Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 814-823
Open Access:

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja di UIN Alauddin Makassar

Andi Sitti Khasmi Syafaruddin [1*]

[1]Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Manajemen Waktu; Stres Akademik; Mahasiswa Pekerja;

Keywords:
Time Management, Academic Stress; Student Workers;

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan yang berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan stres akademik adalah kemampuan manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Sampel penelitian berjumlah 25 mahasiswa aktif yang kuliah sambil bekerja dan dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik ($p = 0{,}031 < 0{,}05$). Koefisien regresi sebesar -0,722 menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,186 menunjukkan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap variasi stres akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan manajemen waktu sebagai upaya membantu mahasiswa pekerja dalam mengurangi stres akademik dan menyeimbangkan tuntutan perkuliahan serta pekerjaan.

ABSTRACT

Students who study while working are required to manage both academic and occupational responsibilities simultaneously, which may increase their academic stress levels. One factor that is assumed to reduce academic stress is effective time management. This study aimed to analyze the effect of time management on academic stress among working students at UIN Alauddin Makassar. The study employed a quantitative approach with an explanatory research design. The sample consisted of 25 active students who were studying while working and were selected using a simple random sampling technique. Data were collected through Likert-scale questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using descriptive statistics and simple linear regression with the assistance of IBM SPSS. The results showed that time management had a significant negative effect on academic stress ($p = 0.031 < 0.05$). The regression coefficient of -0.722 indicated that better time management skills were associated with lower levels of academic stress. The coefficient of determination (R^2) was 0.186, indicating that time management contributed 18.6% to the variation in academic stress. These findings highlight the importance of developing time management skills as an effective strategy to help working students reduce academic stress and balance academic and work demands.

*Corresponding author
E-mail addresses: andisttkhasmisyafaa@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu menjalankan berbagai aktivitas akademik secara optimal. Selain mengikuti perkuliahan, mahasiswa juga dituntut menyelesaikan tugas individu maupun kelompok, mengikuti ujian, melakukan penelitian, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan organisasi dan pengembangan diri. Kompleksitas tuntutan tersebut semakin meningkat seiring dengan perkembangan sistem pendidikan tinggi yang menekankan kompetensi akademik dan nonakademik secara bersamaan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengelola waktu menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan berbagai tanggung jawab akademiknya. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif berhubungan dengan peningkatan keterlibatan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan perkuliahan, (Tsaniyah et al., 2026).

Di sisi lain, fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Meningkatnya biaya pendidikan, kebutuhan ekonomi keluarga, keinginan memperoleh pengalaman kerja, serta upaya mencapai kemandirian finansial menjadi faktor yang mendorong mahasiswa untuk memasuki dunia kerja sebelum menyelesaikan pendidikan tinggi. Mahasiswa yang bekerja harus menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja secara bersamaan. Kondisi ini menyebabkan mereka menghadapi tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan akademik. Penelitian Prasetya & Alkadri Kusalendra Siharis, (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja paruh waktu menghadapi tantangan besar dalam membagi waktu antara kewajiban akademik dan pekerjaan sehingga memerlukan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dibandingkan mahasiswa pada umumnya.

Peran ganda yang dijalankan mahasiswa pekerja sering kali menimbulkan berbagai permasalahan dalam pengelolaan waktu. Jadwal kerja yang padat dapat berbenturan dengan jadwal perkuliahan, tugas akademik, maupun kegiatan belajar mandiri. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan, kuliah, istirahat, dan kehidupan sosial. Akibatnya, mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, berkurangnya waktu belajar, hingga menurunnya kualitas penyelesaian tugas akademik. Agatha Okta Hardani, (2024) dalam studi fenomenologinya menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu menghadapi tantangan utama berupa keterbatasan waktu dan tingginya tuntutan untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan pekerjaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu menjadi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Kesulitan dalam mengelola waktu berpotensi menimbulkan stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Pada mahasiswa yang bekerja, tekanan akademik dan tekanan pekerjaan dapat terjadi secara bersamaan sehingga meningkatkan risiko munculnya stres. Dampak stres akademik tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan kecemasan, mengurangi motivasi akademik, serta menurunkan prestasi belajar. Sari, (2024) menjelaskan bahwa stres akademik menjadi salah satu masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa dan dapat berdampak pada kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan baik. Selain itu, Dodikrisno E Manery et al., (2024) menemukan bahwa tingginya tuntutan akademik merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres selama menjalani proses pendidikan tinggi.

