

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Fatma Ari Andini¹, Marsofiyati²

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Email: fatmaandini56@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini akan mengkaji terkait pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode asosiatif deskriptif. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner dengan sampel sebanyak 50 mahasiswa sebagai responden. Selanjutnya, data yang dikumpulkan diproses menggunakan teknik analisis data menggunakan SPSS 25. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa manajemen waktu memengaruhi tingkat stres akademik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil uji regresi linier sederhana R-square sebesar 0,297 yang artinya variabel independen (Manajemen Waktu) berpengaruh terhadap variabel dependen (Stres Akademik) sebesar 29,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil uji t (Parsial) menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $4,50 > 1,68$. Ini berarti bahwa Manajemen Waktu (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Stres Akademik (Y).

Kata kunci: Manajemen Waktu; Stres Akademik; Efisiensi Akademik

Abstract

This study will examine the effect of time management on academic stress in students. The focus of this study is to understand the relationship between time management and academic stress among students of the Faculty of Economics and Business, State University of Jakarta. This study uses a quantitative approach and uses a descriptive associative method. Data were collected by distributing questionnaires with a sample of 50 students as respondents. Furthermore, the data collected was processed using data analysis techniques using SPSS 25. This study found that time management affects the level of academic stress. This can be proven by the results of the simple linear regression test R-square of 0.297 which means that the independent variable (Time Management) affects the dependent variable (Academic Stress) by 29.7% and the rest is influenced by other factors. The t test results (Partial) show that the significance value is $0.00 < 0.05$ and the calculated t value is $4.50 > 1.68$. This means that Time Management (X) has a significant influence on the Academic Stress variable (Y).

Keywords: Time Management; Academic Stress; Academic Efficiency

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/CAUSA.v1i2.365

Copyright: Author

Publish by: SINDORO



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

1. Pendahuluan

Di era digital yang super cepat, diharuskan untuk bisa menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang singkat dan tepat, serta minim kesalahan. Maka dari itu, penting untuk memiliki

manajemen waktu yang baik agar memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan. Sebagai agen pembawa perubahan, seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar (Nisa et al., 2019). Dalam hal ini, tugas mahasiswa adalah belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tentunya membutuhkan banyak waktu, tenaga, biaya, dan perhatian (Nisa et al., 2019). Selain itu, seorang mahasiswa harus dapat mengatur dirinya sendiri, terutama dalam hal akademik (Nisa et al., 2019). Mahasiswa harus dapat mengatur waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas akademik yang harus diselesaikan, dan mengatur waktu antara perkuliahan dengan kegiatan di luar kampus (Nisa et al., 2019).

Dengan banyaknya penugasan ataupun beban pekerjaan lainnya, hal ini dapat memicu stres akademik jika tidak dibarengi dengan manajemen waktu yang baik. Tanpa adanya manajemen waktu yang baik, tugas dan beban pekerjaan lainnya tidak dapat diselesaikan dengan maksimal. Pengaturan waktu sangat penting, terutama untuk siswa dan mahasiswa (Nika Sintesa, 2022). Tanpa pengaturan waktu yang baik, waktu akan terbuang sia-sia karena dihabiskan untuk kegiatan yang dianggap kurang penting, dan kegiatan yang lebih penting malah tidak terselesaikan dengan baik (Nika Sintesa, 2022).

Menurut Forsyth (2009) dalam (Syelviani, 2020), manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur waktu untuk mencapai efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Dalam skenario ini, ditentukan bagaimana metode untuk mengatur waktu yang akan dilakukan. Menurut James *et al.* (2005) dalam Pertiwi (2020), manajemen waktu adalah upaya untuk mengontrol waktu, termasuk penilaian waktu, menetapkan tujuan, perencanaan, prioritas, dan pemantauan dengan harapan hasil yang baik. Namun, beberapa mahasiswa tidak dapat membagi waktu dengan baik yang membuat sulit untuk memprioritaskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu, sehingga menyebabkan tugas utama menjadi terabaikan.

Kumar (2011) dalam (Agustiningasih, 2019) menyatakan bahwa stres merupakan salah satu komponen yang memengaruhi proses pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa. Berdasarkan temuan penelitian dari Waghachavare *et al.* (2013) dalam (Agustiningasih, 2019) menunjukkan bahwa stres akademik adalah salah satu faktor yang paling signifikan yang menyebabkan stres. Stres akademik adalah stres yang terjadi selama proses menjalani kegiatan akademik. Ini terjadi karena tuntutan yang timbul selama pendidikan dan menyebabkan ketegangan emosi ketika seseorang gagal memenuhi tuntutan tersebut menurut Thawabieh and Naour (2012) dalam (Agustiningasih, 2019).

