

## PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA PROGAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA BUDI (UNPAB)

Dinda Ayu Lestari<sup>1</sup>, Dina M Ulina Tarigan<sup>2</sup>, Devika Dinata<sup>3</sup>, Inri Elsadai Sembiring<sup>4</sup>, Cindy Kristina Saraan<sup>5</sup>, Ikhah Malikhah<sup>6</sup>

[busanadindaayulestari150107@gmail.com](mailto:busanadindaayulestari150107@gmail.com)<sup>1</sup>, [dinamingguulina@gmail.com](mailto:dinamingguulina@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[devikadinata5@gmail.com](mailto:devikadinata5@gmail.com)<sup>3</sup>, [inrielsadai79@gmail.com](mailto:inrielsadai79@gmail.com)<sup>4</sup>, [kristinacindy@gmail.com](mailto:kristinacindy@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[ikhahmalikhah@dosen.pancabudi.ac.id](mailto:ikhahmalikhah@dosen.pancabudi.ac.id)<sup>6</sup>

Universitas Pembangunan Panca Budi

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa. Jenis penelitian kuantitatif dengan sampel 34 mahasiswa berusia rata-rata 18–19 tahun dari Program Studi Manajemen angkatan 2024 konsentrasi Sumber Daya Manusia (SDM), Fakultas Sosial Sains Universitas Pembangunan Panca Budi, menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil uji validitas menunjukkan sebagian besar item valid (korelasi item-total > r-tabel), uji reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha tinggi (reliabel), dan uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, heteroskedastisitas) memenuhi syarat. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ( $r=0,261$ ,  $t=0,261$ ,  $\text{sig uji-t dan uji-F} = 0,136 > 0,05$ ). Koefisien determinasi Adjusted  $R^2=0,039$  ( $R^2=0,039$  (3,9%)) menunjukkan manajemen waktu hanya mampu menjelaskan 3,9% variasi stres akademik, sementara 96,1% dipengaruhi faktor lain seperti beban tugas, dukungan sosial atau kondisi psikologis.

**Kata Kunci:** Manajemen Waktu, Stress Akademik.

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the influence of time management on academic stress among university students. This quantitative research employed a sample of 34 students aged 18-19 years on average from the Management Study Program class of 2024, Human Resources concentration, Faculty of Social Sciences, Universitas Pembangunan Panca Budi, using questionnaires as the data collection instrument. Validity test results showed most items were valid (item-total correlation > r-table), reliability test produced high Cronbach's Alpha coefficient (reliable), and classical assumption tests (normality, linearity, heteroscedasticity) were satisfied. Simple linear regression analysis showed time management has no significant effect on academic stress ( $r=0.261$ ,  $t$ -test and  $F$ -test  $\text{sig.} = 0.136 > 0.05$ ). Coefficient of determination Adjusted  $R^2=0.039$  (3.9%) indicates time management only explains 3.9% variation in academic stress, while 96.1% is influenced by other factors such as workload, social support or psychological conditions.*

**Keywords:** Time Management, Academic Stress.

### PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila terdapat perubahan dari lingkungan yang mengharuskan penyesuaian diri (Hidayati dan Harsono, 2021). Stres akademik pada mahasiswa merupakan tekanan psikologis yang dialami akibat tuntutan akademik yang tinggi, kualitas manajemen waktu yang kurang baik, serta berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi hardiness, self efficacy, optimisme, dan motivasi, sementara faktor eksternal berasal dari waktu, uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, serta stresor lain di lingkungan (Yusuf dan Yusuf, 2020).

Sumber stres akademik yang dialami mahasiswa mencakup banyaknya tuntutan tugas, kegagalan dalam berhubungan baik dengan teman, dosen, ataupun keluarga, lama belajar, dan persaingan akademik (Purwanti dan Amalia, 2018). . Dampak stres dapat bersifat psikologis, fisik, maupun intelektual, dan dipicu oleh stressor interpersonal, intrapersonal, akademik, maupun lingkungan sekitar (Lestari, 2018; Ross, Niebling, & Heckert, 2020).

Abdillah (2020) menegaskan manajemen waktu sebagai keterampilan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya melalui tindakan terencana agar tujuan tercapai, yang mencakup teknik menetapkan prioritas dan merencanakan aktivitas sehari-hari.

