleh melalui metode survei yang melibatkan Mahasiswa Universitas sebagai populasi penelitian. Adapun, teknik convenience sampling digunakan untuk memperoleh 100 responden yang menjadi sampel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kemampuan perencanaan waktu yang baik, meskipun beberapa masih menghadapi kendala dalam penerapannya. Tingkat stres akademik mahasiswa ditemukan bervariasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hasil analisis juga, menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan valid antara

Article history

Received: desember 2024
Reviewed: desember 2024
Published: desember 2024

Plagirism checker no 87312
Doi : prefix doi :
10.8734/musyitari.v1i2.365

Copyright : author
Publish by : musytari



This work is licensed under
a [creative commons
attribution-noncommercial
4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kemampuan perencanaan waktu dengan tingkat stres mahasiswa Universitas Airlangga. Dengan demikian, kemampuan perencanaan waktu yang efektif terbukti memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menurunkan stres akademik, memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, dan mendukung pencapaian akademik yang optimal.

Kata Kunci: Perencanaan waktu, Stres Akademik. Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu pengetahuan di perguruan tinggi, di mana mereka diharapkan mengalami perkembangan pikiran dan kemampuan yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di tingkat sebelumnya. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab dan kewajiban, termasuk menjalankan tugas akademik (Akbar & Nurhayati, 2022). Salah satu konsep penting dalam psikologi yang berpengaruh pada kinerja mahasiswa adalah efikasi diri, yang merujuk pada kepercayaan dan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Kemampuan dan keyakinan ini tidak hanya mempengaruhi kinerja individu saat menghadapi tantangan, tetapi juga berpengaruh pada tujuan yang mereka tetapkan dan tingkat upaya yang mereka lakukan (Zhou et al., 2023). Oleh karena itu, manajemen diri memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan mahasiswa tentang kemampuan mereka sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja akademik mereka. Dalam konteks ini, mahasiswa membutuhkan kematangan berpikir untuk meningkatkan performa diri mereka.

Kematangan dalam berpikir adalah hal yang penting bagi mahasiswa, dan salah satu keterampilan yang harus dikuasai adalah manajemen diri. Manajemen diri, atau *self-management*, merupakan kemampuan individu untuk mengelola pikiran, tekanan emosional, dan perilaku secara efektif dan efisien (F. Chen & Luo, 2019). Proses manajemen diri melibatkan peningkatan diri yang mencakup perubahan perilaku menuju tingkat yang diinginkan, yang konsisten dengan tujuan individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manajemen diri adalah keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak dini. Manajemen diri yang baik akan memberikan dampak positif bagi mahasiswa, memungkinkan mereka untuk berkontribusi secara efektif dalam masyarakat dan lebih mudah mencapai tujuan mereka. Namun, untuk mencapai tujuan tersebut, mahasiswa perlu memperhatikan beberapa aspek manajemen diri, salah satunya adalah kemampuan dalam membuat perencanaan waktu yang baik.

Waktu adalah komoditas penting bagi mahasiswa, karena tidak mungkin untuk mengganti atau membelinya (Ötken et al., 2020). Dapat diasumsikan bahwa mahasiswa yang lebih baik dalam merencanakan dan menggunakan waktu mereka secara efektif akan memiliki kerentanan yang lebih kecil untuk terjebak dalam masalah pengelolaan waktu. Dengan kata lain, semakin baik keterampilan manajemen waktu mereka, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Oleh karena itu, penting untuk dicatat bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu dan perencanaan waktu yang baik akan merasakan dampak positif dalam kehidupan akademik dan pribadi mereka.

Secara umum, perencanaan waktu merupakan proses penting dalam manajemen yang bertujuan untuk mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif. Manajemen waktu melibatkan pembuatan rencana aktivitas yang terstruktur untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Forsyth dalam Widyastuti (2024), yang menyatakan bahwa manajemen waktu adalah cara untuk mengendalikan waktu guna menciptakan efektivitas dan produktivitas. Dalam konteks ini, perencanaan waktu tidak hanya sekadar menjadwalkan tugas, tetapi juga melibatkan penentuan prioritas dan pengelolaan sumber daya lainnya. Kemampuan

untuk menggunakan waktu secara efisien dapat meningkatkan hasil kerja secara keseluruhan, yang sangat berguna bagi mahasiswa, terutama ketika beban tugas mereka mulai bertambah (Hanafi & Widjaja, 2021). Jika beban tugas tidak terorganisir dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami stres yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki perencanaan waktu yang buruk. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dan prioritasnya sering kali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa yang terampil dalam perencanaan waktu lebih mampu mengatur dan memprioritaskan hal-hal yang penting. Dengan demikian, tugas-tugas yang menjadi prioritas dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kemampuan perencanaan waktu dan tingkat stres mahasiswa (Adams & Blaire, 2019). Selain itu, perencanaan waktu yang baik juga dapat membantu individu atau organisasi mencapai target dengan lebih terarah. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang manajemen waktu menjadi krusial bagi mahasiswa yang ingin meningkatkan produktivitas dan mengurangi stres.

