

Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam

St. Kholifah Aritonang¹

¹Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

ARTICLE INFO

Article history:

Received July, 10, 2026

Revised July 14, 2026

Accepted July 30, 2026

Available online Agustus 10, 2026

Kata Kunci:

Manajemen Waktu; Stres Akademik; Mahasiswa;

Keywords:

Time Management; Academic Stress; University Students;



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan
Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, dengan sampel sebanyak 21 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner manajemen waktu dan stres akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki lima butir pernyataan yang valid, dengan nilai *reliabilitas Cronbach's Alpha* sebesar 0,801 untuk manajemen waktu dan 0,686 untuk stres akademik, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan

dan Penyuluhan Islam, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi 0,469 ($p > 0,05$). Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yaitu semakin baik manajemen waktu maka stres akademik cenderung menurun, namun hubungan tersebut berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar manajemen waktu, seperti *self-efficacy*, kemampuan regulasi emosi, strategi coping, dukungan sosial, maupun karakteristik lingkungan akademik. Oleh karena itu, upaya mengurangi stres akademik perlu dilakukan melalui pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhinya.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between time management and academic stress among students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program. The research employed a quantitative approach with a correlational research design. The study population consisted of students enrolled in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, with a total sample of 21 students selected using the total sampling technique. Data were collected through time management and academic stress questionnaires that had been tested for validity and reliability. The validity test indicated that each variable had five valid questionnaire items. The reliability test showed Cronbach's Alpha coefficients of 0.801 for the time management instrument and 0.686 for the academic stress instrument, indicating that both instruments were sufficiently reliable for data collection. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, and the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of IBM SPSS Statistics software. The results revealed that there was no significant relationship between time management and academic stress among students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, as indicated by a correlation coefficient of $r = -0.167$ with a significance value of 0.469 ($p > 0.05$). The negative correlation coefficient indicates an inverse relationship, suggesting that better time management tends to be associated with lower levels of academic stress; however, the relationship was very weak and statistically insignificant. These findings suggest that students' academic stress is likely influenced by factors other than time management, such as self-efficacy, emotional regulation, coping strategies, social support, and characteristics of the academic environment. Therefore, efforts to reduce

*Corresponding author

E-mail addresses: kholifah163@gmail.com

academic stress should adopt a more comprehensive approach by considering the various factors that contribute to students' academic stress.

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, kegiatan perkuliahan, penelitian, serta partisipasi dalam organisasi. Beragam tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila mahasiswa belum memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang paling umum dialami oleh mahasiswa, karena berkaitan erat dengan tuntutan pencapaian prestasi akademik dan proses penyesuaian diri terhadap kehidupan di lingkungan kampus (Danuarta et al., 2025).

Stres akademik merupakan respons yang muncul dalam bentuk fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku ketika mahasiswa memandang tuntutan akademik yang dihadapinya melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat berdampak pada berbagai aspek, seperti menurunnya konsentrasi belajar, motivasi akademik, kesehatan mental, serta kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Bela dan rekan-rekan menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk kemampuan dalam mengatur waktu serta menyelesaikan tugas akademik secara efektif (Bela et al., 2023).

Stres akademik menjadi fenomena yang semakin banyak mendapat perhatian karena dampaknya tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tingkat stres yang tinggi berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti kelelahan mental, menurunnya produktivitas, gangguan emosional, serta kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi menunjukkan bahwa gejala stres akademik masih merupakan permasalahan yang nyata dan sering ditemukan dalam kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi (Danuarta et al., 2025).

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam memiliki karakteristik akademik yang berbeda karena dituntut untuk menguasai kompetensi keilmuan sekaligus mengembangkan keterampilan konseling, melaksanakan praktik lapangan, serta memiliki kemampuan sosial dan keagamaan. Berbagai tuntutan tersebut membutuhkan kemampuan manajemen waktu yang baik agar seluruh aktivitas akademik dapat dilaksanakan secara efektif dan mencapai hasil yang optimal. Apabila kemampuan mengatur waktu tidak sejalan dengan tingginya tuntutan akademik, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan atau stres yang dialami mahasiswa selama menempuh proses pendidikan.

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dimiliki mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik. Keterampilan ini meliputi kemampuan dalam menentukan skala prioritas, menyusun jadwal aktivitas, mengalokasikan waktu secara efisien, serta mengendalikan penggunaan waktu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kemampuan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat menyelesaikan berbagai tugas sesuai dengan target yang telah ditentukan sehingga risiko terjadinya penumpukan pekerjaan akademik dapat diminimalkan (Novitasari et al., 2025).