Menurut banyak penelitian, stres akademik dikaitkan dengan berbagai reaksi fisik dan emosional yang tidak menguntungkan. Menurut Chyu & Chen (2022), stres akademik dianggap sebagai ancaman yang semakin meningkat bagi generasi muda, termasuk siswa dan mahasiswa secara keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitian Savira *et al.* (2023), sebanyak 46 orang menunjukkan stres akademik sedang (51,7%), 23 orang menunjukkan stres ringan (25,8%), 19 orang menunjukkan stres berat (21,3%), dan 1 orang menunjukkan stres akademik sangat berat (1,1%). Lalu, pada hasil penelitian dari Khadijah *et al.* (2024) menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sedang, yaitu sebanyak 5 orang (16%) mengatakan stres ringan, 16 orang (52%) mengatakan stres sedang, 10 orang (32%) mengatakan stres berat.

Alasan mengapa peneliti tertarik untuk meneliti topik ini karena sebagai mahasiswa, sering menghadapi tuntutan akademik, seperti penugasan, ujian, serta proyek perkuliahan yang seringkali menjadi pemicu stres akademik bagi mahasiswa. Tetapi, jika mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik, hal ini dapat menjadi solusi untuk mengurangi stres akademik yang dapat dibuktikan dengan penelitian ini.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Britton & Tesser (1991), manajemen waktu adalah teknik yang digunakan oleh orang-orang untuk mengelola waktu dan menetapkan prioritas dengan cara yang efektif, sehingga dapat memaksimalkan produktivitas intelektualnya. Beberapa komponen manajemen waktu dijelaskan oleh Britton & Glynn (1989) untuk memaksimalkan produktivitas intelektual. Model ini mencakup memilih tujuan dan sub tujuan, memprioritaskan tujuan, menghasilkan tugas dan sub tujuan dari tujuan, memprioritaskan tugas, menjadwalkan tugas, dan kemudian

melaksanakan tugas. Hynes dalam Hidayanto (2023) mengatakan manajemen waktu adalah proses individu yang menggunakan waktu untuk analisis dan perencanaan untuk meningkatkan manfaat dan efisiensi.

Dengan demikian, Davidson dalam Hidayanto (2023) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah teknik untuk memanfaatkan waktu secara efektif, yang memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan lebih cepat dan dengan cara yang lebih cerdas. Selain itu, Widyastuti dalam Hidayanto (2023) menjelaskan manajemen waktu sebagai kemampuan seseorang untuk memprioritaskan, menjadwalkan, dan menyelesaikan tugasnya dengan cara yang membuat individu merasa puas. Atkinson (2009) menganggap manajemen waktu sebagai kumpulan tindakan dan upaya yang direncanakan yang dilakukan seseorang untuk memaksimalkan penggunaan waktu yang dimiliki.

Menurut James, Horne, dan John (2005) dalam Pertiwi (2020), manajemen waktu adalah upaya untuk mengontrol waktu, termasuk penilaian waktu, penetapan tujuan, perencanaan, prioritas, dan pemantauan dengan harapan hasil yang baik. Namun, beberapa mahasiswa tidak dapat membagi waktu dengan baik yang mempersulit mahasiswa untuk memprioritaskan tugas mana yang harus dilakukan terlebih dahulu, sehingga menyebabkan tugas yang sebenarnya lebih penting terabaikan.

Sarafino (2006) dalam Siregar & Putri (2020) mengatakan stres adalah keadaan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial seseorang. Jenis stres yang dialami seseorang dapat berasal dari sumber internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan eksternal (pelajaran lebih keras, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan orang tua). Mahasiswa juga mengalami stres akademik karena persepsi tentang jumlah pengetahuan yang harus diketahui dan waktu yang diperlukan untuk mempelajarinya. Keyakinan tentang kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik dapat mendorong mahasiswa untuk mencapai tujuannya, tetapi juga dapat menjadi penghalang untuk mencapai tujuan tersebut.