Saat ini, stres akademik merupakan permasalahan yang dihadapi oleh banyak mahasiswa, khususnya di Universitas Airlangga. Berbagai faktor, seperti beban tugas yang tinggi, tanggung jawab dalam organisasi, tekanan untuk mencapai prestasi, dan kurangnya keterampilan dalam manajemen waktu, berkontribusi terhadap stres yang dialami mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak buruk pada manajemen waktu dan kinerja akademik mahasiswa (Lee & Koeske, 2019). Stres akademik yang tinggi juga dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental, termasuk risiko depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik sebagai langkah preventif untuk menjaga kesehatan mental mereka. Keterampilan ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial, sehingga dapat mengurangi risiko stres. Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan perencanaan waktu terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa, yang seringkali dihadapkan pada tekanan tinggi akibat beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, dan tuntutan akademik lainnya. Perencanaan waktu yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk mengatur prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengelola tekanan dengan lebih baik, sehingga dapat meminimalkan tingkat stres yang mereka alami. Sebagaimana dinyatakan oleh Macan (2021), manajemen waktu yang baik berhubungan erat dengan peningkatan efisiensi kerja dan pengendalian stres pada individu.

KAJIAN PUSTAKA

Manajemen Diri

Manajemen adalah upaya terorganisir dan terencana yang melibatkan penyeimbangan proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengendalian, dan evaluasi untuk mencapai tujuan utama yang sudah ditetapkan (Tabi'in et al. 2021). Prinsip-prinsip serupa juga berlaku dalam manajemen diri, yang berfokus pada kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan mengambil tanggung jawab atas tindakannya sendiri. Manajemen diri bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu, mengarahkan perilaku, dan melakukan perbaikan diri. Dengan mengaplikasikan teknik-teknik manajemen diri, seseorang dapat merencanakan,

mengendalikan dan mengevaluasi tindakannya untuk mencapai tujuan pribadi serta mengoptimalkan potensi diri (Nurhayati et al. 2023).

Manajemen diri dapat diterapkan pada masing-masing individu, termasuk mahasiswa dalam meningkatkan perilakunya. Manajemen diri dari perspektif perilaku dalam pembelajaran, manajemen diri dianggap sebagai strategi untuk mengontrol aktivitas belajar dengan cara menetapkan tujuan, memantau proses, mencatat kemajuan yang telah dicapai, mencapai target perilaku yang telah ditetapkan, dan mengatur perilaku utama untuk meningkatkan perilaku secara keseluruhan (Faruq & Purwandari, 2022). Sedangkan, manajemen diri akademik adalah strategi untuk mengendalikan faktor yang mempengaruhi proses belajar. Hal ini, mencakup strategi perilaku seperti manajemen waktu dan pengelolaan lingkungan fisik serta sosial, strategi motivasi seperti penetapan tujuan dan mengendalikan emosi serta usaha, serta strategi belajar yang mencakup strategi belajar seperti belajar dari buku dan dosen, belajar untuk ujian, dan pelaksanaan tes (Baroroh et al., 2023).

Selain itu, manajemen diri memiliki tiga dimensi utama yang meliputi pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Penguasaan keterampilan manajemen diri ini dapat mengurangi kecemasan dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih baik (Santoso & Prapunoto, 2024). Manajemen diri memiliki peran krusial dalam mencapai tujuan dan mengelola kehidupan secara efektif di era modern yang penuh dengan tekanan dan distraksi. Berdasarkan teori Hutagaol (2023), terdapat beberapa faktor yang menjadikan manajemen diri sangat penting antara lain:

1. Meningkatkan Produktivitas

Pengelolaan waktu dan tugas secara efektif, dapat meningkatkan produktivitas individu. Hal ini, membantu menghindari penundaan tugas dan mempermudah pencapaian tujuan dengan lebih efisien.

2. Mengurangi Stres

Stres menjadi masalah umum yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas. Dengan menggunakan kemampuan pengelolaan tugas, penetapan prioritas, dan manajemen waktu yang bijak, individu dapat menghindari situasi yang memicu stres. Sehingga dalam hal ini, manajemen diri dapat berperan membantu individu dalam mengurangi tekanan yang dirasakan.

3. Peningkatan Kualitas Hidup

Manajemen diri mempermudah seseorang dalam memusatkan energi dan waktu pada aspek-aspek yang esensial dalam hidup, seperti pengembangan diri, kesehatan dan hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, manajemen diri merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Keterampilan dalam mengelola waktu, diri sendiri, memprioritaskan tugas, dan mengelola stres sangat diperlukan dalam lingkungan perkuliahan yang penuh persaingan dan tekanan. Dengan penerapan manajemen diri yang efektif, mahasiswa dapat memaksimalkan potensi belajar dan meraih prestasi akademik yang luar biasa.

