

The Role of Social Support and Time Management on Academic Stress of Final Year Students at Muhammadiyah University Sidoarjo

[Peran Dukungan Sosial dan Manajemen Waktu pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Nadia Galih Permata¹⁾, Nurfi Laili²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi : nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. This research aims to analyze the relationship between social support, time management, and academic stress among final-year students at Muhammadiyah University Sidoarjo. Students in the final stages of their studies often experience high academic pressure, which can affect their physical, emotional, and cognitive well-being. This study uses a quantitative approach with a correlational research design, involving 263 students selected through purposive sampling. The instruments used include a social support scale, time management, and academic stress, which were tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple linear regression to determine the influence of each independent variable on academic stress. The research results are expected to provide insights into the importance of social support and time management in reducing academic stress among final-year students, as well as contribute to the development of interventions that can support student well-being.

Keywords - Academic stress, Social support, Time management

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial, manajemen waktu, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Mahasiswa pada tahap akhir studi sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan kognitif mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, melibatkan 263 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala dukungan sosial, manajemen waktu, dan stres akademik, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan sosial dan manajemen waktu dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, serta berkontribusi pada pengembangan intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci – Dukungan Sosial, Mahasiswa tingkat Akhir, Manajemen waktu; Stres akademik

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang mendaftar dalam program akademik di sebuah perguruan tinggi. Mereka memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, dapat memilih dari berbagai mata kuliah, memiliki kesempatan untuk berinteraksi sosial, dan belajar mengenai prinsip-prinsip serta gaya hidup mereka. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada tantangan-tantangan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah mereka.[1]. Mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Santrock [2] tahap dewasa awal berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, mahasiswa sedang dalam proses mencari dan mengembangkan identitas mereka sendiri. Menurut Santrock [3], mahasiswa mengalami perasaan kematangan yang lebih besar, memiliki banyak opsi mata kuliah yang menarik, dapat menjelajahi berbagai nilai dan gaya hidup, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pengawasan orang tua, menghadapi tantangan intelektual melalui tugas-tugas akademis, dan memiliki banyak kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman-teman.

Setiap mahasiswa pada umumnya akan menghadapi sejumlah tanggung jawab yang signifikan ketika mereka memasuki jenjang perkuliahan, yang mana merupakan tahapan pendidikan paling tinggi dalam sistem pendidikan

formal. Seiring dengan kemajuan akademis mereka, harapan dan ekspektasi terhadap prestasi mereka juga meningkat. Oleh karena itu, beban yang mereka pikul tidak hanya terkait dengan tuntutan akademis, tetapi juga dengan tanggung jawab sosial, dan pribadi [4]. Tanggung jawab akademis itu sendiri mencakup tugas-tugas yang kompleks, ujian yang menentukan, dan proyek-proyek penelitian yang membutuhkan dedikasi dan waktu yang signifikan. Hal ini sering kali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa untuk mencapai hasil yang memuaskan, baik dari segi penilaian akademis maupun pengembangan diri secara pribadi. Tidak hanya itu, tantangan lain juga muncul dalam bentuk tanggung jawab sosial, seperti partisipasi dalam kegiatan kampus, kepemimpinan dalam organisasi mahasiswa, atau membantu dalam proyek-proyek komunitas. Semua ini dapat menambah beban yang dirasakan oleh mahasiswa, terutama jika mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan dari berbagai pihak. Tidaklah mengheran jika berbagai beban dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa dapat memicu munculnya berbagai masalah kesejahteraan mental, seperti stres akademik [5].

Penelitian sebelumnya oleh Shadi menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat berdampak pada gangguan dalam proses berpikir mahasiswa, serta menurunkan persepsi dan kemampuan mereka dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan [6]. Selain itu menurut Sosiady and Ermansyah stres yang umumnya dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan timbulnya perasaan takut, marah, insomnia, dan dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka. Dampak negatif dari stres yang berat juga dapat mengakibatkan perilaku tidak menguntungkan pada mahasiswa tingkat lanjut seperti merokok, terlibat dalam kekerasan fisik, konsumsi alkohol berlebihan, perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab, dan bahkan penyalahgunaan obat-obatan terlarang[7]. Stres yang parah dapat memengaruhi perilaku mahasiswa dengan menyebabkan kecenderungan negatif seperti malas dan menunda-nunda tugas, serta kebiasaan berbahaya seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol. Kondisi ini bisa berdampak pada kualitas hidup mahasiswa dan bahkan meningkatkan risiko perilaku yang sangat berbahaya seperti bunuh diri[8].