Stres adalah reaksi fisik dan mental terhadap berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan fisik (Zarei et al., 2016) dalam (Yunanda & Laksmiwati, 2022). Stres akademik adalah hasil dari respons siswa secara fisiologis dan psikologis terhadap situasi yang berkaitan dengan kehidupan akademik mahasiswa. Menurut Krishan (2013) dalam Yunanda & Laksmiwati (2022), stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana seseorang mengalami tekanan akademik, konflik akademik, dan ketakutan yang berkaitan dengan pendidikan. Menurut Adom et al. (2020), stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang menyebabkan konflik di antara individu, interpersonal, sosial, dan kesehatan lingkungan yang dapat menghambat kemajuan siswa.

Salah satu aspek stres akademik adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik, serta reaksi terhadap faktor-faktor tersebut, menurut Gadzella & Masten (2005) dalam Yunanda & Laksmiwati (2022). Stresor adalah situasi atau peristiwa (stimulus) yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri. Faktor stres terdiri dari lima: konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Konflik muncul saat seseorang mempertimbangkan keputusan atau opsi lain. Mahasiswa mengalami sejumlah masalah. Salah satunya adalah bingung untuk memilih topik yang tepat untuk memulai artikel ilmiah yang diteliti dan bingung mencari sumber referensi.

Stres akademik, menurut Kurnia Rahmawati (2016) dalam Fiqih & Ratnawati (2023) adalah tekanan yang dialami seseorang sebagai akibat dari faktor-faktor yang berhubungan dengan pendidikan. Dalam penelitian Dewi et al. (2022), diketahui bahwa 12 mahasiswa atau 2% dari 395 mahasiswa termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi; 136 siswa, atau 28% dari populasi, termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi; 239 siswa, atau 49% dari populasi, termasuk dalam kelompok stres akademik sedang; 80 siswa, atau 16% dari populasi, termasuk dalam kelompok stres akademik rendah; dan 20 siswa, atau 4% dari populasi, termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi.

Dikutip dari (Andiarna & Kusumawati (2020), stres diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat menurut intensitasnya. Jika stres dapat diatasi, stres ringan membuat Anda

lelah dan tidak bisa santai. Respon tubuh seperti pingsan, rasa jatuh, dan penurunan konsentrasi dan daya ingat adalah salah satu tanda stres. Stres berat dapat menyebabkan gejala seperti pencernaan, denyut jantung yang semakin cepat, sesak nafas, dan gemetar seluruh tubuh (Atziza, 2015). Dari penjelasan tersebut, jelas bahwa jika stres tidak diatasi, itu akan menimbulkan masalah yang signifikan.

3. Metodologi

Studi ini akan menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik mahasiswa. Hal ini akan menunjukkan apakah ada hubungan antar variabel. Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner yang berbentuk skala *likert* dan data numerik dalam menjelaskan apakah terdapat pengaruh antar variabel yang telah dikaji dengan relevan. Dengan menggunakan metode asosiatif deskriptif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan masalah dan menghubungkan apakah ada hubungan signifikan antara variabel manajemen waktu (X) dan stres akademik (Y). Penelitian ini berfokus pada manajemen waktu dan stres akademik, dengan subjek yang terdiri dari mahasiswa aktif di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta.

Menurut Sarie et al. (2023), metode pengumpulan data digunakan dalam penelitian untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Menurut Sekaran dan Bougie (2016) dalam Ardiansyah et al. (2023), angket atau kuesioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data melalui penyediaan serangkaian pertanyaan yang telah disusun secara khusus. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah melalui penyebaran kuesioner dengan menggunakan *purposive random sampling*, berdasarkan kriteria yang berikut ini:

- Mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta.
- Bersedia mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan saat ini (valid).
- Bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.
- Memahami konsep manajemen waktu dan stres akademik.

4. Hasil dan Pembahasan

HASIL

Uji Validitas

Valid menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Soegiyono, 2014). Jika *Pearson Correlation* atau *r* hitung memiliki nilai signifikansi < 0.05 , maka data tersebut dianggap valid (Ghozali, 2011). Sebaliknya, jika *Pearson Correlation* memiliki nilai signifikansi > 0.05 , maka data tersebut tidak valid (Ghozali, 2011).