Pengelolaan waktu yang efektif berperan dalam meningkatkan efektivitas proses belajar serta produktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menyusun dan merencanakan berbagai aktivitas secara sistematis umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan tuntutan perkuliahan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan yang terarah. Hasil penelitian Novitasari dkk. menunjukkan bahwa manajemen waktu bersama manajemen stres memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola waktu merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan produktivitas

akademik apabila diimbangi dengan kemampuan mengelola stres secara efektif (Novitasari et al., 2025).

Permasalahan dalam manajemen waktu masih menjadi tantangan yang umum dihadapi oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menetapkan skala prioritas, menunda penyelesaian tugas, serta belum mampu mengalokasikan waktu secara seimbang antara kegiatan akademik dan nonakademik. Kondisi tersebut dapat memicu meningkatnya tekanan ketika batas waktu pengumpulan tugas semakin dekat, sementara pekerjaan akademik belum diselesaikan secara maksimal. Berbagai kajian literatur mengenai stres akademik pada mahasiswa mengungkapkan bahwa rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Bela et al., 2023).

Hubungan antara manajemen waktu dan kondisi psikologis mahasiswa telah banyak menjadi fokus kajian dalam berbagai penelitian. Kemampuan mengelola waktu secara efektif membantu mahasiswa mengurangi ketidakpastian serta meningkatkan rasa kendali terhadap berbagai aktivitas akademik yang harus diselesaikan. Penelitian Setiawan dkk. menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik berhubungan dengan tingkat *academic burnout* yang lebih rendah pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengelolaan waktu yang efektif dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih optimal (Setiawan et al., 2023).

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam merupakan kelompok yang menarik untuk diteliti karena proses pembelajarannya mengintegrasikan aspek akademik, sosial, dan keagamaan. Selain dituntut menguasai konsep-konsep bimbingan dan konseling Islam, mahasiswa juga harus mengikuti kegiatan praktikum, praktik lapangan, serta berbagai aktivitas yang mendukung pengembangan kompetensi profesional. Beragam tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,629$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya (Shahab et al, 2022).

Meskipun demikian, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang memiliki karakteristik akademik berbeda dengan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Karakteristik pembelajaran pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang memadukan tuntutan akademik, praktik profesi, serta penguatan kompetensi keislaman memungkinkan munculnya dinamika yang berbeda dalam hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik yang ditemukan pada penelitian sebelumnya juga berlaku pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling Islam serta menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan mahasiswa yang berorientasi pada peningkatan kemampuan manajemen waktu sebagai upaya mengurangi stres akademik.

Hasil penelitian Al Ayyubi pada mahasiswa pondok pesantren Universitas Islam Indonesia juga menunjukkan temuan yang sejalan, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengelola waktu secara efektif cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu kurang optimal (Al Ayyubi & Qudsyi, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Savira dkk. terhadap mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati juga menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik. Tingginya tuntutan dalam lingkungan akademik mengharuskan mahasiswa memiliki kemampuan mengelola waktu secara efektif agar berbagai aktivitas pembelajaran dapat diselesaikan dengan baik tanpa menimbulkan tekanan yang

berlebihan. Temuan tersebut semakin memperkuat anggapan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologis mahasiswa (Savira et al., 2023).

Berbagai penelitian terdahulu pada umumnya menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik. Namun, penelitian terbaru yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Pembangunan Panca Budi memperoleh hasil yang berbeda, yaitu manajemen waktu tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik. Perbedaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel masih perlu dikaji lebih lanjut pada konteks, karakteristik mahasiswa, serta lingkungan akademik yang beragam (Lestari et al., 2025).

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam merupakan kelompok yang menarik untuk diteliti karena proses pembelajarannya mengintegrasikan aspek akademik, sosial, dan keagamaan secara bersamaan. Selain dituntut menguasai konsep-konsep bimbingan dan konseling Islam, mahasiswa juga harus mengikuti praktik lapangan serta berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan kompetensi profesional. Kompleksitas tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan stres akademik apabila tidak didukung oleh kemampuan manajemen waktu yang memadai.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. Hasil penelitian tersebut memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,629$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya (Shahab et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi yang memiliki karakteristik akademik berbeda dengan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga menjalani kegiatan praktikum, praktik lapangan, serta penguatan kompetensi keislaman yang berpotensi memengaruhi hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik yang ditemukan pada penelitian sebelumnya juga berlaku pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling Islam. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan mahasiswa yang berfokus pada peningkatan kemampuan manajemen waktu sebagai salah satu upaya untuk mengurangi tingkat stres akademik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan antara variabel manajemen waktu sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat melalui analisis statistik. Desain korelasional memungkinkan peneliti mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penggunaan desain tersebut telah banyak diterapkan dalam penelitian mengenai manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa karena dinilai sesuai untuk menjelaskan keterkaitan antarvariabel secara empiris (Priscitadewi et al., 2022).

