

The Influence of Academic Stress and Time Management on Academic Engagement of UMSIDA Students

[Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Academic Engagement Mahasiswa UMSIDA]

Salma Tsaniyah El Hasan^{*1)}, Ghozali Rusyid Affandi^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

salmatsaniyahhh@gmail.com

ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *Academic engagement is the level of student involvement in the learning process, which includes three main aspects, namely emotional engagement (cognitive aspect), cognitive engagement (cognitive aspect), and behavioral engagement (behavioral aspect). This is influenced by various factors, including academic stress and time management. This study aims to determine the effect of academic stress and time management on academic engagement among students at Muhammadiyah University Sidoarjo. This study was designed using a correlational quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 343 students selected from a population of 8,103 students using accidental sampling. The instruments used included three types of psychological scales: academic stress scale (18 items; reliability $\alpha = 0.805$), time management scale (16 items; reliability $\alpha = 0.677$). And academic engagement scale (31 items; item validity 0.178–0.819; reliability $\alpha = 0.941$). Data analysis was performed using multiple linear regression to test the simultaneous and partial effects of two independent variables on the dependent variable. The results showed that Academic Stress and Time Management had a significant simultaneous effect on Academic Engagement ($F = 135.055$; $p < 0.05$) with a contribution of 44.3%. Partially, Academic Stress had a significant negative effect on Academic Engagement ($\beta = -0.570$; $p < 0.05$), while Time Management had a significant positive effect on Academic Engagement ($\beta = 0.742$; $p < 0.05$).*

Keywords - Academic Stress, Time Management, Academic Engagement, University Students

Abstrak. *Academic engagement adalah tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran yang mencakup tiga aspek utama yaitu aspek emotional engagement (aspek kognitif), kognitif engagement (aspek kognitif), dan behavioral engagement (aspek perilaku). Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya stress akademik dan manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap academic engagement pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif korelasional menggunakan desain cross sectional. Sampel dari penelitian ini sebanyak 343 mahasiswa dipilih dari populasi 8.103 mahasiswa dengan teknik acidental sampling. Instrumen yang digunakan mencakup tiga macam skala psikologi yaitu skala stres akademik (18 butir; reliabilitas $\alpha = 0,805$), skala manajemen waktu (16 butir; reliabilitas $\alpha = 0,677$). Dan skala academic engagement (31 butir; validitas item 0,178–0,819; reliabilitas $\alpha = 0,941$). Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh simultan dan parsial dari dua variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan manajemen waktu berpengaruh signifikan secara simultan terhadap academic engagement ($F = 135,055$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 44,3%. Secara parsial, stres akademik berpengaruh negatif signifikan terhadap academic engagement ($\beta = -0,570$; $p < 0,05$), sedangkan manajemen waktu berpengaruh positif signifikan terhadap academic engagement ($\beta = 0,742$; $p < 0,05$).*

Kata Kunci – Stres Akademik, Manajemen Waktu, Academic Engagement, Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Pendidikan Tinggi memainkan peran krusial dalam mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tantangan di dunia kerja dan masyarakat global. Di era modern ini, universitas tidak hanya menjadi tempat untuk memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga arena untuk mengembangkan keterampilan sosial, manajemen diri, dan kemampuan berpikir kritis [1]. Mahasiswa merupakan kelompok orang yang berada dalam tahap transisi krusial dalam hidup, yaitu dari remaja menjadi dewasa. Pada saat ini, mereka menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademis, sosial, maupun pribadi. Tidak hanya diharuskan untuk meraih prestasi dalam pendidikan tinggi, mahasiswa juga mulai menanggung tanggung jawab atas pilihan hidup, identitas mereka, serta penyesuaian dengan lingkungan sosial dan budaya yang lebih rumit daripada saat di sekolah sebelumnya. Masa kuliah sering kali

menjadi waktu yang penuh tekanan, karena mahasiswa harus berhadapan dengan tantangan seperti tuntutan akademis yang berat, penyesuaian terhadap sistem belajar yang lebih mandiri, tekanan dari keluarga, serta pencarian identitas dalam konteks sosial yang lebih luas. Situasi ini dapat memunculkan berbagai dinamika kepribadian yang menggambarkan bagaimana individu merespons tekanan, membentuk nilai-nilai, mengambil keputusan, dan membangun hubungan antarpribadi. Pada penelitiannya, Qonita menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa merupakan salah satu prediktor yang sangat penting untuk mendorong perilaku yang positif agar proses perkuliahan tetap berjalan efektif dan maksimal [2]. Meski demikian, tidak semua mahasiswa mampu menunjukkan keterlibatan akademik yang optimal. Berbagai faktor seperti stres akademik, konflik emosional, masalah relasi sosial, serta kurangnya dukungan lingkungan dapat menjadi hambatan bagi *academic engagement* mereka [3].