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel X dan Y

| Lingkungan Belajar (X) | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------|--------------------|
| <i>Instrument Item Numbers</i> | <i>Pearson Correlation R Count</i> | <i>R Table</i> | <i>Description</i> |
| 1 | 0,293 | 0,279 | Valid |
| 2 | 0,776 | 0,279 | Valid |
| 3 | 0,282 | 0,279 | Valid |
| 4 | 0,849 | 0,279 | Valid |
| 5 | 0,315 | 0,279 | Valid |
| 6 | 0,794 | 0,279 | Valid |
| 7 | 0,284 | 0,279 | Valid |
| 8 | 0,628 | 0,279 | Valid |
| Kualitas Pembelajaran (Y) | | | |

| <i>Instrument Item Numbers</i> | <i>Pearson Correlation R Count</i> | <i>R Table</i> | <i>Description</i> |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------|--------------------|
| 1 | 0,849 | 0,279 | Valid |
| 2 | 0,827 | 0,279 | Valid |
| 3 | 0,777 | 0,279 | Valid |
| 4 | 0,521 | 0,279 | Valid |
| 5 | 0,821 | 0,279 | Valid |
| 6 | 0,845 | 0,279 | Valid |
| 7 | 0,821 | 0,279 | Valid |
| 8 | 0,511 | 0,279 | Valid |

Sumber: Diolah Peneliti menggunakan SPSS 25

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, terlihat bahwa nilai r hitung atau variabel X > daripada r tabel sebesar 0,279. Selanjutnya, hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel X < nilai signifikansi 0,05. Hasil uji validitas ini juga menunjukkan bahwa nilai r hitung variabel Y > r tabel dan nilai signifikansi variabel Y < 0,05. Maka, dengan teknik analisis Pearson Correlation dapat disimpulkan bahwa variabel X dan Y dapat dikatakan valid dan memenuhi kriteria uji validitas.

Uji Reliabilitas

Nilai *Cronbach's Alpha* dibandingkan dengan tingkat atau taraf signifikansi yang digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas. Tingkat taraf dapat berkisar antara 0.5, 0.6, dan 0.7 tergantung pada kebutuhan penelitian.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y

| <i>Variable</i> | <i>Cronbach's Alpha Value</i> | <i>Description</i> |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Lingkungan Belajar (X) | 0,702 | <i>Reliable</i> |
| Kualitas Pembelajaran (Y) | 0,893 | <i>Reliable</i> |

Sumber: Diolah Peneliti menggunakan SPSS 25

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* variabel X sebesar 0,702 > nilai signifikansi 0,7. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas variabel Y dengan nilai signifikansi sebesar 0,893 > 0,7. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel X dan Y lebih besar daripada nilai signifikansi 0,7. Maka, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian variabel X dan Y ini adalah reliabel dan memenuhi kriteria uji reliabilitas.

Uji Normalitas

Menurut Usmadi (2020), yang paling mudah untuk melakukan uji normalitas adalah membuat grafik distribusi frekuensi berdasarkan skor saat ini. Pengujian normalitas bergantung pada kemampuan peneliti untuk memvisualisasikan plot data. Para ahli saat ini telah mengembangkan berbagai teknik untuk melakukannya. Beberapa di antaranya adalah uji Kolmogorov-Smirnov dan Lilliefors. Nilai signifikansi Kolmogorov-smirnov < 0,05 menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Sebaliknya, nilai signifikansi > 0,05 menunjukkan bahwa distribusi data normal.

**Tabel 3 Hasil Uji Sampel Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|------|-------------------------|
| N | | 48 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .2870739 |

| | | |
|--------------------------|----------------|-------------------|
| | Std. Deviation | 3.89840526 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .077 |
| | Positive | .077 |
| | Negative | -.072 |
| Test Statistic | | .077 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^c |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Diolah Peneliti menggunakan SPSS 25

Berdasarkan hasil uji normalitas yang tertera pada **Tabel 3** dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa data dan nilai residual terdistribusi dengan normal.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas adalah teknik statistik yang digunakan untuk menentukan apakah varian residual dalam model regresi adalah konstan (Firdausya & Indawati, 2023). Untuk menentukan heteroskedastisitas, metode statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*, *Park*, *White*, *Glejser*, *Goldfeld-quandt*, dan *Breusch Pagan Godfrey* (BPG) (Firdausya & Indawati, 2023). Jika nilai signifikansi antara variabel independen dan *absolut residual* lebih besar dari 0,05, heteroskedastisitas tidak akan terjadi.