Perencanaan Waktu

Perencanaan waktu adalah metode yang digunakan oleh untuk mengatur dan mengalokasikan waktu secara lebih efektif. Tujuan dari perencanaan waktu adalah untuk mencapai tujuan dengan cara yang lebih terstruktur dan sistematis. Menurut Kearns & Gardinor (2020), perencanaan waktu yang efektif membantu individu dalam menentukan skala prioritas atas pekerjaan yang harus dilakukan. Dengan melakukan perencanaan waktu, seseorang dapat memastikan bahwa semua tugas dapat diselesaikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Kemampuan perencanaan waktu adalah keterampilan individu dalam mengatur dan membagi waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai tugas dan kegiatan yang dimiliki (Sofiyanti & Rakhmawati, 2023). Sehingga, hal tersebut akan berdampak pada penurunan stres yang dialami oleh individu.

Perencanaan waktu yang efektif memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa, termasuk peningkatan motivasi belajar dan pengurangan kebiasaan menunda pekerjaan. Penelitian oleh Ghafar (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dan merencanakan kegiatan mereka secara terstruktur cenderung mencapai rata-rata nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menerapkan strategi perencanaan waktu. Selain itu, Aeon (2021) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa keterampilan pengelolaan waktu yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas sosial, dan kesehatan mental. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan perencanaan waktu yang baik lebih mampu mengatasi kepadatan jadwal dan tekanan akademik dengan pendekatan yang terstruktur dan terencana.

Perencanaan waktu dapat membantu individu dalam menurunkan stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Macan (2021), individu yang menerapkan metode perencanaan waktu cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan yang tidak melakukannya. Dalam pelaksanaannya, perencanaan waktu dapat berjalan dengan baik apabila ditunjang dengan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Perencanaan waktu yang efisien menjadi salah satu aspek kunci dalam menekan stres akademik pada mahasiswa universitas. Melalui penentuan prioritas, pengaturan tugas, dan kepatuhan terhadap jadwal, mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik, sehingga tingkat stres dapat berkurang (Zebua & Santosa, 2023). Dengan perencanaan waktu maka, individu akan memiliki rencana yang jelas dan akan merasa lebih tenang karena memiliki kontrol waktu secara lebih baik terhadap rutinitas.

Pentingnya perencanaan waktu tidak hanya terbatas dalam dunia akademik maupun profesional, tetapi juga mencakup kehidupan pribadi sehari-hari. Perencanaan waktu yang baik memungkinkan seseorang untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan aktivitas lainnya. Elvina (2019) menyebutkan bahwa perencanaan waktu yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dengan memberikan ruang bagi individu untuk menikmati kegiatan mereka tanpa merasa tertekan oleh beban waktu. Dengan demikian, penerapan strategi perencanaan waktu yang tepat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan hidup serta meningkatkan produktivitas di berbagai aspek kehidupan.

Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada kondisi emosional negatif yang dialami mahasiswa ketika tekanan akademis dianggap melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres akademik yang berlebihan dalam menjalankan studi dapat menyebabkan dampak psikologis negatif ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati et al. (2021), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Hal ini dapat memicu berbagai gejala, seperti kecemasan, kesulitan fokus, hingga penurunan semangat belajar (Ilhamsyah et al., 2023). Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Talley & Thompson (2024) juga mengungkapkan bahwa penyebab umum stres akademik pada mahasiswa meliputi tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, dan ekspektasi tinggi dari lingkungan pendidikan. Dampak dari kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berdampak

pada kesehatan fisik serta kualitas akademik mahasiswa. Selain itu, kurangnya keterampilan manajemen waktu, minimnya dukungan sosial, dan ketidakmampuan mengelola tekanan semakin memperburuk situasi.

Dalam pendidikan tinggi, stres akademik telah menjadi sebuah isu yang banyak dialami oleh mahasiswa. Sitepu et al. (2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengatasi rasa stres cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kelelahan mental, dan risiko depresi yang lebih tinggi. Tekanan untuk mendapatkan nilai akademis yang baik serta persaingan antar mahasiswa seringkali menjadi pemicu utama stres. Kesulitan dalam menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan kegiatan pribadi turut memperparah tingkat stres yang dirasakan. Menurut Oktarisa et al. (2023), menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi sangat penting untuk menekan tingkat stres.

Tekanan akademik yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan secara rasional. Sebastian et al. (2020) menjelaskan bahwa tingginya tingkat stres berdampak negatif pada fungsi kognitif, seperti konsentrasi, fokus, dan kemampuan memecahkan masalah. Jika kondisi stres tidak segera diatasi, mahasiswa cenderung mengadopsi mekanisme koping yang tidak produktif, seperti kebiasaan menunda pekerjaan (*prokrastinasi*) atau menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini juga dikemukakan oleh Jannah & Santoso dalam Ilhamsyah et al. (2023) yaitu stres akademik dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mahasiswa, seperti masalah kesehatan mental, kecenderungan menunda pekerjaan, dan penurunan kinerja dalam kegiatan akademik.

Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana kemampuan perencanaan waktu dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Menurut Marbun (2024), perencanaan waktu adalah proses strategis yang melibatkan pengaturan prioritas tugas dan penggunaan waktu secara efisien untuk mencapai tujuan, dengan cara meningkatkan produktivitas dan mengurangi penundaan pekerjaan. Dengan perencanaan waktu yang baik, mahasiswa dapat menghindari penumpukan tugas dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda, yang merupakan dua faktor utama penyebab stres akademik.

Dalam konteks mahasiswa, stres dapat dipahami sebagai respons fisik dan mental terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Fiqih & Ratnawati, 2023). Ketidakmampuan dalam mengelola waktu sering kali berujung pada kelelahan mental, kecemasan, dan penurunan performa akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan dalam perencanaan waktu cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, serta mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Aula et al., 2024).

Dalam penelitian ini, kemampuan perencanaan waktu akan diukur melalui kemampuan mahasiswa dalam menyusun jadwal, menetapkan prioritas, dan disiplin dalam mengikuti rencana yang telah dibuat. Melalui pengumpulan data ini, penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keterampilan perencanaan waktu dan tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini relevan karena mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa perencanaan waktu adalah keterampilan penting yang tidak hanya berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik tetapi juga membantu mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa. Dengan mengatur waktu secara efektif, siswa dapat mengelola beban tugas dan tanggung jawab akademik dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko merasa kewalahan (Adams & Blair, 2019).

Hipotesis

Untuk mengetahui adanya hubungan antara perencanaan waktu dan tingkat stres akademik maka, terdapat hipotesis yang dalam penelitian ini.

H0: Tidak terdapat hubungan antara perencanaan waktu dengan penurunan tingkat stres akademik mahasiswa

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan penurunan tingkat stres akademik mahasiswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan pendekatan kausal. Menurut pernyataan Creswell dalam Abdullah et al. (2022), penelitian kuantitatif merupakan telaah terhadap masalah-masalah sosial yang dilakukan melalui pengujian teori-teori yang melibatkan berbagai variabel, yang dikuantifikasikan melalui pengukuran numerik, dan dianalisis secara statistik untuk menilai validitas generalisasi prediktif teori tersebut. Sementara itu, menurut Siroj et al. (2024) pendekatan kausal adalah metodologi penelitian yang berusaha memastikan hubungan antara sebab dan akibat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kausal untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel dependen, penurunan stres akademik, dan variabel independen, perencanaan waktu.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data Primer

Menurut Priadana & Sunarsih (2021), data primer adalah informasi yang telah dikumpulkan secara langsung dari sumbernya melalui pengukuran dan perhitungan secara independen dengan menggunakan metode seperti kuesioner, wawancara, observasi, dan lain sebagainya. Pengumpulan data primer secara langsung dalam penelitian ini, berupa kuesioner mengenai perencanaan waktu dan tingkat stres akademik responden.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari objek penelitian secara tidak langsung. Situs web atau referensi yang berkaitan dengan subjek yang diteliti dapat memberikan informasi ini (Sari & Zefri, 2019). Data sekunder untuk penelitian ini berasal dari jurnal, artikel ilmiah, dan dokumen lain yang berkaitan dengan masalah penelitian.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam upaya mengumpulkan data, peneliti menggunakan Google Form untuk mendistribusikan kuesioner yang didasarkan pada penilaian skala likert terhadap indikator perencanaan waktu dan tingkat stres akademik. Responden penelitian ini dipilih melalui teknik convenience sampling, yakni sebuah metode pengumpulan data yang melibatkan pemilihan populasi yang paling mudah diakses oleh peneliti (Golzar et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, yaitu observasi pengumpulan data dari suatu populasi yang dilakukan pada satu titik waktu (Wang & Cheng, 2020). Teknik analisis yang digunakan dalam mengolah data yang terkumpul, adalah analisis deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara perencanaan waktu dan tingkat stres akademik, serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, rata-rata dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan pendekatan kausal. Penelitian kuantitatif merupakan telaah terhadap masalah-masalah sosial yang dilakukan melalui pengujian teori-teori yang melibatkan berbagai variabel, yang dikuantifikasikan melalui pengukuran numerik, dan dianalisis secara statistik untuk menilai validitas generalisasi prediktif teori tersebut. Sementara itu, pendekatan kausal adalah metodologi penelitian yang berusaha memastikan hubungan antara sebab dan akibat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kausal untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel dependen, penurunan stres akademik, dan variabel independen, perencanaan waktu.