Academic Engagement adalah keterlibatan aktif siswa / mahasiswa dalam kegiatan akademik, baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Istilah *academic engagement* sering digunakan untuk mengukur sejauh seorang pelajar terlibat secara positif dalam proses belajar. Menurut Fedricks, *academic engagement* adalah suatu konstruksi yang terdiri dari berbagai dimensi yang mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif dari keikutsertaan siswa/mahasiswa dalam aktivitas akademis. *Academic engagement* menjadi salah satu indikator yang sangat penting dalam mengevaluasi mutu pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi biasanya menunjukkan motivasi belajar yang kuat, ikut serta secara aktif dalam kegiatan akademik, serta mencapai prestasi akademik yang lebih baik [4]. Sebaliknya, rendahnya *engagement* dapat mengarah pada masalah seperti penurunan prestasi, ketidakpuasan belajar, hingga risiko putus studi. Data dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 4% atau 375.134 mahasiswa di Indonesia mengalami putus studi, dengan mayoritas berasal dari program sarjana [5]. Hal itu disebabkan karena *engagement* yang rendah. *Academic Engagement* merupakan indikator penting keberhasilan pembelajaran di perguruan tinggi. Kurangnya *engagement* atau keterlibatan dapat membuat mahasiswa kebingungan dalam proses belajar mengajar, yang pada akhirnya berdampak Penurunan prestasi akademik dan kualitas pembelajaran, Mahasiswa yang tidak aktif secara akademik biasanya memiliki semangat belajar yang berkurang, hadir di kelas lebih sering terlewat, serta mendapatkan nilai yang lebih rendah [2], [6]. Hal ini berdampak pada peningkatan risiko mahasiswa mengundurkan diri atau keluar dari program studi lebih cepat, *burnout* akademik dan sikap sinis terhadap akademik [3].

Academic Engagement terdiri dari tiga aspek, yaitu: 1) *emotional engagement*, yang mencerminkan perasaan atau emosi yang dialami siswa terhadap guru, baik di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah, seperti ketertarikan terhadap materi yang diajarkan oleh guru dan rasa senang saat berada di kelas dan sekolah, dengan harapan siswa dapat meraih prestasi akademis yang memuaskan, 2) *cognitive engagement*, yang berkaitan dengan upaya siswa dalam belajar, ketekunan dalam bersekolah, berbagai usaha dan strategi dalam memecahkan masalah, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan, 3) *behavioral engagement*, yang mencakup partisipasi di dalam kelas, mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga akhir, termasuk tingkat kehadiran siswa di kelas, atau jenis aktivitas lain yang diperlukan untuk mencapai hasil akademik yang baik dan menghindari risiko putus sekolah [3].

No	Aspek	Rata-rata Skor	Persentase	Kategori
1.	Emotional Engagement	2,52	50,35%	Rendah
2.	Cognitive Engagement	2,49	49,88%	Rendah
3	Behavioral Engagement	2,65	52,94%	Sedang

Tabel diatas merupakan gambaran awal mengenai fenomena *academic engagement*, peneliti melakukan survey secara acak pada 34 mahasiswa yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dengan 15 butir item pertanyaan yang dikelompokkan menjadi 3 aspek utama *academic engagement*, yaitu: (1) *emotional engagement*, (2) *cognitive engagement*, (3) *behaviorial engagement*. Hasil survey menunjukkan bahwa terdapat dua aspek dengan kategori rendah yaitu pada aspek *emotional engagement* dan *cognitive engagement*. Rendahnya skor pada aspek *emotional engagement* dan *cognitive engagement* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih belum memiliki

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

perasaan atau emosi yang dialami siswa terhadap guru, padahal Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari guru/dosen merupakan bagian penting dari lingkungan sosial dalam kelas, yang mencakup perhatian, pemahaman, kesopanan, rasa tanggung jawab, ketergantungan, serta kehangatan guru terhadap siswanya yang menjadi peran dalam *academic engagement* [7]. Berbagai studi telah mengidentifikasi sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap tingkat *engagement* mahasiswa, termasuk faktor individu, institusional, dan sosial. Salah satu faktor individu yang penting adalah sense of belongingness atau rasa memiliki terhadap institusi, yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik [8].

