

Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Academic Engagement Mahasiswa UMSIDA

Oleh:

Salma Tsaniyah El Hasan,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2026

Pendahuluan

- Pendidikan tinggi tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran
- Academic engagement menjadi indikator penting keberhasilan pembelajaran di perguruan tinggi
- Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat keterlibatan akademik yang optimal
- Rendahnya academic engagement dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, kelelahan akademik, dan risiko putus studi
- Berbagai faktor memengaruhi academic engagement, di antaranya stres akademik dan kemampuan manajemen waktu mahasiswa

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Apakah stres akademik berpengaruh terhadap academic engagement mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
- Apakah manajemen waktu berpengaruh terhadap academic engagement mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
- Apakah stres akademik dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh terhadap academic engagement mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode

- Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain cross sectional
- Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
- Sampel penelitian berjumlah 343 mahasiswa, ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%
- Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling
- Instrumen penelitian berupa tiga skala psikologis:
 - Skala Stres Akademik
 - Skala Manajemen Waktu
 - Skala Academic Engagement
- Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS

Hasil

- ❖ Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa stres akademik dan manajemen waktu berpengaruh signifikan secara simultan terhadap academic engagement
- ❖ Nilai F sebesar 135,055 dengan signifikansi $p < 0,05$
- ❖ Nilai Adjusted R Square sebesar 0,443, yang berarti stres akademik dan manajemen waktu memberikan kontribusi sebesar 44,3% terhadap academic engagement
- ❖ Secara parsial:
 - Stres akademik berpengaruh negatif signifikan terhadap academic engagement
 - Manajemen waktu berpengaruh positif signifikan terhadap academic engagement
 - Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel

Pembahasan

- Stres akademik yang tinggi dapat menurunkan keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku mahasiswa dalam proses pembelajaran
- Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami penurunan motivasi, konsentrasi, dan partisipasi akademik
- Manajemen waktu berperan sebagai kemampuan regulasi diri yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik secara efektif
- Mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik cenderung lebih siap menghadapi tugas akademik dan lebih aktif terlibat dalam perkuliahan
- Hasil penelitian ini sejalan dengan teori academic engagement yang menekankan peran faktor psikologis dan regulasi diri mahasiswa

Temuan Penting Penelitian

- Academic engagement mahasiswa dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan kemampuan regulasi diri
- Stres akademik merupakan faktor risiko yang dapat menurunkan academic engagement
- Manajemen waktu berfungsi sebagai faktor protektif yang meningkatkan keterlibatan akademik
- Upaya peningkatan academic engagement perlu diarahkan pada pengelolaan stres akademik dan penguatan keterampilan manajemen waktu

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis

- Menambah kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan terkait academic engagement mahasiswa
- Memberikan pemahaman mengenai peran stres akademik dan manajemen waktu dalam keterlibatan akademik

Manfaat Praktis

- Menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendampingan mahasiswa
- Memberikan rekomendasi pengembangan pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan stres akademik