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Reliabilitas
X	0,657	Cukup Reliabel
Y	0,797	Tinggi

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, yang menunjukkan kemampuan instrumen untuk menghasilkan hasil yang konsisten. Untuk variabel kemampuan perencanaan waktu (X), nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.657, yang masuk dalam kategori cukup reliabel, terutama dalam penelitian eksplorasi. Sementara itu, untuk variabel penurunan stres akademik (Y), nilai Cronbach's Alpha mencapai 0.797, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang baik, khususnya pada variabel stres akademik, dan dapat dipercaya dalam pengukuran berulang. Dengan kedua hasil ini, instrumen penelitian dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan dan pengaruh antara kemampuan perencanaan waktu dengan tingkat stres akademik mahasiswa secara akurat dan terpercaya.

Hasil Uji Validitas

Item	Pearson Correlation	Signifikansi (Sig. 2-tailed)	Validitas
Kemampuan Perencanaan Waktu (X)			
X1	0.32	0.001	Valid
X2	0.853	0	Valid
X3	0.756	0	Valid
X4	0.736	0	Valid
X5	0.587	0	Valid
Penurunan Stres Akademik (Y)			
Y1	0.787	0	Valid
Y2	0.798	0	Valid
Y3	0.743	0	Valid

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Hasil uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson untuk menilai hubungan antara setiap item instrumen dengan skor total. Semua item pada variabel kemampuan perencanaan waktu (X) dan tingkat stres akademik (Y) menunjukkan nilai korelasi yang signifikan pada tingkat probabilitas 0.01 atau 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh item memiliki hubungan yang kuat dengan total skor, sehingga dapat dinyatakan valid. Signifikansi korelasi ini juga menunjukkan bahwa setiap item instrumen mampu mengukur

variabel penelitian secara konsisten dan relevan. Dengan demikian, instrumen ini memenuhi kriteria validitas konstruk, mendukung keandalan data yang diperoleh untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel.

Hasil Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.298	0.089	0.079	2.658

Tabel. 3 Tabel Model Summary

Hasil pada tabel Model Summary menunjukkan hubungan antara variabel kemampuan perencanaan waktu (X1) dengan penurunan stres akademik mahasiswa (Y). Nilai R sebesar 0.298 menunjukkan korelasi positif yang rendah, artinya terdapat hubungan antara kemampuan perencanaan waktu dengan penurunan stres akademik mahasiswa, meskipun kekuatannya tidak terlalu tinggi. Selanjutnya, nilai Adjusted R Square sebesar 0.079 mengindikasikan bahwa 7.9% variasi tingkat stres akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh kemampuan perencanaan waktu. Sisanya, yaitu 92.1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak masuk dalam model, seperti dukungan sosial, beban akademik, atau manajemen emosi. Nilai Std. Error of the Estimate sebesar 2.658 menunjukkan tingkat deviasi antara nilai yang diprediksi oleh model dengan nilai sebenarnya. Meskipun nilai ini tidak terlalu besar, masih ada potensi variabilitas yang mempengaruhi penurunan stres mahasiswa di luar kemampuan perencanaan waktu.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	67.345	1	67.345	9.529	0.003
Residual	692.615	98	7.067		
Total	759.96	99			

Tabel. 4 Tabel ANOVA

Tabel ANOVA digunakan untuk menguji keberartian model regresi secara keseluruhan. Hasil menunjukkan bahwa nilai F sebesar 9.529 dengan tingkat signifikansi 0.003 (lebih kecil dari 0.05). Ini berarti model regresi yang digunakan signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan perencanaan waktu secara keseluruhan berpengaruh terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Signifikansi ini juga menunjukkan bahwa data yang digunakan cukup kuat untuk membuktikan adanya hubungan antara variabel independen (kemampuan perencanaan waktu) dengan variabel dependen (penurunan stres akademik). Dengan demikian, model regresi ini valid dan dapat digunakan untuk memahami hubungan antara kedua variabel.

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	15.411	1.504		10.248
X1	0.258	0.083	0.298	3.087

Tabel. 5 Tabel Koefisien Regresi

Pada tabel koefisien regresi, terdapat dua komponen utama: konstanta (intercept) dan koefisien variabel independen. Konstanta memiliki nilai 15.411, yang menunjukkan bahwa ketika kemampuan perencanaan waktu (X1) sama dengan 0, penurunan stres akademik mahasiswa

berada pada rata-rata 15.411. Hal ini merepresentasikan nilai stres yang dialami mahasiswa tanpa pengaruh perencanaan waktu.

Koefisien regresi untuk variabel kemampuan perencanaan waktu (X1) adalah 0.258, yang berarti setiap peningkatan 1 satuan dalam kemampuan perencanaan waktu akan mengurangi stres akademik mahasiswa sebesar 0.258 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Nilai signifikansi untuk koefisien variabel independen adalah 0.003, lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik mahasiswa.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. Meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar ($R^2 = 8.9\%$), temuan ini menggarisbawahi pentingnya perencanaan waktu sebagai salah satu strategi untuk mengurangi stres akademik. Perencanaan waktu yang baik membantu mahasiswa mengelola tugas-tugas akademik mereka secara lebih efisien, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan. Namun, karena sebagian besar variabilitas tingkat stres masih dipengaruhi oleh faktor lain, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa.