Salah satu faktor yang diyakini mampu membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan tersebut adalah manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, menetapkan prioritas, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, mengurangi perilaku menunda pekerjaan, dan mengelola berbagai tanggung jawab secara lebih terstruktur. Pelatihan

manajemen waktu bahkan terbukti dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik pada peserta didik. Febriani et al., (2024) menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif dapat menjadi salah satu strategi penting dalam mengurangi tekanan akademik yang dialami mahasiswa.

Hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik telah banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Savira, (2023) menemukan bahwa kemampuan manajemen waktu berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Ayu et al., (2024) juga menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Selain itu, Tsaniyah et al., (2026) menemukan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan keterlibatan akademik mahasiswa, sedangkan Febriani et al., (2024) membuktikan bahwa intervensi berupa pelatihan manajemen waktu efektif dalam mengurangi stres akademik. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa manajemen waktu merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa.

Rendahnya kemampuan manajemen waktu diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk menguji secara empiris pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar.Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja masih relatif terbatas, khususnya pada konteks perguruan tinggi keagamaan Islam seperti UIN Alauddin Makassar. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa umum, mahasiswa tingkat akhir, atau siswa sekolah menengah sehingga belum menggambarkan secara spesifik kondisi mahasiswa pekerja di lingkungan UIN Alauddin Makassar. Perbedaan karakteristik mahasiswa, budaya akademik, serta tuntutan perkuliahan memungkinkan munculnya hasil yang berbeda dibandingkan penelitian terdahulu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan manajemen waktu, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program pendampingan bagi mahasiswa pekerja agar mampu mengelola waktu secara efektif dan meminimalkan stres akademik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif (*explanatory research*) yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Metode ini memungkinkan peneliti menguji hipotesis mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik secara empiris sehingga dapat memberikan gambaran yang terukur mengenai hubungan sebab-akibat antarvariabel penelitian, (Shaada et al., 2025).

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa aktif UIN Alauddin Makassar yang berstatus sebagai mahasiswa pekerja, yaitu mahasiswa yang menjalani kegiatan perkuliahan sekaligus memiliki pekerjaan tetap maupun paruh waktu. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria tersebut. Mengingat jumlah populasi yang relatif besar dan tersebar pada berbagai program studi, teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan probability sampling dengan metode simple random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian. Teknik ini dipilih untuk meminimalkan bias pemilihan sampel dan meningkatkan representativitas data yang diperoleh, (Purwanto, 2026).

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (X), yaitu manajemen waktu, dan variabel terikat (Y), yaitu tingkat stres akademik. Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan, mengendalikan, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai aktivitas akademik maupun pekerjaan. Adapun tingkat stres akademik diartikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Indikator manajemen waktu meliputi penetapan tujuan, penyusunan prioritas, perencanaan kegiatan, dan pengendalian penggunaan waktu, sedangkan indikator stres akademik mencakup tekanan tugas, tekanan ujian, tuntutan akademik, serta kekhawatiran terhadap prestasi akademik, (Rizka, 2026).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Instrumen penelitian disusun menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala tersebut digunakan untuk mengukur persepsi responden mengenai kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres akademik yang dialami selama menjalani perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya guna memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat dan konsisten, (Fitriyani et al., 2025).

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Tahap awal analisis dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas instrumen. Selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat manajemen waktu dan stres akademik mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan model analisis yang digunakan, (Tsaniyah et al., 2026).

Untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar, penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana karena hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik yang ditunjukkan melalui nilai koefisien regresi dan koefisien determinasi (R^2). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t dengan tingkat signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis penelitian diterima yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis penelitian ditolak, (Yusran & Kahar, 2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 25 responden yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS.

Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi uji validitas, uji reliabilitas, statistik deskriptif, uji normalitas, uji normalitas residual, uji linearitas, serta analisis regresi linear sederhana sebagai uji hipotesis.

a) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan pada instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang diteliti. Pengujian validitas dilakukan

menggunakan Korelasi Pearson Product Moment dengan membandingkan nilai koefisien korelasi setiap item terhadap nilai r tabel sebesar 0,396.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel Manajemen Waktu (X)

Item	Pearson Product Moment	Keterangan
X1	0,443	Valid
X2	0,671	Valid
X3	0,239	Tidak Valid
X4	0,496	Valid
X5	0,506	Valid
X6	0,647	Valid
X7	0,345	Tidak Valid
X8	0,592	Valid
X9	0,735	Valid
X10	0,553	Valid

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji validitas instrumen variabel Manajemen Waktu (X) menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa dari 10 butir pernyataan, terdapat 8 butir yang dinyatakan valid dan 2 butir yang dinyatakan tidak valid. Butir yang valid meliputi X1, X2, X4, X5, X6, X8, X9, dan X10, sedangkan butir X3 dan X7 dinyatakan tidak valid karena nilai koefisien korelasinya tidak memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan. Dengan demikian, hanya 8 butir pernyataan yang valid yang digunakan dalam pengumpulan dan analisis data penelitian, sedangkan 2 butir yang tidak valid dikeluarkan (drop) agar instrumen mampu mengukur variabel manajemen waktu secara tepat.

Tabel 2 Hasil Uji Validitas variabel Stres Akademik (Y)

Item	Pearson Product Moment	Keterangan
Y1	0,590	Valid
Y2	0,622	Valid
Y3	0,590	Valid
Y4	0,593	Valid
Y5	0,670	Valid
Y6	0,714	Valid
Y7	0,447	Valid
Y8	0,703	Valid
Y9	0,668	Valid
Y10	0,643	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel Stres Akademik (Y) menggunakan korelasi Pearson Product Moment, diketahui bahwa seluruh butir pernyataan (Y1–Y10) memiliki nilai koefisien korelasi yang memenuhi kriteria validitas sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk stres akademik sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, seluruh 10 butir pernyataan pada variabel stres akademik dapat digunakan sebagai instrumen penelitian tanpa ada item yang dieliminasi.

b) Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsitensi instrumen penelitian atau keandalan suatu instrumen penelitian.

Tabel 3 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Manajemen Waktu (X)	0,730	Reliabel
Stres Akademik (Y)	0,840	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha, diperoleh nilai reliabilitas untuk variabel Manajemen Waktu (X) sebesar 0,730, sedangkan variabel Stres Akademik (Y) memperoleh nilai 0,840. Mengacu pada kriteria Cronbach's Alpha, instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai alpha > 0,70. Oleh karena itu, kedua variabel dalam penelitian ini memenuhi kriteria reliabilitas, yang menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten sehingga dapat digunakan pada tahap analisis data selanjutnya.

c) Statistik Deskriptif

Tabel 4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
Manajemen waktu (X)	20,00	3,830	25
Stres Akademik (Y)	29,28	6,400	25

Berdasarkan Tabel 4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 25 mahasiswa. Variabel Manajemen Waktu (X) memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 20,00 dengan standar deviasi sebesar 3,830. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat manajemen waktu responden berada pada skor 20, sedangkan nilai standar deviasi mengindikasikan bahwa penyebaran data relatif rendah, sehingga skor manajemen waktu antarresponden cenderung tidak berbeda jauh dari nilai rata-ratanya.

Sementara itu, variabel Stres Akademik (Y) memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 29,28 dengan standar deviasi sebesar 6,400. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik responden secara umum berada pada skor rata-rata 29,28. Nilai standar deviasi yang lebih besar dibandingkan variabel manajemen waktu menunjukkan bahwa tingkat stres akademik responden memiliki variasi yang lebih tinggi, sehingga terdapat perbedaan tingkat stres yang lebih beragam di antara responden

d) Uji Regresi Linear Sederhana

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi regresi yang meliputi uji normalitas, normalitas residual, dan linearitas. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel Manajemen Waktu tidak berdistribusi normal ($p = 0,003$), sedangkan variabel Stres Akademik berdistribusi normal ($p = 0,635$). Meskipun demikian, hasil uji normalitas residual menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga residual model regresi berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,545 ($p > 0,05$) dan nilai signifikansi Linearity sebesar 0,041 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dan Stres Akademik bersifat linear. Oleh karena itu, analisis regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 5 Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square
0,432	0,186	0,151