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang masih aktif mengikuti kegiatan akademik pada tahun akademik yang sedang berlangsung. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada karakteristik mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, praktik lapangan, serta aktivitas pendukung pengembangan kompetensi profesional yang memerlukan kemampuan manajemen waktu secara

efektif. Karakteristik tersebut menjadikan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam sebagai populasi yang tepat untuk mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik (Priscitadewi et al., 2022).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* apabila populasi terdiri atas beberapa angkatan, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden sesuai dengan proporsi jumlah mahasiswa pada masing-masing angkatan. Penggunaan teknik tersebut dinilai tepat dalam penelitian kuantitatif dengan desain korelasional karena mampu menghasilkan sampel yang representatif serta mencerminkan karakteristik populasi secara lebih akurat (Achmad Dwityanto & Sutanto, 2025).

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat *kesalahan (error tolerance)* sebesar 5% apabila jumlah populasi telah diketahui. Penggunaan rumus tersebut bertujuan untuk memperoleh jumlah responden yang representatif sehingga hasil analisis statistik memiliki tingkat ketelitian dan keandalan yang dapat dipertanggungjawabkan. Rumus Slovin masih banyak diterapkan dalam penelitian kuantitatif di bidang pendidikan maupun psikologi, terutama pada penelitian yang melibatkan populasi mahasiswa sebagai subjek penelitian (Priscitadewi et al., 2022).

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu manajemen waktu sebagai variabel independen (X) dan stres akademik sebagai variabel dependen (Y). Manajemen waktu didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan, menentukan skala prioritas, *menyusun* jadwal kegiatan, serta mengelola penggunaan waktu secara efektif. Sementara itu, stres akademik dioperasionalkan sebagai respons mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang tercermin melalui aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Operasionalisasi kedua variabel disusun berdasarkan landasan konseptual yang telah digunakan dan dikembangkan dalam berbagai penelitian terdahulu sehingga sesuai untuk mengukur konstruk yang diteliti (Jacinda Felda Naraya, 2022).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup yang disusun dengan model skala Likert lima tingkat, yaitu mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Instrumen manajemen waktu dikembangkan berdasarkan indikator penetapan tujuan, *penentuan* prioritas, perencanaan waktu, dan pengendalian penggunaan waktu. Sementara itu, instrumen stres akademik disusun berdasarkan indikator respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku terhadap berbagai tuntutan akademik. Penggunaan skala Likert dipilih karena dinilai efektif untuk mengukur persepsi, sikap, serta kecenderungan perilaku responden secara kuantitatif sehingga memudahkan proses analisis statistik (Jacinda Felda Naraya, 2022).

Sebelum digunakan dalam proses pengumpulan data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji kualitasnya melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas bertujuan untuk menilai kemampuan setiap butir *pernyataan* dalam mengukur konstruk yang diteliti secara tepat, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi jawaban responden terhadap seluruh item dalam instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memperoleh koefisien reliabilitas yang memenuhi kriteria penerimaan, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang layak dalam proses pengumpulan data penelitian (Jacinda Felda Naraya, 2022).

Data yang telah diperoleh dianalisis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahap awal analisis dilakukan melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta *distribusi* data pada masing-masing variabel penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan informasi mengenai nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*), sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai tingkat manajemen waktu dan stres akademik yang dimiliki mahasiswa (Shintawatia, 2025).