Pembahasan

Tingkat Kemampuan Perencanaan Waktu Mahasiswa Universitas Airlangga

Tingkat kemampuan perencanaan waktu mahasiswa Universitas Airlangga dapat diukur melalui instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan waktu mahasiswa berada pada tingkat yang cukup baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.657. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah mampu merencanakan waktu mereka dengan cukup efektif. Menurut teori manajemen waktu, perencanaan yang baik memungkinkan individu untuk mengatur waktu mereka dengan lebih terstruktur, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas dan mengurangi tekanan atau stres akibat tenggat waktu yang mendekat (Macan, 2021). Perencanaan waktu yang baik bukan hanya berfungsi untuk mengatur prioritas pekerjaan, tetapi juga meningkatkan rasa kontrol terhadap beban akademik yang dihadapi.

Penelitian oleh Iswanto (2020) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan perencanaan waktu yang baik cenderung lebih mampu mengelola tugas akademik mereka secara efisien dan menghindari perilaku prokrastinasi yang sering kali menjadi penyebab utama stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan perencanaan waktu berperan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar dan mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Dalam konteks ini, kemampuan perencanaan waktu dapat dianggap sebagai salah satu komponen penting dalam manajemen diri.

Manajemen diri, yang melibatkan kemampuan untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang, sangat relevan dengan perencanaan waktu. Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan dapat merencanakan waktu mereka secara lebih bijaksana, mengatur prioritas dengan tepat, dan menghindari perilaku yang dapat menghambat pencapaian tujuan akademik. Penguasaan keterampilan manajemen diri ini dapat mengurangi kecemasan dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih baik (Santoso & Prapunoto, 2024). Dengan demikian, perencanaan waktu yang baik adalah salah satu bentuk penerapan manajemen diri yang efektif, yang dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen diri yang baik tidak hanya dapat

merencanakan waktu dengan efisien, tetapi juga mengelola emosi dan stres yang timbul dalam menghadapi tekanan akademik.

Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Airlangga dalam Memenuhi Tugas Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Airlangga bervariasi, dengan sebagian besar mahasiswa menghadapi tekanan akademik akibat beban tugas, tenggat waktu, dan aktivitas perkuliahan yang padat. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati et al. (2021), yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan yang ada melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam hal ini, mahasiswa yang menghadapi beban akademik yang berat, seperti tumpukan tugas dan deadline yang mendekat, sering kali merasa tertekan dan kewalahan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi dan memiliki tingkat reliabilitas tinggi untuk variabel stres akademik (Cronbach's Alpha = 0.797), mengindikasikan bahwa data yang diperoleh konsisten dan stabil. Kondisi stres akademik ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mahasiswa, seperti masalah kesehatan mental, kecenderungan menunda pekerjaan, dan penurunan kinerja akademik (Ilhamsyah et al., 2023).

Stres akademik yang terus menerus tanpa penanganan yang tepat dapat mengganggu konsentrasi, produktivitas, dan bahkan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Oleh karena itu, manajemen diri menjadi keterampilan yang sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi stres tersebut. Manajemen diri mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan pikiran dalam menghadapi tekanan akademik. Manajemen diri dianggap sebagai strategi untuk mengontrol aktivitas belajar dengan cara menetapkan tujuan, memantau proses, mencatat kemajuan yang telah dicapai, mencapai target perilaku yang telah ditetapkan, dan mengatur perilaku utama untuk meningkatkan perilaku secara keseluruhan (Faruq & Purwandari, 2022). Salah satu aspek utama dalam manajemen diri adalah perencanaan waktu, yang membantu mahasiswa mengatur jadwal mereka dengan lebih efisien, menghindari prokrastinasi, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan perencanaan waktu yang baik, mahasiswa dapat mengurangi tekanan yang muncul dari tumpukan tugas dan tenggat waktu yang mendekat, sehingga stres yang mereka alami dapat diminimalkan.

Pengaruh Perencanaan Waktu terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan waktu berpengaruh signifikan terhadap pengurangan tingkat stres akademik mahasiswa, dengan nilai signifikansi 0.003 (< 0.05). Dengan perencanaan waktu yang baik, mahasiswa dapat mengelola tugas mereka lebih terstruktur, menghindari perilaku prokrastinasi, serta mengurangi kecemasan yang muncul akibat tenggat waktu yang mendekat. Melalui penentuan prioritas, pengaturan tugas, dan kepatuhan terhadap jadwal, mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik, sehingga tingkat stres dapat berkurang (Zebua & Santosa, 2023). Dengan merencanakan waktu dengan bijaksana, mahasiswa dapat memecah tugas-tugas besar menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan dapat dikelola, sehingga mengurangi rasa tertekan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Penelitian ini menekankan pentingnya perencanaan yang matang dalam mengelola waktu agar mahasiswa dapat mengurangi tekanan yang timbul dari tuntutan akademik. Kemampuan perencanaan waktu adalah keterampilan individu dalam mengatur dan membagi waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai tugas dan kegiatan yang dimiliki (Sofiyanti & Rakhmawati, 2023). Perencanaan waktu yang baik membantu mahasiswa untuk memprioritaskan tugas-tugas yang paling mendesak, membagi waktu dengan efisien antara