Ada tiga faktor yang berperan besar dalam *academic engagement*, yaitu 1) Faktor tingkat sekolah, meliputi kepatuhan siswa terhadap aturan, adanya tujuan lembaga pendidikan yang jelas dan konsisten, serta kegiatan akademik yang dapat memperbaiki kemampuan. 2) Konteks kelas, mencakup dukungan dari guru, teman sebaya, pengaturan kelas, dukungan untuk kemandirian, serta karakteristik tugas. 3) Kebutuhan pribadi, mencakup hubungan dengan orang lain, keinginan untuk mandiri, dan tuntutan untuk bersaing [3]. Selain faktor-faktor tersebut, faktor individual berupa kondisi psikologis dan kemampuan regulasi diri mahasiswa juga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat *academic engagement*. Salah satu faktor individual yang menonjol adalah stres akademik, yang muncul ketika tuntutan tugas, ujian, dan ekspektasi dosen dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, serta *engagement* mahasiswa dalam proses pembelajaran [2], [9].

Stres akademik adalah sebuah reaksi atau respon yang timbul ketika seorang siswa atau mahasiswa harus menghadapi banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan [9]. Merasa cemas tentang ujian dan tugas kuliah, sehingga tidak dapat menangani kewajiban akademik dengan baik akibat jadwal yang sangat padat [10]. Hal tersebut menjadi pemicu Mahasiswa kerap merasakan keadaan depresi yang diakibatkan oleh tekanan dan stres dalam dunia akademik [11]. Tekanan ini bisa muncul dari harapan yang tinggi untuk mendapatkan nilai yang baik, persaingan antar teman sejawat, hingga pengelolaan waktu yang tidak efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan [12]. Pada penelitiannya, Novita Sari menunjukkan bahwa stres akademik berdampak besar pada perilaku belajar buruk mahasiswa, seperti menunda tugas. Sementara kemampuan mengelola waktu dengan baik berfungsi sebagai perlindungan untuk menjaga keterlibatan akademik dan mengurangi beban belajar [13]. Stres akademik sering menjadi penghalang bagi tingkat keterlibatan akademik terutama bagi mahasiswa. Mahasiswa yang merasa tertekan dalam belajar biasanya mengalami kesulitan berfokus, perasaan lelah secara emosional, dan semangat belajar yang menurun, sehingga mengurangi tingkat partisipasi mereka dalam berbagai kegiatan akademik. Stres akademik dan manajemen waktu bersamaan mempengaruhi tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang aktif dalam organisasi, meskipun pengaruh pengelolaan waktu secara terpisah tidak terlalu signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik mungkin lebih besar pengaruhnya terhadap perilaku belajar yang menjadi salah satu bagian dari aspek *academic engagement* [14]. Di sisi lain dijelaskan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan regulasi diri yang berperan sebagai faktor protektif *academic engagement* [15].

Manajemen waktu adalah suatu kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber-sumber untuk mencapai tujuan [2]. Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa untuk mencapai keseimbangan antara studi, kegiatan organisasi, pekerjaan paruh waktu, dan kehidupan pribadi. Kemampuan untuk mengatur waktu adalah tentang cara kita mengalokasikan waktu agar bisa mengutamakan dan meraih berbagai tujuan dalam hidup serta menciptakan kesejahteraan [16]. Berdasarkan hasil Penelitian Bunayah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah dan *academic engagement* yang lebih tinggi [17]. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih siap menghadapi tuntutan perkuliahan dan lebih aktif terlibat dalam kegiatan akademik, sehingga mendukung peningkatan *academic engagement*. Sedangkan Ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik bisa menyebabkan stres akademik, yang kemudian berdampak pada keterlibatan akademik [18].

Berdasarkan hasil pemaparan data dan fenomena diatas, peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap *academic engagement* mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres akademik

dan manajemen waktu terhadap *academic engagement* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Adapun yang menjadi alasan bagi peneliti memilih judul tersebut karena pada penelitian sebelumnya masih belum ada yang menggunakan variabel stres akademik dan manajemen waktu untuk melihat pengaruhnya secara simultan terhadap *academic engagement* dengan konteks mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang signifikan, baik dari perspektif teoritis maupun praktis, dalam usaha memahami keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Dari sudut pandang teoritis, temuan ini diharapkan dapat memperkaya sumber informasi dalam area psikologi pendidikan serta perilaku belajar mahasiswa, terutama yang berhubungan dengan peran stres akademik dan manajemen waktu dalam keterlibatan mereka dikelas. Di samping itu, secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program-program yang mendukung pengembangan diri mahasiswa, khususnya yang terkait dengan cara mengelola stres dan waktu. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kedua variabel tersebut, institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih terarah agar mahasiswa mampu meningkatkan keterlibatan akademik mereka secara optimal.

II. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional *cross sectional*, yang berarti menggunakan angka dan statistik untuk melihat bagaimana hubungan dua variabel bebas yaitu stres akademik dan manajemen waktu menjadi pengaruh atau tidaknya terhadap variabel terikat yaitu *academic engagement* atau keterlibatan akademik. Desain korelasional dipilih karena cocok untuk menganalisis seberapa besar hubungan antar variabel tanpa perlu mengubah atau memanipulasi subjek. Pendekatan ini juga membantu menentukan arah dan tingkat kekuatan hubungan antar variabel yang diteliti secara statistik.

Pada penelitian ini, populasi yang diteliti adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Total ada 8.103 mahasiswa. Kriteria partisipan yang ditetapkan yaitu mahasiswa aktif yang terdaftar pada semester ganjil tahun akademik 2025/2026. Jumlah sampel penelitian ditentukan menggunakan tabel *Isaac dan Michael* dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 343 mahasiswa sebagai responden penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *Sample Accidental Sampling*, yaitu proses pengambilan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan sampel yang kebetulan ditemui dengan peneliti. kemudian responden yang dirasa cocok dijadikan sebagai sumber data.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga skala psikologis yaitu alat ukur berupa pertanyaan yang dibuat untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dari responden. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner berupa pertanyaan-pertanyaan dari tiga Jenis skala yaitu stres akademik, manajemen waktu, dan *academic engagement*. Pertanyaan-pertanyaan dijawab menggunakan skala likert.

Pada skala stres akademik diadaptasi dari skala stres akademik oleh ramadhani menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Berdasarkan teori yang dikembangkan Bedewy & Gabriel stres akademik terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu Stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, stres terkait persepsi diri dalam hal akademis. Contoh butir soal yang digunakan “dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya” dan “saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas tugas saya”. Skala stres akademik ini memiliki reliabilitas alat ukur dengan nilai *cronbach's alpha* senilai 0,805. Dengan format jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setujui (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skala tersebut diadaptasi dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian [19].

Pada skala manajemen waktu, di adaptasi dari skala manajemen waktu yang dikembangkan oleh Novianti dengan 8 aspek yaitu mempelajari tujuan, rencana dan prioritas, membuat rencana kerja periodik, dapat berupa rencana harian, menentukan tingkat urgensinya, menentukan hal - hal yang dapat didelegasikan pada orang lain, melakukan prioritas yang terpenting dan yang paling dekat dengan batas waktunya, memberi tanda pada hal - hal yang telah selesai, memindahkan hal-hal yang belum tuntas pada rencana berikutnya, dan mempertimbangkan kegiatan yang akan dilakukan. Contoh butir soal yang digunakan adalah “saya mulai kegiatan dengan perencanaan”, dan “saya memiliki rencana mingguan yang jelas”. Dengan reliabilitas reliabilitas alat ukur dengan nilai *cronbach's alpha* senilai 0,677. Dengan format jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setujui (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) [20].

Pada skala *academic engagement* diadaptasi dari skala *academic engagement* oleh Amanda yang diukur menggunakan *Student Engagement Scale* (SES) yang disusun oleh Dogan (2014) yang telah diadaptasi oleh Istiqomah (2022), skala tersebut mengukur aspek *emotional engagement* (keterlibatan emosi), *cognitive engagement* (keterlibatan kognitif), dan *behavioral engagement* (keterlibatan perilaku) yang sudah disesuaikan dengan konteks penelitian. Contoh butir soal yang disertakan yaitu “dosen-dosen membantu saya kapan pun dibutuhkan”, “saya tidak menyerah untuk mencoba meskipun mata kuliah tersebut sulit”, “saya biasanya datang terlambat ke kelas”. Skala *academic engagement* ini Indeks validitasnya memiliki rentang 0,178 - 0,819, memiliki reliabilitas alat ukur dengan nilai *cronbach's alpha* senilai 0,941, dengan 31 jumlah item valid, dan korelasi item total 0,178 - 0,819. Dengan format jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) [21].