Tabel 4 Hasil Uji Heteroskedastisitas Glesjer Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | .323 | 3.445 | | .094 | .926 |
| | Manajemen Waktu | .126 | .118 | .153 | 1.070 | .290 |

a. Dependent Variable: Abs_RES

Sumber: Diolah Peneliti menggunakan SPSS 25

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glesjer, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel sebesar $0,290 > 0,05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi variabel lebih besar daripada nilai signifikansi *absolut residual* dan tidak terjadi heteroskedastisitas

Analisis Regresi Sederhana

Dikutip dari Rahmawati et al. (2022), analisis regresi linier sederhana adalah metode regresi paling sederhana, dan tujuan dari metode ini adalah untuk memberikan prediksi nilai Y untuk nilai X yang diberikan. Dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi sederhana dapat dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan probabilitas yang ditetapkan, yaitu 0,05. Nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa variabel X mempengaruhi variabel Y, sedangkan nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa variabel X tidak mempengaruhi variabel Y.

Tabel 5 Tabel ANOVA Hasil Uji Regresi Linier Sederhana ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1 | Regression | 694.867 | 1 | 694.867 | 20.268 | .000 ^b |
| | Residual | 1645.633 | 48 | 34.284 | | |
| | Total | 2340.500 | 49 | | | |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu

Sumber: Diolah Peneliti menggunakan SPSS 25

Dari hasil uji regresi linier sederhana yang telah diperoleh, diketahui bahwa tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar 20.268. Dengan demikian, variabel partisipasi dapat diprediksi dengan menggunakan model regresi. Dengan kata lain, terdapat pengaruh antara variabel Manajemen Waktu (X) dan Stres Akademik (Y).

PEMBAHASAN

Pengumpulan data dengan melakukan penyebaran kuesioner telah dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta. Hasilnya, responden berada di usia 20-22 tahun sebanyak 64%, lalu diikuti oleh usia 17-19 tahun sebanyak 20%, dan yang terakhir di usia 23-25 sebanyak 16%. Sebagian besar responden berasal dari program studi S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran sebesar 20%, program studi S1 Manajemen dan S1 Bisnis Digital sebesar 12% dan diikuti oleh program studi lainnya yang terdapat di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta. Hal ini memuat gambaran umum dari profil demografi responden.

Setelah dilakukan uji analisis, dapat diketahui bahwa manajemen waktu dapat memengaruhi stres akademik. Analisis data kuesioner yang telah dibagikan memuat informasi bahwa sebagian besar responden mengatakan dapat mengatur waktu untuk belajar. Hal ini ditunjukkan oleh skor rata-rata 4,5 dari butir pernyataan mengenai kemampuan untuk mengelola waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa percaya pada kemampuannya dalam mengelola waktu untuk keberhasilan akademik. Tetapi, kebiasaan menunda tugas akademik masih menjadi masalah yang ditunjukkan dengan skor rata-rata 3,2 pada skala 1-5. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar orang merasa mampu mengelola waktu, mahasiswa cenderung menunda tugas yang berdampak pada produktivitas. Penundaan ini dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti tekanan akademik atau kurangnya motivasi belajar.

Dalam hal prioritas akademik, sebagian besar responden menunjukkan hasil yang baik, dengan skor rata-rata 4,44 pada butir pertanyaan mengenai kemampuan memprioritaskan tugas. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat dengan mudah menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, meskipun ada beberapa yang merasa sulit untuk melakukannya. Dalam pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental responden, skor rata-rata 3,76 yang menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh yang signifikan. Stres memiliki efek negatif pada kesejahteraan seseorang, jadi temuan ini harus diteliti lebih lanjut. Stres akademik juga dapat memengaruhi kualitas tidur, dengan skor rata-rata 3,5 menunjukkan bahwa beban akademik mengganggu tidur beberapa responden.

Selain itu, kecemasan mengenai hasil nilai juga menjadi perhatian dengan rata-rata skor 3,88. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa khawatir tentang prestasi akademik yang dapat berpengaruh pada keinginan untuk belajar dan produktivitas mahasiswa. Di sisi positif, kemampuan untuk mengatasi stres akademik menunjukkan rata-rata skor 4,08. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun banyak responden menghadapi stres, sebagian besar dari responden ini merasa mampu untuk menghadapi stres dengan baik. Namun, masih terdapat peluang untuk perbaikan bagi responden yang masih mengalami kesulitan.

Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil uji regresi linier sederhana yang memperlihatkan nilai F hitung sebesar 20.268 dan tingkat signifikansi sebesar 0,00. Pada hasil regresi linier sederhana ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap stres akademik. Ini menandakan bahwa manajemen waktu yang baik dapat menurunkan tingkat stres akademik bagi mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Apabila manajemen waktu tidak dilakukan dengan baik, maka akan berdampak pada meningkatnya stres akademik. Dalam hasil uji regresi linier sederhana ini juga diketahui bahwa *R-square* sebesar 0,297 yang artinya variabel independen (Manajemen Waktu) berpengaruh terhadap variabel dependen (Stres Akademik) sebesar 29,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil uji *t* (*Parsial*) menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai *t* hitung sebesar $4,50 > 1,68$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Stres Akademik (Y). Uji Parsial ini memperkuat hipotesis manajemen waktu yang baik dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Maka, hasil uji *t* ini membuktikan bahwa hipotesis sudah diajukan dan hipotesis dapat diterima.

Sebelum ini, butir-butir pertanyaan dalam kuesioner telah diuji validitasnya. Karena nilai *Pearson Correlation* $> r$ tabel, maka semua instrumen kuesioner variabel adalah valid menurut hasil uji validitas. Hasil uji reliabilitas juga digunakan untuk menentukan apakah instrumen yang digunakan untuk masing-masing variabel dapat diandalkan atau tidak. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* manajemen waktu (X) sebesar 0,702 dan stres akademik (Y) sebesar 0,893. Dapat disimpulkan bahwa variabel yang diuji dalam penelitian ini reliabel atau dapat diandalkan.

5. Simpulan

KESIMPULAN

Sebagai agen pembawa perubahan, seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar. Mahasiswa harus dapat mengatur waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas akademik yang harus diselesaikan, dan mengatur waktu antara perkuliahan dengan kegiatan di luar kampus. Berdasarkan temuan penelitian dari Waghachavare et al. (2013) menunjukkan bahwa stres akademik adalah salah satu faktor yang paling signifikan yang menyebabkan stres.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik yang dibuktikan dengan nilai *F* hitung sebesar 20.268, tingkat signifikansi sebesar 0.00, dan *R-square* sebesar 0,297 yang artinya variabel independen (Manajemen Waktu) berpengaruh terhadap variabel dependen (Stres Akademik) sebesar 29,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

REKOMENDASI

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan dan mengurangi keterbatasan dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menambah jumlah responden yang membuat data akan semakin valid dan akurat. Kedua, peneliti selanjutnya dapat memperluas jangkauan responden dengan menggunakan subjek penelitian di tingkat universitas atau mahasiswa aktif dari berbagai universitas. Ketiga, dapat menambahkan variabel yang relevan dengan penelitian ini untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik. Selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan penelitian *mix method* untuk dapat menganalisis lebih dalam mengenai topik penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- Agustiniingsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian

- Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Atkinson, F. (2009). *Successful time management: Get more out of your day*. United Kingdom: Crimson Business. <https://books.google.co.id/books?id=638YTweECAAJ>
- Britton, B. K., & Glynn, S. M. (1989). Mental management and creativity: A cognitive model of time management for intellectual productivity. In *Handbook of creativity*. (pp. 429–440). Plenum Press.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J.-K. (2022). Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 911530. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.911530>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Firdausya, F. A., & Indawati, R. (2023). Perbandingan Uji Glejser Dan Uji Park Dalam Mendeteksi Heteroskedastisitas Pada Angka Kematian Ibu Di Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 7(1), 793–796. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.14069>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayanto, D. N. (2023). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). GAMBARAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU DI UNIVERSITAS X. 5, 3626–3633.
- Nika Sintesa. (2022). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Rahmawati, D., Kristanto, T., Setya Pratama, B. F., & Abiansa, D. B. (2022). Prediksi Pelaku Perjalanan Luar Negeri Di Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Metode Regresi Linier Sederhana. *Journal of Information System Research (JOSH)*, 3(3), 338–343. <https://doi.org/10.47065/josh.v3i3.1507>
- Sarie, F., Sutaguna, I. N. T., Par, S. S. T., Par, M., Suiroaka, I. P., St, S., Darwin Damanik, S. E., Se, M., Efrina, G., & Sari, R. (2023). *Metodelogi penelitian*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634. <https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Soegiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sylviani, M. (2020). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen

- Unisi). *E-Journal Universitas Islam Indragiri*, 6(1), 1–9.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Yunanda, B. A., & Laksmiwati. (2022). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Artikel Ilmiah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 206–216.