Seorang mahasiswa inisial MAS warga Kepanjen, Kabupaten Malang nekat melakukan bunuh diri menceburkan dirinya ke aliran sungai Brantas. Korban merupakan mahasiswa semester 9 dan diduga mengalami depresi karena skripsi yang tak kunjung usai. Korban juga dikenal oleh keluarganya sering mengurung diri di kamar dan introvert. Pihak keluarga korban pun menjelaskan bahwasannya korban pernah melakukan percobaan bunuh diri di tahun 2023 [9]. Kejadian serupa juga terjadi pada seorang mahasiswa di Universitas Palembang, yang menggunakan inisial B, mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri, diduga karena merasa sangat tertekan dengan tugas skripsinya. [10]. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik yang tinggi karena tuntutan penyelesaian tugas akhir, persiapan ujian, dan mencari pekerjaan atau melanjutkan studi. Selain itu mahasiswa tingkat akhir juga sering terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, magang, atau proyek penelitian, yang semuanya dapat menambah beban mereka[5]. Goff menyatakan bahwa konsekuensi dari stres yang dialami oleh mahasiswa termasuk penurunan indeks prestasi, gangguan dalam konsentrasi, kemampuan menyelesaikan masalah dan prestasi akademik, serta gangguan dalam ingatan. Stres memiliki dampak yang signifikan pada aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Terutama, stres memiliki dampak yang paling besar pada kondisi fisik individu[3].

Dalam wawancara yang dilakukan terhadap 5 mahasiswa di setiap fakultas Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran dan kecemasan yang mendalam terkait dengan studi mereka, khususnya dalam menyelesaikan skripsi. Banyak di antara mereka yang merasa khawatir masa studi mereka tidak kunjung usai, bahkan sebagian merasa sangat tertekan karena waktu yang semakin sedikit. Beberapa mahasiswa lainnya merasa pesimis terhadap kelanjutan skripsi mereka, merasa kesulitan untuk melanjutkan penelitian atau menulis skripsi dengan lancar. Selain itu, banyak mahasiswa yang mengaku merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan skripsi, disertai dengan rasa cemas jika mereka tidak dapat lulus tepat waktu, yang semakin menambah beban mereka. Tak jarang, mereka juga merasa cepat lelah dan pusing saat memikirkan tugas-tugas yang harus diselesaikan, serta tenggang waktu yang semakin mendekat. Sebagian kecil mahasiswa bahkan merasa tidak mampu menyelesaikan studi mereka sama sekali, mengingat banyaknya rintangan yang mereka hadapi.

Hasil wawancara ini menunjukkan adanya tekanan yang signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir, yang berhubungan erat dengan proses penyelesaian skripsi mereka, dan memperlihatkan pentingnya dukungan serta manajemen waktu yang baik untuk mengurangi kecemasan dan membantu mereka mencapai tujuan akademik. Dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan perilaku stres akademik yang memenuhi kriteria yang diajukan oleh Hardjana, yang mencakup berbagai aspek. Secara fisiologis, mahasiswa mengalami gejala seperti gangguan tidur, tegang otot, dan sakit kepala. Di sisi emosional, mereka sering merasa sedih, cemas, marah, serta mengalami perubahan mood yang cepat, dengan beberapa mengungkapkan risiko burnout. Dalam aspek intelektual, mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, sering lupa, dan merasa penurunan kualitas kerja yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, dalam aspek interpersonal, kemampuan mereka untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain terganggu, sehingga menyulitkan mereka untuk bersosialisasi dan memperburuk rasa kurang percaya diri serta rentan terhadap sikap defensif atau menolak menerima kesalahan [11].

Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian terkait stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa stres akademik cenderung meningkat pada mahasiswa yang berada di tahun-tahun akhir studi mereka. Sebuah studi yang dilakukan di universitas medis mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun keempat dan terakhir mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir lebih rentan terhadap stres akademik karena berbagai faktor seperti tuntutan akademik yang semakin besar dan keinginan untuk segera lulus [12]. Sebuah survei yang dilakukan oleh Organisasi Ruang Tengah terhadap 3.901 siswa dan mahasiswa menunjukkan adanya tingkat kekhawatiran yang sangat signifikan terkait kesejahteraan mental mereka. Hasil survei mengungkapkan bahwa 76% dari responden mengalami stres dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari sedang hingga sangat berat, sementara 59% mengalami depresi pada level yang serupa. Selain itu, 78% responden juga melaporkan mengalami kecemasan dengan tingkat yang tinggi. Lebih mengkhawatirkan lagi, 10% dari siswa yang disurvei mengaku pernah terlibat dalam perilaku melukai diri sendiri, 13% memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup, dan 3% bahkan telah mencoba bunuh diri. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan psikologis yang sangat besar, yang berpotensi memicu perilaku negatif serius, seperti melukai diri atau bahkan percobaan bunuh diri.[13].