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai Koefisien korelasi (R) sebesar 0,432 menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan dengan stres akademik pada kategori sedang. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,186 menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu mampu menjelaskan sebesar 18,6% variasi stres akademik mahasiswa. Sementara itu, sebesar 81,4% variasi stres akademik dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 6 Hasil Uji ANOVA

F	Sig.
5,271	0,031

Berdasarkan Tabel 6 Hasil uji menunjukkan nilai F sebesar 5,271 dengan nilai signifikansi sebesar 0,031 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan, sehingga variabel Manajemen Waktu secara statistik dapat digunakan untuk memprediksi tingkat Stres Akademik mahasiswa.

Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	43,712	-	6,835	0,000
Manajemen Waktu (X)	- 0,722	-0,432	-2,296	0,031

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel 7 Karena diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,031 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar. Nilai koefisien regresi sebesar -0,722 menunjukkan arah hubungan yang negatif. Artinya, setiap peningkatan manajemen waktu akan diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya

e) Persamaan Regresi

Hasil analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 43,712 – 0,722X$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh persamaan regresi Y = 43,712 - 0,722X. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memiliki koefisien regresi sebesar -0,722. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik bersifat berlawanan arah. Artinya, setiap peningkatan satu satuan manajemen waktu akan diikuti oleh penurunan stres akademik sebesar 0,722 satuan. Dengan demikian, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengatur waktu cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi karena kesulitan menyeimbangkan tuntutan perkuliahan dan pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu kemampuan penting yang dibutuhkan mahasiswa pekerja dalam menjalankan peran gandanya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori manajemen waktu yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menetapkan prioritas, merencanakan kegiatan, serta mengalokasikan waktu secara efektif dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat banyaknya tuntutan aktivitas. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, keterampilan mengelola waktu menjadi semakin penting karena mereka harus membagi perhatian antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Ketika waktu dapat dikelola dengan baik, mahasiswa akan lebih mampu menyelesaikan tugas sesuai target sehingga risiko munculnya stres dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Savira et al., (2023) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur jadwal belajar secara terstruktur cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang terampil dalam mengelola waktunya. Kesamaan hasil ini memperkuat asumsi bahwa manajemen waktu merupakan faktor protektif terhadap munculnya stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Anastasia, (2024) yang menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mahasiswa pekerja menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa reguler karena harus memenuhi target akademik sekaligus tanggung jawab pekerjaan. Oleh karena itu, kemampuan mengatur waktu menjadi salah satu strategi adaptif yang memungkinkan mahasiswa tetap mampu menjalankan kedua peran tersebut secara seimbang.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep stres akademik yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif. Mereka dapat menentukan prioritas tugas, menghindari penundaan pekerjaan, dan mengalokasikan waktu belajar secara terencana sehingga beban akademik tidak menumpuk dan menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan. Nilai koefisien regresi sebesar -0,722 menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perbaikan keterampilan mengelola waktu berpotensi menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa pekerja mengatasi tekanan akademik. Dengan adanya perencanaan yang baik, mahasiswa dapat mengurangi konflik antara jadwal kuliah, tugas akademik, pekerjaan, dan kebutuhan pribadi sehingga keseimbangan aktivitas sehari-hari dapat tercapai dengan lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Indriani Asyfah, (2026) yang membuktikan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu menurunkan tingkat stres akademik peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu bukan hanya faktor yang berkaitan dengan keberhasilan akademik, tetapi juga berfungsi sebagai keterampilan psikologis yang membantu individu mengendalikan tekanan yang muncul dari berbagai tuntutan kehidupan akademik. Dengan demikian, peningkatan kemampuan manajemen waktu dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Meskipun

demikian, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,186 menunjukkan bahwa manajemen waktu hanya menjelaskan 18,6% variasi stres akademik mahasiswa.

Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik sebesar 81,4%. Faktor tersebut dapat berupa beban kerja, dukungan sosial, kondisi ekonomi, motivasi belajar, kemampuan coping, tuntutan organisasi, maupun faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, stres akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh satu variabel saja. Karakteristik responden sebagai mahasiswa yang bekerja juga menjadi aspek yang penting dalam menjelaskan hasil penelitian ini. Mahasiswa pekerja sering menghadapi keterbatasan waktu untuk belajar, beristirahat, dan bersosialisasi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan waktu yang memadai. Oleh karena itu, mahasiswa yang mampu menyusun prioritas kegiatan secara efektif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang muncul dibandingkan mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan manajemen waktu.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Alauddin Makassar. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Kemampuan mengatur waktu secara efektif membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga dapat mengurangi tekanan yang muncul selama menjalani peran ganda.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan keterampilan manajemen waktu perlu menjadi perhatian bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Kemampuan menetapkan prioritas, menyusun jadwal, dan memanfaatkan waktu secara efektif dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan secara lebih terstruktur. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan manajemen waktu dapat mendukung keberhasilan akademik sekaligus membantu meminimalkan stres yang dialami mahasiswa pekerja.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa UIN Alauddin Makassar yang kuliah sambil bekerja dan telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik

6. DAFTAR PUSTAKA

Anastasia, H. P. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Kerja dan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Prodi Manajemen Universitas Islam Bandung Angkatan 2017 Dan 2018) Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Business and Management*, *4*(1), 859–864. https://doi.org/10.29313/bcsbm.v4i1.12179

Ayu, I. G., Safitri, W., & Nopiyani, P. E. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus Pada Mahasiswa Reguler Sore Stie Satya Dharma). *Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 4519–4532.

Dodikrisno E Manery, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, & Nadira Pattimura. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, *2*(3), 193–206. https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228

Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *16*(1), 1–12.

Fitriyani, Mizan Hasibuan, Roberto Sinaga, & Witri Wardani Hulu. (2025). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Persepsi Mahasiswa Terhadap Penugasan Artikel Dalam Pembelajaran Di Jurusan Matematika UNIMED. *Jurnal Penelitian Nusantara*, *1*(12), 714–719. https://doi.org/10.59435/menulis.v1i12.845

Hardani Okta Agatha. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, *1*(3), 204–210. https://doi.org/10.62383/katalis.v1i3.595

Indriani Asyfah, S. M. (2026). Pengaruh Manajemen Waktu dan Beban Kerja Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Generasi Z yang Menjalani Kuliah sambil Bekerja. *Jurnal Manajemen Dan Administrasi Antartika*, *3*(c), 143–153.

Nurfi, P. G. N. L. (2025). THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *8*(1), 101–112.

Prasetya, M. H. A., & Alkadri Kusalendra Siharis. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, *1*(3), 403–413. https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356

Purwanto. (2026). PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA (Studi Empiris Pada Mahasiswa Universitas Panca Sakti Bekasi). *ASTINA Mandiri*, *4*(2), 306–312.

Rizka, S. A. L. A. Z. (2026). The Effect of Academic Stress and Time Management on Academic Procrastination, with Cyberloafing as an Intervening Variable, among Students of SMKN 8 Jakarta. *Lmiah, Jurnal Pendidikan, Wahana*, *12*(June), 16–30.

Sari, N. (2024). *Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa* (Vol. 01, Issue 01).

Savira, N., Pratama, Y., & Nurhaliza, R. (2023). HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, *7*(2), 89–97. http://repository.uds.ac.id/1059/

Shaada, A. R., Putri, S., Nurarifa, A., & Solihah, L. M. (2025). *STUDENTS ' ACADEMIC PRODUCTIVITY WITH ACADEMIC STRESS AS A*. *7*(2), 1793–1811.

Tsaniyah, S., Hasan, E., & Affandi, G. R. (2026). *Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Academic Engagement Mahasiswa Umsida*. *9*.

Yusran, I., & Kahar, S. (2025). PENGARUH FAKTOR-FAKTOR EKSTERNAL BURNOUT AKADEMIK ATAU INTENSITAS MEDIA SOSIAL. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *8*(3), 1127–1146.