kegiatan akademik dan pribadi, serta mengatur waktu untuk beristirahat guna menghindari kelelahan. Hal ini sangat penting mengingat stres akademik seringkali berhubungan dengan ketidakmampuan untuk mengelola waktu dengan efektif, yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan tidak mampu mengatasi beban kerja mereka. Dengan kemampuan perencanaan waktu yang baik, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan produktivitas mereka, tetapi juga menjaga keseimbangan mental yang sehat.

Kontribusi Perencanaan Waktu terhadap Penurunan Stres Akademik

Dari analisis regresi, nilai R Square sebesar 0.089 mengindikasikan bahwa kemampuan perencanaan waktu menjelaskan sekitar 8.9% variasi dalam tingkat stres akademik mahasiswa. Meskipun kontribusinya tergolong kecil, temuan ini menyoroti bahwa manajemen waktu adalah salah satu faktor penting dalam upaya mengurangi stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perencanaan waktu tidak sepenuhnya mengeliminasi stres, keterampilan ini memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Sisanya dipengaruhi oleh berbagai variabel lain seperti dukungan sosial, manajemen emosi, kemampuan adaptasi, dan kondisi lingkungan belajar. Menurut Aeon et al. (2021) pengelolaan waktu yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas sosial, dan kesehatan mental, sehingga mereka lebih mampu mengatasi tekanan akademik dengan pendekatan yang terstruktur dan terencana.

Perencanaan waktu yang efektif tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu tetapi juga memberikan ruang bagi mereka untuk beristirahat dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang mendukung kesejahteraan mental. Menurut Kearns & Gardinor (2020), perencanaan waktu yang efektif membantu individu dalam menentukan skala prioritas atas pekerjaan yang harus dilakukan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan perencanaan waktu yang baik cenderung lebih terorganisir, merasa lebih percaya diri dalam mengelola tugas-tugas mereka, dan memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menghadapi tekanan akademik (Iswanto, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang dapat mengatur waktu dengan baik seringkali memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah, yang pada akhirnya membantu mereka mengurangi kecemasan terkait tugas akademik yang mendekati tenggat waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan perencanaan waktu memiliki peran yang krusial dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Airlangga. Tingkat kemampuan perencanaan waktu sebagian besar mahasiswa menunjukkan hasil yang baik dalam pengelolaannya. Meskipun, terdapat beberapa mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi perencanaan yang efektif, yang dapat disebabkan berbagai faktor seperti kebiasaan menunda, beban tugas yang tidak terduga, dan kurangnya dukungan sosial. Sementara itu, tingkat stres yang dialami mahasiswa cenderung bervariasi dengan berbagai faktor penyebab, seperti tuntutan akademik yang kompleks, manajemen waktu yang kurang optimal, deadline tugas yang ketat, dan lain sebagainya.

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi signifikan dan valid antara perencanaan waktu yang terorganisir dan pengurangan tingkat stres akademik. Mahasiswa dengan kemampuan perencanaan waktu yang baik, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Hal tersebut, mengindikasikan bahwa dengan perencanaan waktu yang efektif dapat

menjadi strategi untuk mengelola tuntutan akademik dengan lebih terstruktur dan mengurangi beban stres di bidang akademik.

Selain itu, kontribusi perencanaan waktu terhadap penurunan stres akademik dalam hasil analisis juga menunjukkan hasil yang cukup besar. Penelitian ini membuktikan bahwa perencanaan waktu yang baik, berpengaruh secara positif terhadap keseimbangan aktivitas mahasiswa. Dengan demikian, kemampuan perencanaan waktu dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam meningkatkan efektivitas pencapaian akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadillah, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://repository.ar-raniry.ac.id/28559/1/Buku%20Metodologi%20Penelitian%20Kuantitatif.pdf>
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Akbar, M. R., & Nurhayati. (2022). Pengaruh mahasiswa magang terhadap keberlangsungan kinerja kantor walikota medan. *J. Ilmu Komputer, Ekon. Dan Manaj.*, 2(1), 404-408. <https://ummaspul.e-journal.id/JKM/article/download/3149/986>
- Aula, S. T., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam peningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*. 2. 91-113. 10.61132/observasi.v2i3.467.
- Baroroh, D. N., Rahmi, H. M., & Prabowo, T. (2023). MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI BIMBINGAN KONSELING. *Jurnal Psikologi Mandiri*.
- Elvina, S. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 3. 123. 10.29240/jbk.v3i2.1058.
- F. Chen dan Z. Luo, "Belajar fitur sinyal heterogen yang kuat dari jaringan saraf paralel jaringan untuk analisis sentimen audio,"arXiv preprint arXiv:1811.08065,Tahun 2018
- Faruq & Purwandari, E. (2022). Self-Management Intervention: What are the Implications for Students' Academic and Non-Academic Learning? A Systematic Literature Review. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 8(4), 869-882.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Ghafar, Z. N. (2023). The Relevance of Time Management in Academic Achievement: a Critical Review of the Literature. *International Journal of Applied and Scientific Research*, 1(4), 347-358. <https://doi.org/10.59890/ijasr.v1i4.1008>
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience Sampling. 72-75. https://www.ijels.net/article_162981_06fc448b8914d42316b8d44829c88188.pdf