Stres lebih mungkin terjadi pada mahasiswa yang tertekan oleh tanggung jawab akademiknya, hal tersebut dapat mengakibatkan perasaan tidak bahagia dan tidak puas[1]. Stres adalah respons personal terhadap situasi atau peristiwa tertentu yang dianggap mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menanggulanginya. Di kalangan mahasiswa, stres ini seringkali dikenal stres akademik[14]. Stress akademik, menurut Gaol [15] adalah jumlah kewajiban akademik yang dihadapi oleh siswa dan mahasiswa, seperti tugas, ujian, dan sebagainya, selama pendidikan dan pendidikan tinggi. Gadzella [16] menjelaskan bahwa stres akademik adalah kondisi di mana tekanan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasi kondisi tersebut, sehingga menyebabkan reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku pada individu tersebut. Menurut Gadzella dan Masten [17] stres akademik dibagi menjadi dua aspek: yang pertama adalah stres akademik, yang terdiri lima kategori: frustrasi (keputusasaan), konflik (konflik), tekanan (tekanan), peluang (perubahan), dan keinginan diri sendiri. Yang kedua adalah reaksi terhadap stres akademik, yang terdiri dari empat kategori: fisik (reaksi fisik), emosi (reaksi emosi), perilaku (reaksi perilaku), dan penilaian kognitif.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan sekitar tiga ratus lima puluh juta orang di seluruh dunia menderita stres. Stres merupakan salah satu dari empat penyakit paling umum yang sering terjadi di dunia. Pada penelitian Nia Anggri [18] menemukan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 37,9% kategori sedang, 26,8% kategori tinggi, 23,5% kategori rendah, 6,5% kategori sangat tinggi, dan 5,2% kategori sangat rendah. Peneliti terdahulu, menyatakan bahwa stres akademik merupakan masalah yang signifikan di antara mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Mayoritas mahasiswa cenderung mengalami tingkat stres akademik rendah (56,61%)[19]. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabila pada mahasiswa SAINTEK Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan mayoritas mengalami stres akademik pada tingkat sedang (72,0%)[20]. Tidak hanya itu penelitian yang dilakukan oleh Dian Putri, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa program studi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mengalami stres akademik pada tingkat sedang, mencakup 74,2% dari total sampel selama pembelajaran daring. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur pembelajaran secara mandiri. Namun demikian, mereka juga menghadapi tantangan yang signifikan terkait dengan stres akademik[21].

Bedewy dan Gabriel [22] mengidentifikasi bahwa faktor utama penyebab stres adalah faktor akademik, diikuti oleh faktor fisik, sosial, dan emosional. Stres ini dapat menunjukkan gejala fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, ketegangan otot, gangguan pencernaan seperti sakit perut dan sembelit, sakit kepala, perubahan berat badan, serta kesulitan bernafas, dan sebagainya. Gejala psikologis stres mencakup perubahan sikap dan perilaku seperti kebingungan, kebosanan, kegelisahan, mudah marah, mudah tersinggung, keengganan mengerjakan tugas, kecenderungan menunda-nunda pekerjaan, berpikir berlebihan, dan masalah tidur seperti insomnia. Weiten & Lloyd [23] menyatakan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor kunci yang dapat membantu mengurangi stres akademik pada siswa. Ketika menghadapi tekanan, siswa cenderung mencari dukungan sosial dan emosional sebagai cara untuk mengatasi stres tersebut. Dukungan ini, baik dari teman, keluarga, maupun lingkungan sosial lainnya, dapat memberikan rasa aman dan pemahaman yang memperkuat kemampuan individu untuk mengelola tantangan akademik yang mereka hadapi.

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat berasal dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal seperti rasa percaya diri, ketangguhan, dan motivasi sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapinya [3] Selain itu, kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu dengan baik, seperti membagi waktu untuk belajar, beristirahat, dan bersosialisasi, juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami [24] Di sisi lain, dukungan sosial dari teman-teman sebaya juga sangat membantu dalam mengurangi stres. Dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, praktis, informasi, serta persahabatan, yang semua berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik yang mereka hadapi [25]. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mia Audina [26] yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

menunjukkan hasil bahwa stres ini ada kaitannya dengan tingkat dukungan sosial yang diterima. Kurangnya atau rendahnya dukungan sosial dapat menjadi faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Situasi ini terjadi ketika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sosial untuk menangani tantangan dan beban akademis yang dihadapi mereka, sehingga masalah-masalah ini menjadi lebih berat untuk mereka tangani. Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta [27] mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapat dukungan sosial cenderung mengalami lebih banyak tekanan dalam menjalani kehidupan akademik mereka. Dukungan sosial ini, yang bisa datang dari teman, keluarga, atau lingkungan sekitar, berfungsi sebagai faktor penyeimbang yang membantu mahasiswa mengatasi tantangan dan beban yang mereka hadapi selama proses belajar.