Analisis inferensial diawali dengan pelaksanaan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk *mengetahui* apakah data penelitian berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas dilakukan guna memastikan bahwa hubungan antara variabel

manajemen waktu dan stres akademik bersifat linear. Hasil dari kedua uji prasyarat tersebut menjadi dasar dalam menentukan kelayakan penggunaan teknik analisis korelasi parametrik pada penelitian ini (Priscitadewi et al., 2022).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* karena kedua variabel diukur pada skala interval serta telah memenuhi asumsi analisis parametrik. Koefisien korelasi (r) digunakan untuk menentukan arah dan tingkat kekuatan hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik, sedangkan nilai signifikansi (p -value) dijadikan dasar dalam pengambilan keputusan terhadap hipotesis penelitian pada taraf signifikansi 0,05. Melalui analisis tersebut diharapkan diperoleh bukti empiris mengenai ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (Priscitadewi et al., 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a) Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian menggunakan korelasi Pearson Product Moment terhadap 12 butir pernyataan pada masing-masing variabel dengan jumlah responden sebanyak 21 orang. Berdasarkan nilai r tabel sebesar 0,433 pada taraf signifikansi 5%, suatu item dinyatakan valid apabila memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada variabel manajemen waktu terdapat lima item yang dinyatakan valid, yaitu X1, X2, X8, X10, dan X11, sedangkan tujuh item lainnya dinyatakan tidak valid. Adapun hasil uji validitas variabel manajemen waktu disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Manajemen Waktu

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,699	0,433	Valid
X2	0,669	0,433	Valid
X3	0,268	0,433	Tidak valid
X4	0,409	0,433	Tidak valid
X5	0,321	0,433	Tidak valid
X6	0,156	0,433	Tidak valid
X7	-0,097	0,433	Tidak valid
X8	0,691	0,433	Valid
X9	0,388	0,433	Tidak valid
X10	0,674	0,433	Valid
X11	0,532	0,433	Valid
X12	0,391	0,433	Tidak valid

Hasil uji validitas pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa terdapat lima item yang memenuhi kriteria valid, yaitu Y1, Y2, Y5, Y7, dan Y8. Sementara itu, tujuh item lainnya dinyatakan tidak valid sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y1	0,576	0,433	Valid

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y2	0,629	0,433	Valid
Y3	0,217	0,433	Tidak valid
Y4	-0,103	0,433	Tidak valid
Y5	0,584	0,433	Valid
Y6	0,005	0,433	Tidak valid
Y7	0,551	0,433	Valid
Y8	0,623	0,433	Valid
Y9	0,184	0,433	Tidak valid
Y10	0,181	0,433	Tidak valid
Y11	0,426	0,433	Tidak valid
Y12	0,201	0,433	Tidak valid

b) Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,801, sedangkan variabel stres akademik memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,686. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Manajemen Waktu	0,801	Reliabel
Stres Akademik	0,686	Reliabel

c) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi.

Tabel 4. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Manajemen Waktu	21	7,00	25,00	17,29	4,23
Stres Akademik	21	6,00	21,00	14,38	3,69

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa variabel manajemen waktu memiliki skor minimum sebesar 7,00 dan maksimum sebesar 25,00 dengan nilai rata-rata 17,29 serta standar deviasi 4,23. Sementara itu, variabel stres akademik memiliki skor minimum sebesar 6,00 dan maksimum sebesar 21,00 dengan nilai rata-rata 14,38 serta standar deviasi 3,69.

d) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden penelitian kurang dari 50 orang. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,108, sedangkan variabel stres akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,431. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. Shapiro-Wilk	Keterangan
Manajemen Waktu	0,108	Normal
Stres Akademik	0,431	Normal

e) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel manajemen waktu dengan stres akademik bersifat linear. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,472 dan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,466.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Pengujian	Sig.
Linearity	0,472
Deviation from Linearity	0,466

Berdasarkan Tabel 6, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,466 ($> 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel manajemen waktu dan stres akademik memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan.

f) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
Manajemen Waktu dengan Stres Akademik	-0,167	0,469

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,167 dengan nilai signifikansi sebesar 0,469. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif

menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, namun tingkat hubungan tersebut tergolong sangat lemah.