Studi terbaru juga mengungkap bahwa stres akademik yang tinggi cukup umum pada mahasiswa, yang dipengaruhi oleh manajemen waktu yang tidak efektif, rendahnya motivasi belajar, serta tekanan sosial dan budaya, yang secara keseluruhan memengaruhi semangat dan prestasi belajar mahasiswa (Djoar & Anggarani, 2024; Rahmawati, 2025).

Stres akademik berkaitan erat dengan kemampuan manajemen waktu mahasiswa. Manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dengan lebih baik, sementara kurangnya manajemen waktu menjadi salah satu faktor penyebab stres akademik (Lestari, 2024). Dengan latar belakang tersebut, penting untuk mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa agar dapat memberi wawasan dan solusi untuk meningkatkan kesejahteraan mental serta prestasi akademik mereka.

## **LANDASAN TEORI**

### **1. Manajemen waktu**

Menurut Rasyidi, dkk. (2020), manajemen waktu adalah proses merencanakan, mengatur, dan mengontrol waktu demi pemanfaatan waktu yang optimal. Proses ini melibatkan penentuan prioritas kebutuhan dan keinginan, serta penjadwalan dan eksekusi untuk mencapai tujuan. Faktor-faktor yang memengaruhi manajemen waktu antara lain usia, jenis kelamin, kedisiplinan diri, target yang jelas, pendelegasian tugas, dan penataan ruang kerja. Manajemen waktu memiliki peran penting dalam konteks akademik, karena membantu mahasiswa mengelola beban tugas dan tanggung jawab secara lebih terstruktur. Dengan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat mengurangi tingkat penundaan, memaksimalkan produktivitas, dan menghindari tekanan yang berlebihan (Suryani, 2021).

Indikator yang mempengaruhi manajemen waktu meliputi beberapa aspek utama. Dalam penelitian terkait manajemen waktu, indikator yang diambil dan dapat diukur meliputi:

1. Menyusun tujuan, yaitu kemampuan dalam menentukan tujuan kegiatan, menetapkan dan meninjau tujuan jangka panjang dan jangka pendek.
2. Menyusun prioritas dengan tepat agar pekerjaan yang paling penting didahulukan.
3. Membuat jadwal dan daftar rencana yang memungkinkan pekerjaan selesai tepat waktu.
4. Meminimalisasi gangguan agar fokus dapat terjaga dalam melakukan tugas.
5. Pengelolaan waktu yang baik termasuk menghindari kebiasaan menghabiskan waktu secara tidak produktif.

### **2. Stress akademik**

Menurut Mindyansyah (2023), stres akademik adalah keadaan tertekan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan tersebut. Definisi ini mengacu pada teori Gadzella (1994) yang

menyatakan bahwa stres akademik merupakan respons fisik, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap tekanan akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan diri, dan kemampuan mengatur waktu secara efektif yang sangat berpengaruh dalam mengelola stres. Sedangkan faktor eksternal mencakup beban pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, standar nilai tinggi, tekanan sosial, kondisi lingkungan belajar yang tidak nyaman, serta persaingan antar mahasiswa. Pengaruh gabungan faktor-faktor ini dapat meningkatkan tingkat stres akademik yang mengganggu proses belajar dan pencapaian akademik mahasiswa.

Indikator stres akademik mengacu pada gejala atau reaksi yang muncul akibat tekanan akademik yang dialami mahasiswa, indikator tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek utama sebagai berikut:

1. Reaksi fisiologis
  - Kelelahan fisik
  - Gangguan tidur
  - Denyut jantung berdebar
  - Sakit kepala
2. Reaksi perilaku
  - Menunda atau menghindari tugas
  - Perubahan pola makan
  - Suka menyendiri
  - Membolos
3. Reaksi kognitif
  - Sulit berkonsentrasi
  - Penurunan prestasi
  - Perfeksionis
  - Berpikir negatif
  - Kehilangan harapan
  - Tidak punya prioritas hidup
4. Reaksi afektif (emosional)
  - Cemas
  - Mudah tersinggung
  - Merasa tidak puas
  - Merasa diabaikan
  - Perubahan mood yang signifikan

Selain itu, studi terbaru menunjukkan bahwa stres akademik cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama saat mereka beradaptasi dengan tuntutan akademik dan lingkungan baru. Rendahnya motivasi belajar, manajemen waktu yang tidak efektif, dan tekanan sosial maupun budaya merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik dan berdampak pada menurunnya prestasi belajar (Djoar & Anggarani, 2024; Rahmawati, 2025).