Santrock [28] menjelaskan bahwa dukungan sosial merujuk pada informasi atau respon yang diberikan oleh individu lain yang memiliki kedekatan emosional dan hubungan dekat. Mahasiswa memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap kalangan sekitarnya, termasuk teman sebayanya, yang merupakan orang seumur atau sejajar dalam kedewasaan [16]. Menurut Sarafino [16] individu dapat menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Ini meliputi: a. Orang-orang yang berarti bagi individu, seperti teman dekat, anggota keluarga, atau orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu. Mereka dianggap memberikan dukungan sosial yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. b. Ahli maupun profesional juga dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi individu. Taylor [16] menjelaskan bahwa profesional seperti psikolog, guru, dan terapis memiliki peran penting dalam melakukan analisis klinis dan psikologis. Mereka membantu menentukan jenis dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan individu untuk memastikan dukungan tersebut berfungsi dengan baik. House Schaefer [16] menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari lima aspek: emosional (dukungan perasaan dan persahabatan), informasional (panduan dan saran), instrumen (bantuan praktis atau materi), penilaian (umpam balik konstruktif), dan sosial persepsi (persepsi positif dari nilai dan pengakuan dalam komunitas).

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang membantu individu untuk mencapai produktivitas dan efisiensi dalam menjalani kehidupan sehari-hari [24]. Taylor [29] mendefinisikan manajemen waktu sebagai upaya individu untuk mencapai tujuan dengan cara memilih kegiatan yang bermanfaat dan memprioritaskan aktivitas yang memberikan nilai lebih, sambil menghindari kegiatan yang kurang bermanfaat agar waktu tidak terbuang sia-sia. Definisi ini menekankan pentingnya kesadaran dalam menentukan aktivitas yang mendukung pencapaian diri.

Sementara itu, Tiger [30] mendeskripsikan manajemen waktu sebagai proses pengelolaan waktu secara terencana, di mana individu menetapkan kebutuhan dan keinginan secara terstruktur, kemudian mengatur prioritasnya berdasarkan tingkat kepentingan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya melibatkan aktivitas sehari-hari, tetapi juga pengelolaan keinginan pribadi yang disesuaikan dengan target atau tujuan jangka panjang. hal tersebut sejalan dengan penelitian Savira et al [31] mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang normal atau ringan, karena stres akademik yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengatur waktu secara efektif. Pengelolaan waktu yang baik membantu mahasiswa tetap produktif, mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta meningkatkan keseimbangan dalam hidup mereka. Penelitian Himmah [32] menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih produktif dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Manajemen waktu yang efektif membantu mereka untuk menetapkan prioritas, menyusun jadwal yang terorganisir, dan menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kebutuhan pribadi.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena menggabungkan dua faktor penting, yaitu dukungan sosial dan manajemen waktu, untuk melihat pengaruhnya terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus pada salah satu faktor saja, seperti dukungan sosial atau manajemen waktu, tanpa melihat bagaimana keduanya saling berkaitan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan sosial dan kemampuan mengatur waktu dapat membantu mengurangi stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial, manajemen waktu, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan manajemen waktu, sementara variabel dependen (Y) adalah stres akademik. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 7.872 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Untuk menentukan jumlah sampel, digunakan rumus Isaac dan Michael dengan margin of error sebesar 10% yang berarti tingkat akurasi penelitian ini mencapai 90%. Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 263 mahasiswa.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang aktif di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan telah mencapai tingkat akhir, yaitu semester 8.

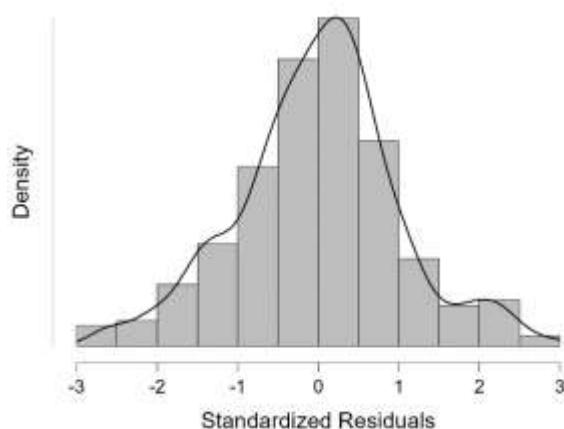
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model skala Likert dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat tiga skala utama yang digunakan untuk pengumpulan data, yaitu: 1) skala dukungan sosial, 2) skala manajemen waktu, dan 3) skala stres akademik. Skala dukungan sosial diadaptasi dari penelitian Pramisyia & Hermaleni [33] yang mengacu pada teori Zimet, dengan 12 item yang diuji memiliki reliabilitas sebesar 0,957. Sedangkan skala manajemen waktu diadaptasi dari Shahab [30] dengan merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tiger, seperti penetapan tujuan dan prioritas, teknik manajemen waktu, serta kontrol terhadap waktu. Skala ini memiliki reliabilitas 0,882 dengan total 24 item. Skala stres akademik, yang diadaptasi dari Putri [16] mencakup 30 item yang mengacu pada empat aspek yang diajukan oleh Gadzella, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Skala stres akademik ini memiliki reliabilitas sebesar 0,875.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach, yang merupakan salah satu metode yang paling umum untuk mengukur konsistensi internal instrumen penelitian. Nilai reliabilitas yang mendekati 1 menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dapat diandalkan dan mampu memberikan hasil yang konsisten pada setiap pengukuran yang dilakukan [1]. Ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala dukungan sosial, manajemen waktu, dan stres akademik, menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, masing-masing dengan nilai yang mendekati 1, sehingga dianggap dapat diandalkan untuk penilaian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (dukungan sosial dan manajemen waktu) dengan variabel dependen (stres akademik). Semua analisis data dilakukan menggunakan software JASP versi 0.18.0.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