- Hanafi, C. N., & Widjaja, Y. (2021). Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 18-28.
- Hutagaol, J. M. (2023). SELF-MANAGEMENT: ASPEK PENTING DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Alternatif: Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1), 75-87.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, A. S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang. *Kopendik: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 1-10.
- Iswanto, W. E. (2020). *SKRIPSI Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada*.
- Kearns, H., & Gardinor, M. (2020). But I'm not ready! Common barriers to writing and how to overcome them. *LSE Impact Blog*.
- Lee, J., & Koeske, G. F. (2019). Academic Stress and Mental Health among College Students: The Role of Social Support. *Journal of College Student Development*, 60(5), 655-670.
- Macan, T. H. (2021). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 106(5), 721-735.
- Marbun, Y. M. (2024). Manajemen Waktu: Strategi Efektif untuk Produktivitas dan Keseimbangan Hidup. 10.13140/RG.2.2.24518.48969.
- Nurhayati, N., Arauf, M. A., & Purwoko, B. (2023). Effectiveness of Self-Management Technique Intervention in Reducing Addictive Behavior towards Online Games in Adolescents: A Literature Study. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 4(2). <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.185>
- Oktarisa, F., Dessyrianti, R. F., Wilda, M. A., & Deviona, N. (2023). ACADEMIC STRESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS THE PREDICTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 14(1), 49. <https://doi.org/10.24036/rapun.v14i1.122927>
- Ötken, A. B., Bayram, A., Beşer, S. G., & Kaya, Ç. (2023). Are Time Management and Cyberloafing Related? Investigating Employees' Attitudes. *Global Business Review*, 24(5), 874-886. <https://doi.org/10.1177/0972150920931060>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Pascal Books.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK AKIBAT PEMBELAJARAN HYBRID DALAM MASA PANDEMI COVID-19 DI SMK X KOTA BEKASI. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153.
- Santoso, S. M., & Prapunoto, S. (2024). The Relationship Between Self Management and Academic Stress of Bachelor Students Faculty of Psychology. *IJORER: International Journal of Recent Educational Research*, 5(2), 383-392. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v5i2.570>
- Sari, M. S., & Zefri, M. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. *Jurnal Ekonomi*, 21(3), 308-315.
- Sebastian, J., Sondakh, P., Theresa, R. M., & Kunci, K. (2020). HUBUNGAN STRES DENGAN TIMBULNYA KECENDERUNGAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA. *Jurnal Kedokteran*, 8(1).
- Siroj, R. A., Afgani, W. ., Fatimah, F., Septaria, D. ., & Salsabila, G. Z. (2024). METODE PENELITIAN KUANTITATIF PENDEKATAN ILMIAH UNTUK ANALISIS DATA.

Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP), 7(3), 11279–11289.

<https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.32467>

Sitepu, E., Tampubolon, J., Manulang, S., & Amalia, S. N. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Matematika di Universitas Negeri Medan. *Statistika*, 24(1), 93–101.

<https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257>

Sofiyanti, C., & Rakhmawati, D. (2023). HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMA TEUKU UMAR SEMARANG. In | 70 Sofiyanti.

Tabi'in, A., Rosadi, K. I., & Nasution. (2023, Juni). Manajemen Sebagai Sains, Seni dan Profesi serta Implementasinya di Madrasah Tsanawiyah Madinatun Najah Rengat. *Jurnal Keagamaan dan Pendidikan*, 17(1), 31-46.

Talley, K., & Thompson, M. (2024). *Understanding the Impact of Academic Pressure on Student Mental Health*.

Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *158*(1), S65-S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>.

Widyastuti, I., Safira, N., Aji, S., & Putri, S. (2024). Peran Manajemen Waktu pada Siswa Kerja Part Time. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2(1).

Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). *Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa* (Vol. 5).

Zhang, Y., Wang, H., & Xie, X. (2020). The Relationship Between Time Management Skills and Academic Performance: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 32(2), 355-378.

Zhou, L. C., Bonk, J., and Zhou, C. "Supporting learners self-management for self-directed language learning: a study within Duolingo," *Interactive Technology and Smart Education*, 2023.