## **METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei untuk menguji pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik

mahasiswa. Populasi penelitian mencakup mahasiswa Program Studi Manajemen Stambuk 2024 konsentrasi Sumber Daya Manusia (SDM) pada Fakultas Sosial Sains Universitas Pembangunan Panca Budi. Sampel diperoleh dengan teknik purposive sampling sehingga terkumpul 34 responden yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif angkatan 2024 yang bersedia mengisi kuesioner, meluangkan waktu, serta memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep manajemen waktu dan stres akademik. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator variabel manajemen waktu dan tingkat stres akademik, yang sebelumnya telah melalui uji validitas dan reliabilitas agar data yang dihasilkan valid dan konsisten.

Table 1. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	9	26,5	26,5	26,5
	Perempuan	25	73,5	73,5	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Dari total 34 responden yang terlibat dalam penelitian ini, mayoritas adalah perempuan sebanyak 25 mahasiswi (73,5%), sedangkan laki-laki berjumlah 9 mahasiswa (26,5%). Persentase ini menunjukkan bahwa sampel penelitian lebih didominasi oleh responden perempuan.

Table 2. karakteristik responden berdasarkan usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	4	11,8	11,8	11,8
	19	13	38,2	38,2	50,0
	20	13	38,2	38,2	88,2
	21	3	8,8	8,8	97,1
	25	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Dari total 34 responden dalam penelitian ini, mayoritas berusia 19 dan 20 tahun, masing-masing sebanyak 13 orang (38,2%). Kelompok usia 18 tahun berjumlah 4 orang (11,8%), usia 21 tahun sebanyak 3 orang (8,8%), dan usia 25 tahun adalah yang paling sedikit dengan 1 orang (2,9%).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengujian dan analisis dalam penelitian ini, maka dapat diambil paparan mengenai pengaruh disiplin dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan Farmers Market One Belpark Jakarta Selatan, sebagai berikut:

### Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Product Moment Pearson dan menggunakan Stasistical Product and Service Solution (SPSS) versi 27. Pengujian daya beda item dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05 terdapat 13 item valid dan 2 item tidak valid dalam skala Manajemen waktu. Pada skala Stress akademik menunjukkan 15 item yang valid dan 4 item yang tidak valid

Tabel 3. Uji Validitas Variabel X dan Y

Manajemen Waktu (X)			Stress akademik (Y)		
No Soal	Hasil	Keterangan	No Soal	Hasil	Keterangan
1	0,457	Valid	1	0,512	Valid
2	0,604	Valid	2	0,310	<i>Tidak Valid</i>
3	0,591	Valid	3	0,722	Valid
4	0,525	Valid	4	0,607	Valid
5	0,755	Valid	5	0,638	Valid
6	0,564	Valid	6	0,670	Valid
7	0,410	<i>Tidak Valid</i>	7	0,076	<i>Tidak Valid</i>
8	0,550	Valid	8	0,708	Valid
9	0,577	Valid	9	0,432	<i>Tidak Valid</i>
10	0,677	Valid	10	0,730	Valid
11	0,562	Valid	11	0,685	Valid
12	0,690	Valid	12	0,611	Valid
13	0,648	Valid	13	0,603	Valid
14	0,534	Valid	14	0,620	Valid
15	0,390	<i>Tidak Valid</i>	15	0,409	<i>Tidak Valid</i>
			16	0,537	Valid
			17	0,515	Valid
			18	0,458	Valid
			19	0,540	Valid

### Uji Reabilitas

Data dikatakan reliabel ketika pengukuran menghasilkan hasil yang konsisten dan stabil jika dilakukan berulang kali dalam kondisi yang sama. Salah satu indikasi reliabilitas adalah nilai Cronbach's Alpha yang biasanya di atas 0,60 dianggap reliabel. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,851 dalam variable x ( manajemen waktu ) dan 0,870 dalam variable Y ( stress akademik ) menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang sangat baik. Nilai ini melampaui ambang batas minimal 0,60, yang artinya item-item dalam kuesioner saling konsisten dan mengukur konstruk yang sama secara stabil

Table 4. Uji reabilitas variable X (manajemen waktu)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,851	15

Table 5. Uji reabilitas variable Y (stress akademik)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,870	19

### Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang menunjukkan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal .

Table 6. Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,87654813
Most Extreme Differences	Absolute	,085
	Positive	,076
	Negative	-,085
Test Statistic		,085
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	,754
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	,743
	Upper Bound	,765

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

### Uji Linearitas

Uji linearitas hubungan antara variabel Manajemen Waktu dan Stress Akademik menghasilkan nilai signifikansi linearity sebesar 0,183 ( $> 0,05$ ) Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dan Stress Akademik bersifat linear

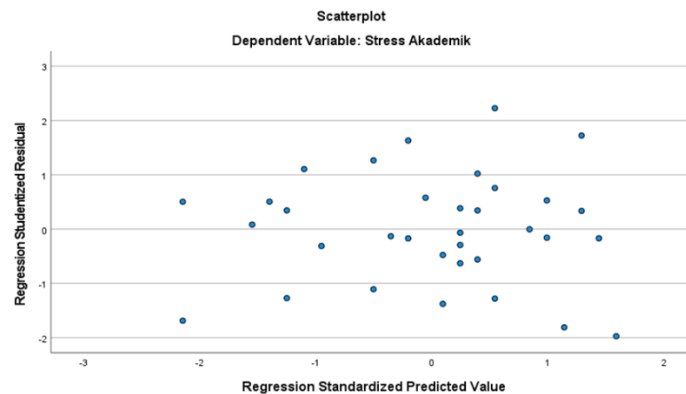
Table 7. Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress Akademik * Manajemen Waktu	Between Groups	(Combined)	1433,417	19	75,443	,779	,699
		Linearity	189,827	1	189,827	1,959	,183
		Deviation from Linearity	1243,589	18	69,088	,713	,753
	Within Groups		1356,583	14	96,899		
	Total		2790,000	33			

### Uji Heteroskedastisitas

Scatterplot tersebut menunjukkan hubungan antara nilai prediksi terstandarisasi dengan residual terstandarisasi untuk variabel dependen Stress Akademik. Titik-titik menyebar secara acak di sekitar garis horizontal (sekitar 0) tanpa membentuk pola tertentu (misalnya menyempit, melebar, atau melengkung). Pola sebaran seperti ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas dan homoskedastisitas terpenuhi, sehingga model regresi antara Manajemen Waktu dan Stress Akademik dapat dianggap layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Table 8. Uji Heteroskedastisitas



### Uji t

Uji t pada tabel koefisien tersebut menunjukkan bahwa variabel Manajemen Waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik. Nilai koefisien regresi Manajemen Waktu sebesar 0,358 dengan nilai  $t = 1,528$  dan signifikansi ( $\text{Sig.}$ ) = 0,136, lebih besar dari 0,05. Artinya, secara statistik hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stress Akademik ditolak pada taraf signifikansi 5%, sehingga perubahan Manajemen Waktu tidak terbukti secara meyakinkan diikuti oleh perubahan tingkat Stress Akademik dalam sampel penelitian ini

Table 9. Uji t  
Coefficients<sup>aii</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,682	11,436		2,858	,007
	Manajemen Waktu	,358	,234	,261	1,528	,136

a. Dependent Variable: Stress Akademik

### Uji f

Hasil tabel ANOVA tersebut merepresentasikan uji F (uji simultan) untuk model regresi sederhana antara Manajemen Waktu dan Stress Akademik. Nilai F yang diperoleh adalah 2,336 dengan signifikansi ( $\text{Sig.}$ ) sebesar 0,136. Karena nilai  $\text{Sig. } 0,136 > 0,05$ , maka secara statistik model regresi tidak signifikan. Artinya, secara keseluruhan variabel Manajemen Waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik pada taraf kepercayaan 95%, sehingga perubahan Manajemen Waktu tidak terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat Stress Akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi

Tabel 10. Uji F  
ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	189,827	1	189,827	2,336	,136 <sup>b</sup>
	Residual	2600,173	32	81,255		
	Total	2790,000	33			

a. Dependent Variable: Stress Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu

### Koefisien Determinasi

Nilai R sebesar 0,261 menunjukkan bahwa hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik bersifat positif namun lemah, sehingga perubahan dalam manajemen waktu

hanya diikuti perubahan kecil pada tingkat stres akademik. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,039 yang berarti model regresi hanya mampu menjelaskan sekitar 3,9% variasi stres akademik mahasiswa melalui variabel manajemen waktu, sementara sekitar 96,1% variasi stres akademik dijelaskan oleh faktor lain di luar model seperti beban tugas, dukungan sosial, atau kondisi psikologis.

Tabel 11. Koefisien Determinasi  
**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.261 <sup>a</sup>	.068	.039	9,014

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu  
b. Dependent Variable: Stress Akademik

**KESIMPULAN**

Berdasarkan rangkaian analisis yang telah dilakukan, instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan. Uji validitas menunjukkan sebagian besar butir pada skala Manajemen Waktu dan Stress Akademik memiliki korelasi item–total di atas batas minimal sehingga dinyatakan valid, sedangkan butir yang tidak valid telah dikeluarkan dari analisis. Hasil uji reliabilitas (koefisien konsistensi internal) berada di atas batas yang disyaratkan, sehingga kedua skala memiliki reliabilitas yang baik untuk mengukur konstruk masing-masing. Uji asumsi klasik memperlihatkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas, linearitas hubungan antara variabel, serta tidak terdapat indikasi heteroskedastisitas sehingga model regresi yang digunakan telah memenuhi prasyarat statistik. Namun, hasil uji hipotesis melalui uji t maupun uji F menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga secara statistik Manajemen Waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap Stress Akademik pada taraf kepercayaan 95% dan hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,039 yang berarti model regresi hanya mampu menjelaskan sekitar 3,9% variasi stres akademik mahasiswa melalui variabel manajemen waktu, sementara sekitar 96,1% variasi stres akademik dijelaskan oleh faktor lain di luar model seperti beban tugas, dukungan sosial, atau kondisi psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel Manajemen Waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat Stress Akademik pada mahasiswa di Universitas Pembangunan Panca Budi (UNPAB). Disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain yang secara teoritis lebih dekat dengan stres akademik. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar serta teknik sampling yang lebih beragam agar hasilnya lebih representatif. Dari sisi praktis, meskipun secara statistik pengaruh manajemen waktu tidak signifikan, institusi pendidikan tetap dapat memberikan pelatihan manajemen waktu dan program konseling kepada mahasiswa, sambil mengeksplorasi faktor-faktor non-akademik lain yang mungkin lebih dominan memengaruhi tingkat stres akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdillah, M. (2020). Manajemen waktu dalam aktivitas akademik mahasiswa. Jakarta: Prenada Media.

Djoar, A., & Anggarani, R. (2024). Faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 44–52.

Hidayati, N., & Harsono, A. (2021). Pengantar stres akademik dan manajemen diri mahasiswa. Bandung: Alfabeta.



- Kurniawan Djoar, R., & Putu Martha Anggarani, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Lestari, R. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 15–23.
- Mindyansyah, R. (2023). Stres akademik pada mahasiswa: Teori, faktor, dan implikasinya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Rahmawati, I. (2025). Dampak tekanan akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 5(2), 70–81.
- Rasyidi, M., dkk. (2020). Manajemen waktu dan produktivitas belajar mahasiswa. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (2020). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 54(3), 312–317.
- Sepahira, V., Rahmawati, E., Narulloh, F. T., & Lisnawati, I. (2025). The Influence of Self-Efficacy on Academic Interest of Indonesian Language Education Department Students , Siliwangi University Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Minat Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia Universitas Siliwangi. *KOPULA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pendidikan*, 7(2), 335–346.
- Suryani, T. (2021). Manajemen waktu sebagai prediktor prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(2), 55–63.
- Yusuf, A., & Yusuf, M. (2020). Faktor internal dan eksternal penyebab stres akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 25–34.