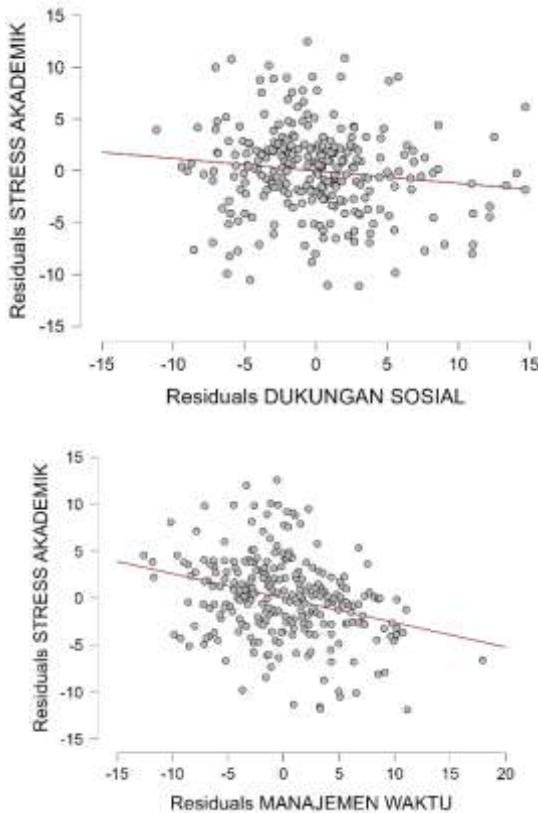
A. Hasil

Uji Normalitas



Hasil uji asumsi normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Puncak distribusi berada di sekitar titik nol, dengan bentuk grafik menyerupai kurva lonceng. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi, sehingga data dapat digunakan untuk analisis statistik lanjutan secara valid.

Uji Linearitas



Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan manajemen waktu terhadap stres akademik. Grafik scatter plot menunjukkan titik-titik data menyebar mendekati garis lurus dan membentuk pola menyerupai ellips, yang mengindikasikan hubungan linear. Pola data ini juga menunjukkan kecenderungan negatif, di mana peningkatan pada satu variabel cenderung diikuti penurunan pada variabel lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi linearitas.

Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
DUKUNGAN SOSIAL	0.884	1.131
MANAJEMEN WAKTU	0.884	1.131

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi multikolinearitas karena nilai VIF < 10 (VIF = 1.131). Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah lolos uji asumsi multikolinearitas, sehingga analisis regresi dan uji hipotesis selanjutnya dapat dilanjutkan dengan validitas yang terjamin.

Uji Korelasi Pearson

Variable		STRESS AKADEMIK	DUKUNGAN SOSIAL	MANAJEMEN WAKTU
1. DUKUNGAN SOSIAL	Pearson's r	-0.233	—	
	p-value	< .001	—	
2. MANAJEMEN WAKTU	Pearson's r	-0.349	0,34	—
	p-value	< .001	< .001	—

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa dukungan sosial ($r = -0.233$, $p < .001$) dan manajemen waktu ($r = -0.349$, $p < .001$) memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik. Selain itu, dukungan sosial dan manajemen waktu memiliki hubungan positif signifikan ($r = 0.340$, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dan manajemen waktu, semakin rendah stres akademik yang dirasakan.

Uji F

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H_0	Regression	747.255	2	373.627	21.279	< .001
	Residual	4.723.242	269	17.559		
	Total	5.470.496	271			

Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa model hubungan antara dukungan sosial dan manajemen waktu dapat mempengaruhi stres akademik secara signifikan. Hal ini didasarkan pada hasil Hitung ($F = 21.279$, $p\text{-value} < 0.001$), yang menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan dan pengaruh antara dukungan sosial, manajemen waktu, dan stres akademik terbukti benar. Kemudian, dilakukannya uji regresi linear berdasarkan ANOVA menunjukkan hasil seperti berikut.

Uji T

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H_0	(Intercept)	73.246	0.272		268.870	< .001
H_1	(Intercept)	93.405	3.109		30.045	< .001
	DUKUNGAN SOSIAL	-0.120	0.056	-0.130	-2.152	0.032
	MANAJEMEN WAKTU	-0.260	0.051	-0.305	-5.060	< .001

Berdasarkan model linear yang terbentuk, dapat ditemukan bahwa manajemen waktu memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap stres akademik dengan nilai $t = -5.060$ dan $p < .001$, dibandingkan dengan dukungan sosial yang memiliki nilai $t = -2.152$ dan $p = 0.032$. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap tingkat stres akademik dibandingkan dengan dukungan sosial.