Referensi

- S. Hess and F. Tremblay, "Student Engagement and the Role of Technology," *Humans*, vol. 4, no. 4, pp. 351–370, Nov. 2024, doi: 10.3390/humans4040023.
- I. Qonita, T. H. Dahlan, and L. F. Damaianti, "Stres akademik sebagai mediator kontribusi konsep diri akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan daring," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 119–132, June 2021, doi: 10.30996/persona.v10i1.4531.
- J. A. Fredricks, P. C. Blumenfeld, and A. H. Paris, "School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence," *Rev. Educ. Res.*, vol. 74, no. 1, pp. 59–109, 2004, [Online]. Available: <http://www.jstor.org/stable/3516061>
- R. N. T. Kusyanti, "Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19," *Ideguru J. Karya Ilm. Guru*, vol. 6, no. 3, Sept. 2021, doi: 10.51169/ideguru.v6i3.276.
- F. N. Awal and S. Kusdiyati, "Pengaruh Stres Akademik terhadap Online Student Engagement pada Mahasiswa di Jawa Barat," *Bdg. Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 3, no. 1, Jan. 2023, doi: 10.29313/bcsps.v3i1.6679.
- A. Nurrahma, Yasmin Nabilah Khoirunisa, and Zuniyanti Khoiriyah, "Hubungan Stres Akademik dengan Online Student Engagement pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta," *Risenologi*, vol. 6, no. 1b, pp. 18–24, Oct. 2021, doi: 10.47028/j.risenologi.2021.61b.239.
- Y. Zhao and L. Yang, "Examining the relationship between perceived teacher support and students' academic engagement in foreign language learning: Enjoyment and boredom as mediators," *Front. Psychol.*, vol. 13, Sept. 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.987554.
- F. N. Kautsar and G. R. Affandi, "Influence of Self-Regulation and Time Management on Academic Stress in Final Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo: Pengaruh Regulasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," Aug. 12, 2024, *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. doi: 10.21070/ups.5806.
- M. Barseli, I. Ildil, and L. Fitria, "Stress akademik akibat Covid-19," *JPGI J. Penelit. Guru Indones.*, vol. 5, no. 2, p. 95, Sept. 2020, doi: 10.29210/02733jjpgi0005.
- N. M. Yusuf and J. M. Yusuf, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 J.*, pp. 235–239, Jan. 2020, doi: 10.35134/jpsy165.v13i2.84.
- A. K. Ibrahim, S. J. Kelly, C. E. Adams, and C. Glazebrook, "A systematic review of studies of depression prevalence in university students," *J. Psychiatr. Res.*, vol. 47, no. 3, pp. 391–400, Mar. 2013, doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015.

Referensi

- Epifania M. Ladapase and Anastasia Sona, "Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere," *Empower. J. Mhs. Psikol. Univ. Buana Perjuangan Karawang*, vol. 2, no. 2, pp. 42–47, Jan. 2023, doi: 10.36805/empowerment.v2i2.664.
- N. Sari, "Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa," vol. 01, no. 01.
- Z. F. Amel, A. Matulesy, and S. Suhadianto, "Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?," *SUKMA J. Penelit. Psikol.*, vol. 2, no. 5, pp. 198–211, Dec. 2024, doi: 10.30996/sukma.v2i5.12404.
- Y. Fu *et al.*, "Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement," *BMC Psychol.*, vol. 13, no. 1, p. 323, Apr. 2025, doi: 10.1186/s40359-025-02619-x.
- Meilisa Syelviani, "Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program)," *J. Anal. Manaj.*, vol. 6, no. 1, pp. 66–75, June 2020, doi: 10.32520/jam.v6i1.1028.
- B. Bunayah, "Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh," *J. Educ. Instr. JOEAI*, vol. 5, no. 1, pp. 31–40, Mar. 2022, doi: 10.31539/joeai.v5i1.3455.
- A. S. A. Khatib, "Time Management and Its Relation to Students' Stress, Gender and Academic Achievement among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology, UAE," vol. 4, no. 5, 2014.
- I. R. Ramadhani and E. Mastuti, "Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa," *Bul. Ris. Psikol. Dan Kesehat. Ment. BRPKM*, vol. 2, no. 1, pp. 686–692, July 2022, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.36545.
- Y. P. Novianti, "Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar siswa kelas XII IPS pelajaran ekonomi MAN Kota Blitar".
- A. T. Amanda, "Pengaruh Teacher Support Terhadap Academic Engagement Pada Siswa SMP," Universitas Muhammadiyah Malang, 2024. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/11229>
- R. N. T. Kusyanti, "Hubungan Antara Stres Akademik dan Student Engagement Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19," *Ideguru J. Karya Ilm. Guru*, vol. 6, no. 3, Sept. 2021, doi: 10.51169/ideguru.v6i3.276.