3.2 Pembahasan

Manajemen waktu dalam penelitian ini diukur melalui kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan berbagai aktivitas akademik secara efektif. Indikator yang digunakan meliputi kemampuan menetapkan prioritas, menyusun jadwal kegiatan, memanfaatkan waktu secara efisien, mengendalikan penggunaan waktu, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan target yang telah ditentukan. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 12 butir pernyataan yang disusun, hanya lima butir yang memenuhi kriteria valid, yaitu X1, X2, X8, X10, dan X11. Kelima butir tersebut dinilai telah mampu merepresentasikan konstruk manajemen waktu, sedangkan tujuh butir lainnya tidak memenuhi nilai korelasi minimum sehingga tidak digunakan pada analisis berikutnya. Instrumen yang digunakan juga memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,801, sehingga dapat dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur kemampuan manajemen waktu responden. Temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi syarat sebagai alat ukur yang reliabel dalam penelitian kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel manajemen waktu memiliki nilai rata-rata sebesar 17,29 dengan standar deviasi sebesar 4,23. Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu selama menjalani aktivitas akademik. Variasi tersebut menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menentukan prioritas, mengatur jadwal belajar, serta menyelesaikan tugas akademik secara efektif. Kemampuan tersebut merupakan salah satu bentuk keterampilan regulasi diri yang membantu mahasiswa mengelola berbagai tuntutan akademik secara lebih terencana dan efektif. Sejalan dengan temuan tersebut, Himmah dan Shofiah (2021) menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur penggunaan waktu agar aktivitas dapat berjalan secara efektif dan seimbang dengan tuntutan yang dihadapi. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung lebih mudah menyusun prioritas kegiatan sehingga berbagai tuntutan akademik dapat diselesaikan secara lebih terarah (Himmah & Shofiah, 2021).

Kemampuan mengelola waktu memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengendalikan aktivitas akademik yang semakin kompleks. Mahasiswa yang mampu menyusun jadwal belajar, menentukan skala prioritas, serta memanfaatkan waktu secara efektif umumnya lebih mudah menyelesaikan kewajiban akademik sesuai dengan target yang telah direncanakan. Kondisi tersebut membantu mahasiswa mengurangi penumpukan tugas dan meningkatkan keteraturan dalam proses belajar. Penelitian Himmah dan Shofiah (2021) menunjukkan bahwa manajemen waktu bersama *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu membantu individu menghadapi tuntutan akademik secara lebih terarah, meskipun stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor lain, termasuk *self-efficacy* (Himmah & Shofiah, 2021).

Variabel stres akademik dalam penelitian ini mengukur tingkat tekanan yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik selama mengikuti proses perkuliahan. Pengukuran dilakukan melalui beberapa indikator yang mencerminkan respons kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku mahasiswa ketika menghadapi tugas, ujian, maupun berbagai aktivitas akademik lainnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 12 butir pernyataan yang disusun, hanya lima butir yang memenuhi kriteria valid, yaitu Y1, Y2, Y5, Y7, dan Y8. Kelima butir tersebut dinilai telah mampu merepresentasikan konstruk stres akademik, sedangkan tujuh butir lainnya tidak memenuhi kriteria validitas sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Hasil uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,686 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang memadai untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 14,38 dengan skor minimum 6 dan maksimum 21. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa bervariasi. Variasi tersebut menggambarkan bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam

menghadapi tekanan akademik. Sebagian mahasiswa mampu mengelola tuntutan perkuliahan dengan baik, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan ketika menghadapi beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, maupun tekanan untuk mencapai prestasi akademik. Sejalan dengan temuan tersebut, Himmah dan Shofiah (2021) menjelaskan bahwa stres akademik muncul sebagai respons individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa padatnya tugas, banyaknya kegiatan akademik, dan kesulitan mengatur aktivitas sehari-hari merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik (Himmah & Shofiah, 2021).

Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan belajar. Faktor-faktor seperti efikasi diri, kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, strategi coping, serta kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan perkuliahan turut menentukan tinggi rendahnya stres yang dirasakan mahasiswa. Himmah dan Shofiah (2021) menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan kontribusi sebesar 50,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang bersifat multidimensional sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu variabel. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah (Himmah & Shofiah, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Temuan tersebut didasarkan pada hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi 0,469 ($p > 0,05$). Nilai koefisien yang bertanda negatif menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka tingkat stres akademik cenderung menurun. Namun, hubungan tersebut berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan manajemen waktu belum menjadi faktor utama yang menentukan tinggi rendahnya stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma, Vitacheria, Caesarani, dan Wulandari (2025) yang menemukan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa dengan nilai $t = -0,184$ ($p > 0,05$) dan hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1% ($R^2 = 0,001$). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa manajemen waktu bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada responden yang diteliti (Rahma et al., 2025).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa dapat mengalami stres meskipun memiliki kemampuan mengatur waktu yang baik apabila mereka menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, tekanan psikologis, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, maupun rendahnya kemampuan mengelola emosi. Penelitian Himmah dan Shofiah (2021) menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi secara bersama-sama oleh *self-efficacy* dan manajemen waktu. Penelitian tersebut menemukan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 50,5% terhadap stres akademik siswa, sehingga manajemen waktu bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya stres akademik. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik dalam penelitian ini menjadi tidak signifikan dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diukur (Himmah & Shofiah, 2021).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Himmah dan Shofiah (2021) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Perbedaan hasil tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik responden, jumlah sampel, instrumen penelitian, serta lingkungan akademik yang berbeda. Selain itu, penelitian ini hanya menguji hubungan manajemen waktu dengan stres akademik, sedangkan penelitian Himmah dan Shofiah memasukkan *self-efficacy* sebagai variabel yang turut