Tabel Sumbangan Efektif

Model	R	R²	Adjusted R²	RMSE
H_0	0.000	0.000	0.000	4.493
H_1	0.370	0.137	0.130	4.190

Selanjutnya, sumbangan efektif yang diberikan oleh Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik adalah sebesar 13,7% ($R^2 = 0,137 \times 100\%$).

B. Pembahasan

Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi karena harus menyelesaikan berbagai tanggung jawab, seperti penulisan skripsi, persiapan karier, dan pencapaian target akademik lainnya. Tekanan ini dapat memicu stres akademik yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas. Untuk mengatasi hal ini, dukungan sosial dan kemampuan manajemen waktu menjadi dua faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada tingkat stres akademik mahasiswa, khususnya pada fase krusial dalam perjalanan akademik mereka.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial ($r = -0,233, p < 0,001$) dan manajemen waktu ($r = -0,349, p < 0,001$) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan semakin baik kemampuan manajemen waktu mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang mereka alami cenderung lebih rendah. Selain itu, hubungan positif yang signifikan ditemukan antara dukungan sosial dan manajemen waktu ($r = 0,340, p < 0,001$), mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang baik cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik.

Temuan ini didukung oleh teori Santrock, yang menyatakan bahwa mahasiswa dewasa awal menghadapi berbagai tantangan dalam proses pencarian identitas diri, termasuk tantangan akademik yang dapat menjadi sumber stres [2]. Selain itu, tekanan akademik sering kali diperburuk oleh tanggung jawab sosial dan pribadi, sebagaimana diungkapkan dalam teori Gadzella yang menjelaskan bahwa stres akademik mencakup berbagai aspek, seperti frustrasi, konflik, tekanan, peluang, dan keinginan diri. Dampak dari stres ini dapat meliputi gangguan emosional, fisik, hingga perilaku, seperti rasa cemas, insomnia, dan penurunan produktivitas [16]. Penelitian sebelumnya oleh Shadi juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat mengganggu proses berpikir, menurunkan kemampuan pengambilan keputusan, dan memicu perilaku negatif, termasuk risiko perilaku melukai diri [6]. Hal ini tercermin dalam kasus mahasiswa tingkat akhir yang merasa tertekan karena tugas akhir mereka, seperti skripsi yang tak kunjung selesai, sebagaimana yang diungkapkan oleh wawancara dengan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Selain itu, penelitian oleh Sosiady dan Ermansyah juga menambahkan bahwa stres yang umumnya dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan perasaan takut, marah, insomnia, dan penurunan prestasi belajar. Dampak negatif dari stres yang berat dapat mengakibatkan perilaku tidak menguntungkan pada mahasiswa [7].

Dukungan sosial terbukti berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Penelitian ini selaras dengan pandangan Weiten & Lloyd yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tekanan dengan lebih baik [23]. Sebagaimana Zimet menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasi, dan instrumental yang diberikan oleh keluarga, teman, atau lingkungan sosial lainnya. Dukungan ini dapat memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan mahasiswa [33]. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mia Audina mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah, karena mereka merasa lebih didukung dalam menghadapi tantangan akademik [26]. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai sarana untuk berbagi beban emosional dan mendapatkan saran yang konstruktif, sehingga membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik [28]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung mengalami lebih banyak tekanan dalam menjalani kehidupan akademik mereka. Dukungan sosial ini, baik dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar, berfungsi sebagai faktor penyeimbang yang membantu mahasiswa mengatasi tantangan dan beban yang mereka hadapi selama proses belajar, yang semakin menguatkan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik [27].

Selain dukungan sosial, manajemen waktu juga berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Taylor menjelaskan bahwa pengelolaan waktu yang efektif mencakup pemilihan kegiatan yang bermanfaat, pengaturan prioritas, dan penghindaran aktivitas yang tidak relevan [29]. Hal ini didukung oleh temuan Himmah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah [32]. Tiger menambahkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif melibatkan tiga aspek utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan membantu individu menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, pelaksanaan memastikan bahwa tugas-tugas diselesaikan sesuai jadwal, dan evaluasi memungkinkan refleksi terhadap penggunaan waktu secara keseluruhan [30]. Dalam konteks ini, mahasiswa akhir yang mampu mengatur jadwal penelitian, perkuliahan, dan kehidupan pribadi dengan baik cenderung lebih mudah mengatasi tekanan yang mereka hadapi, karena mereka memiliki kontrol yang lebih baik atas waktu dan prioritas mereka.

Lebih jauh, hasil regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen waktu secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Model ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut tidak hanya berhubungan dengan stres akademik tetapi juga berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi tekanan yang

dialami mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Savira et al, yang menemukan bahwa kombinasi manajemen waktu dan dukungan sosial yang memadai dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kebutuhan pribadi mereka [31]. Hal ini juga mendukung teori Santrock, yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan keterampilan pengelolaan diri memainkan peran penting dalam membantu individu dewasa awal mengatasi tantangan perkembangan, termasuk tekanan akademik [3]. Penelitian serupa oleh Nasrullah dan Khan, menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif berkorelasi signifikan dengan keberhasilan akademik dan pengurangan stres, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik tinggi. Penelitian mereka menyoroti pentingnya mengintegrasikan keterampilan manajemen waktu dengan dukungan sosial yang kuat untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif bagi mahasiswa [34].

Berdasarkan model linear yang terbentuk, menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen waktu memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap variabel dependen. Dukungan sosial memiliki nilai t sebesar -2,152 dengan tingkat signifikansi $p = 0,032$, sementara manajemen waktu memiliki nilai t sebesar -5,060 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Dibandingkan dukungan sosial, manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap variabel dependen seperti yang ditunjukkan oleh nilai t yang lebih tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel berkontribusi secara signifikan dalam memengaruhi variabel dependen. Meskipun kedua faktor ini berperan penting dalam mengurangi stres akademik, manajemen waktu yang efektif terbukti menjadi faktor yang lebih dominan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik tidak hanya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efisien, tetapi juga memberikan rasa kontrol yang lebih besar terhadap beban kerja yang ada, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan yang disebabkan oleh tekanan akademik. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik akan merasa lebih terorganisir, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menghindari penundaan yang sering kali menyebabkan peningkatan stres. Oleh karena itu, pengelolaan waktu yang efektif menjadi kunci untuk menurunkan stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis regresi menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa baik dukungan sosial maupun manajemen waktu berperan penting dalam mengurangi stres akademik, dengan manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih besar. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel yang digunakan hanya terbatas pada mahasiswa di satu universitas, yang menyebabkan temuan ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, meskipun penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial, manajemen waktu dengan stres akademik sudah banyak dilakukan, penelitian ini tetap memberikan kontribusi baru dengan menyoroti peran dominan manajemen waktu dalam mengurangi stres pada mahasiswa bagaimana keduanya saling berinteraksi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan produktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang sudah memberi saya otak yang cukup untuk menyelesaikan penelitian ini, meskipun kadang lebih sering lupa daripada ingat. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan untuk diri saya sendiri, yang meskipun sering menunda dan merasa lelah, akhirnya berhasil juga menyelesaikan penelitian ini. Saya bangga pada diri saya sendiri karena berhasil melewati segala rintangan, meskipun sering kali diwarnai drama. Terima kasih juga kepada orang tua dan keluarga saya yang selalu percaya kalau saya bisa menyelesaikan penelitian, meski mereka sudah ragu ketika saya lebih sering tidur daripada mengetik. Kepada dosen pembimbing, terima kasih atas kesabaran yang luar biasa, dan tetap memberi arahan dengan senyuman, bahkan saat saya tahu Ibu ingin berkata "loh kamu lagi?" Terakhir, kepada teman-teman yang selalu siap meneman saya stres dengan meme lucu dan makanan, tanpa kalian, penelitian ini mungkin masih setengah jalan. Dan tentu saja, kepada orang spesial dalam hidup saya (****), yang dengan sabar mendengarkan keluh kesah saya, memberi semangat meski kadang saya lebih fokus ke kopi dan jalan-jalan daripada ke laptop. Semoga kalian semua mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah, terutama bagi yang sering memberi saya sponsor, yang dengan murah hati memberikan self reward dalam bentuk checkout di tanggal kembar, makanan enak, dan liburan singkat, yang membuat saya tetap bertahan menyelesaikan ini semua!!

REFERENSI

- [1] E. H. Ansyah and P. N. Susanti, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa

- Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 214–223, 2023, doi: 10.56013/jcbkp.v6i2.1996.
- [2] P. H. Nurmalia, A. M. Putri, I. Artini, and W. Pramesti, "Jurnal Psikologi Konseling Vol. 16 No. 1, Juni 2020," *J. Psikol. Konseling*, vol. 18, no. 1, pp. 934–951, 2021.
- [3] A. Dwi and D. Savitri, "dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama ♦ Cognicia," no. 246, 2024, doi: 10.22219/cognicia.v12i1.29740.
- [4] M. F. Faqih, "Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja," *Etheses.Uin-Malang*, p. 116, 2020.
- [5] U. M. Area, "DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPPSI STAMBUK 2019 DI UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPPSI OLEH : KHAIRISA FARANITA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKO," 2024.
- [6] M. Shadi, N. Peyman, ; Ali Taghipour, and H. Tehrani, "Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior," *J. Fundam. Ment. Heal.*, vol. 20, no. 1, pp. 87–98, 2018, [Online]. Available: <http://jfmh.mums.ac.ir>
- [7] M. Sosiady and E. Ermansyah, "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa," *J. EL-RIYASAH*, vol. 11, no. 1, p. 14, 2020.
- [8] R. K. Djoar and A. P. M. Anggarani, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 6, no. 1, pp. 52–59, 2024, doi: 10.37311/jhsj.v6i1.24064.
- [9] M. Aminuddin, "Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai," DetikJatim. [Online]. Available: <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- [10] Hutahaean, "Diduga Stres karena Skripsi, Mahasiswa di Palembang Bunuh Diri," JPNN.com. [Online]. Available: <https://www.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri?page=2>
- [11] C. T. Della, "Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom Klaten the Effect of Perception Student on Full Day School of Academic Stress on the Students of Senior High School 1 Karanganom Klaten," *J. Ris. Mhs. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 5, no. 7, pp. 488–502, 2019, [Online]. Available: <http://iwankuswandi.wordpress.com>
- [12] T. Yumika and A. Marheni, "Peran Ketangguhan dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi," *J. Ilm. Wahana Pendidikan, Desember*, vol. 9, no. 23, pp. 836–852, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>
- [13] laksmi S. Sundari, "76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup," galamedia.pikiran-rakyat.com. [Online]. Available: <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76-persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhiri-hidup>
- [14] A. Gatari, "Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa," *Cognicia*, vol. 8, no. 1, pp. 79–89, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11739.
- [15] R. Tri, B. Harjuna, and E. Magistarina, "Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Dimasa Pandemi," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 3, pp. 10791–10798, 2021, [Online]. Available: <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2034>
- [16] E. R. Putri, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan," p. 139, 2021.
- [17] A. Kirana, A. Agustini, and E. Rista, "Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat," *Provitae J. Psikol. Pendidik.*, vol. 15, no. 1, pp. 27–50, 2022, doi: 10.24912/provitae.v15i1.18379.
- [18] J. Psikologi, N. Anggri Noveni, D. Afifah Primala Wijaya, M. Putri, and P. Rahmawati, "Nia Anggri Noveni-Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur terhadap Stress Akademik?," *Psychopolytan*, vol. 6, no. 1, pp. 56–62, 2022.
- [19] Z. Nur Fahmawati, I. Malik Ibrahim, and L. Ika Mariyati, "Adversity Quotient dan Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 13, no. 2, pp. 2477–5886, 2023, doi: 10.25273/counsellia.v13i2.15963.
- [20] S. A. S. Mukti and E. H. Ansyah, "The Relationship Between Parental Social Support and Academic Stress in University Students," *Indones. J. Innov. Stud.*, vol. 21, pp. 1–11, 2023, doi: 10.21070/ijins.v21i.813.
- [21] D. P. Linayanti and N. Laili, "The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Stress During Online Learning for University Students," *Acad. Open*, vol. 7, pp. 1–11, 2022, doi: 10.21070/acopen.7.2022.4035.
- [22] P. diantara sampe, sawal mahaly & izak jacobis makulua Rusnawati Ellis, "PENGARUH dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa," *Pedagog. J. Pedagog. dan Din. Pendidik.*, vol. 11, no. 1, pp. 102–110,

- 2023.
- [23] E. I. Hidayat, M. Ramli, and A. J. Setiowati, "Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 6, no. 4, p. 635, 2021, doi: 10.17977/jptpp.v6i4.14728.
 - [24] Chairina P. Saffira, Dahliana, and Nurdin Said, "Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa," *J. Ilm. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, pp. 27–31, 2017.
 - [25] B. Safitri and A. Purnamasari, "Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa," vol. 4, no. 1, pp. 15–23, 2022.
 - [26] A. O. Lucas and A. J. P. Willis, "Prevention of Tetanus," *Br. Med. J.*, vol. 2, no. 5474, pp. 1333–1336, 1965, doi: 10.1136/bmj.2.5474.1333.
 - [27] M. R. Firdiansyah, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta," p. 6, 2020.
 - [28] R. P. Arum and I. Wibawanti, "Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI," *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 1, pp. 73–84, 2023, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/view/2144>
 - [29] N. R. Yoevita and K. Widjajanti, "Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah," *Solusi*, vol. 20, no. 1, p. 83, 2022, doi: 10.26623/slsi.v20i1.4925.
 - [30] Najma Alawiyah Shahab, "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman," *Skripsi*, pp. 1–105, 2022.
 - [31] Y. Savira, E. Marhayuni, S. Widodo, and S. M. P. Lestrari, "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020," *J. Med. Malahayati*, vol. 7, no. 2, pp. 627–634, 2023, doi: 10.33024/jmm.v7i2.10120.
 - [32] A. F. Himmah and N. Shofiah, "Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa," *J. Indones. Psychol. Sci.*, vol. 1, no. 01, pp. 31–38, 2021, doi: 10.18860/jips.v1i01.14920.
 - [33] B. Pada, P. Rumah, S. X. Di, and K. Tarakan, "Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar," no. 081355386598, pp. 2023–2025, 2021.
 - [34] S. Nasrullah and M. S. Khan, "The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements Thermoelectric properties of ZnO based ceramic. View project The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements," *An Int. Peer-reviewed J.*, vol. 11, no. February, pp. 66–72, 2015, [Online]. Available: www.iiste.org

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.