memengaruhi stres akademik. Oleh karena itu, hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik dapat berbeda pada setiap populasi penelitian sesuai dengan karakteristik responden yang diteliti. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dengan stres akademik dapat berbeda bergantung pada karakteristik responden dan variabel yang dianalisis dalam setiap penelitian (Himmah & Shofiah, 2021).

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu tetap penting untuk membantu mahasiswa mengatur aktivitas akademik secara lebih terencana, tetapi upaya menurunkan stres akademik tidak dapat hanya berfokus pada pelatihan manajemen waktu. Perguruan tinggi perlu mengembangkan program yang juga memperkuat kemampuan regulasi emosi, strategi coping, efikasi diri, serta layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa. Pendekatan yang komprehensif tersebut dinilai lebih sesuai karena penelitian Himmah dan Shofiah (2021) menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh lebih dari satu faktor, termasuk *self-efficacy* dan manajemen waktu (Himmah & Shofiah, 2021). Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu jumlah responden yang relatif sedikit (21 mahasiswa) dan hanya menggunakan satu variabel bebas, sehingga kemungkinan masih terdapat faktor lain yang belum teridentifikasi. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan instrumen yang lebih komprehensif, serta memasukkan variabel lain seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, regulasi emosi, atau strategi *coping* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi $0,469$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tidak dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar manajemen waktu yang tidak diukur dalam penelitian ini.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan tetap mengembangkan kemampuan manajemen waktu sebagai salah satu keterampilan dalam mengelola aktivitas akademik. Perguruan tinggi juga diharapkan memberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling serta program pengembangan keterampilan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta memasukkan variabel lain, seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, strategi *coping*, dan dukungan sosial agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

Achmad Dwityanto, & Sutanto, D. A. (2025). *HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PEKERJA PARUH WAKTU DI*

- UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. 6(0), 167–186.
- Al Ayyubi, & Qudsyi. (n.d.). *Time Management and Academic Performance*. 3(12), 0–1. Retrieved <https://www.researchgate.net/publication/310477885>
- Himmah & Shofiah. (2021). *Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu The Effect of Self efficacy and Time Management on Academic Stress in Students*. 01(01), 31–38.
- Jacinda Felda Naraya, S. A. P. (2022). Pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan*, 6(2), 78–86.
- Lestari, D. A., Tarigan, D. M. U., Dinata, D., Elsadai, I., Saraan, C. K., & Malikah, I. (2025). *PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA PROGAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI (UNPAB)*. 9(12), 582–590.
- Novitasari, M., Srigustini, A., & Kurniawan. (2025). *PENGARUH MANAJEMEN STRES DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRODUKTIVITAS AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI (Survei Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi Angkatan 2022-2023)*. *Jurnal Akademik Ekonomi Dan Manajemen*, 2(4), 61–73.
- Priscitadewi, P. A. A., Rahadiani, D., Hidayati, S., & Dahlia, Y. (2022). Karya Tulis Ilmiah Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, 1399–1414. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1310/1315>
- Rahma, S. A., Firsty Gracia Vitacheria, Aira Caesarani, & Ayu Wulandari. (2025). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Ketintang Surabaya No Title. *JURNAL PENDIDIKAN TAMBUSAI*, Vol. 9(Section Articles of Research). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.34840>
- Savira, N., Pratama, Y., & Nurhaliza, R. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 11(2), 89–97. <http://repository.uds.ac.id/1059/>
- Setiawan, I. K. E., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2023). Hubungan HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA UNIVERSITAS DHYANA PURA YANG BEKERJA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(3), 806–816. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.20304.2022>
- Shahab et al. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *Skripsi*, 1–105.
- Shintawatia, U. N. (2025). HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK NEGERI 9 PADANG. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, 2(8), 305–316. <https://manggalajournal.org/index.php/cendekia/article/view/1583>