Prosedur penelitian dimulai dari tahap mencari skala berdasarkan tiga variabel utama yaitu stres akademik, manajemen waktu dan *academic engagement* atau keterlibatan akademik. Setelah instrumen divalidasi dosen pembimbing dan dinyatakan layak. Setelah itu, dilakukan uji coba instrumen (*try out*) pada subjek yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian, namun tidak termasuk dalam sampel penelitian utama (*try out* tidak terpakai), dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Instrumen yang telah memenuhi kriteria psikometrik kemudian digunakan dalam penelitian utama. Kuisioner akan disebar secara daring menggunakan google formulir kepada subjek yang diteliti yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, subjek diberikan informasi yang jelas terkait tujuan penelitian dan memberikan jaminan kerahasiaan data. Setelah data terkumpul maka akan dilakukan proses pengecekan kelengkapan dan kesesuaian data sebelum di analisis menggunakan uji statistik korelasi untuk menguji hubungan variabel. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip dan etika penelitian.

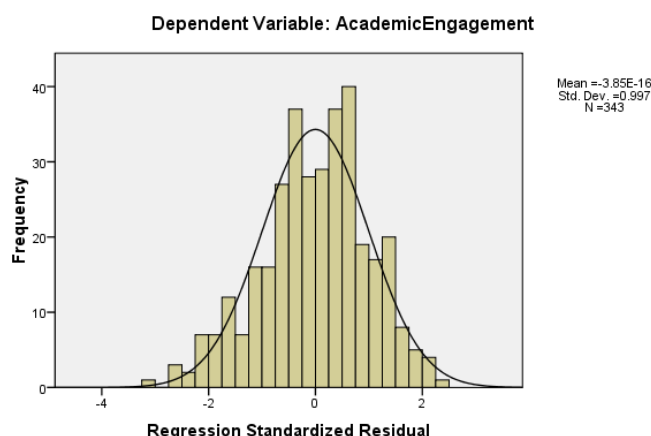
Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda, bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dua variabel bebas (stres akademik dan manajemen waktu) mempengaruhi serta memprediksi variabel (*academic engagement*). Sebelum analisis regresi linear berganda dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji heterokedastisitas, dan uji multikolinearitas kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda uji F dan uji T. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 16.0

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap *academic engagement* pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo. Sebelum dilakukan uji regresi linier berganda, terlebih dulu dilakukan uji normalitas, uji linieritas dan dilanjutkan uji korelasi data. Adapun hasil uji normalitas pada output SPSS menunjukkan hasil sebagai berikut.

Gambar 1. Uji normalitas



Berdasarkan analisis gambar 1 diatas, hasil uji normalitas pada *standardized residuals histogram* terhadap stres akademik, manajemen waktu dan *academic engagement* menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Tabel 1. Uji Linearitas

Model	Linierity	Keterangan
Sres Akademik → Academic Engagement	$F = 80.024$; $Sig. = 0.000 < 0.05$	Linier
Manajemen Waktu → Academic Engagement	$F = 106.992$; $Sig. = 0.000 < 0.05$	Linier

Berdasarkan hasil analisis tabel 1, diperoleh nilai signifikan linearity sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara stres akademik dan *academic engagement* bersifat linier. Hubungan antara manajemen waktu dan *academic engagement* bersifat linier.

Tabel 2. Uji Heterokedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	9.929	2.503			3.967	.000
Stres Akademik	.008	.031	.015		.269	.788
Manajemen Waktu	-.055	.036	-.083		-1.544	.123

a. Dependent Variable: Abs_RES

Berdasarkan hasil Analisis tabel 2 diatas diperoleh nilai Sig stres akademik (0.788) dan manajemen waktu (0.123) > 0.05 maka disimpulkan tidak terjadi masalah heterokedastisitas.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta				Tolerance	VIF
1 (Constant)	122.493	4.208			29.111	.000		
Stres Akademik	-.570	.052	-.446		-11.020	.000	1.000	1.000
Manajemen Waktu	.742	.060	.498		12.304	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Academic Engagement

Berdasarkan hasil analisis tabel 3 diatas diperoleh nilai *tolerance* stres akademik (1.000) dan manajemen waktu (1.000) > 0.100 sedangkan nilai VIF stres akademik (1.000) Dan manajemen waktu (1.000) < 10.00 maka disimpulkan tidak terjadi gejala multikolinieritas.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Berganda (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	22616.327	2	11308.164	135.055	.000 ^a
Residual	28468.198	340	83.730		
Total	51084.525	342			

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Stres Akademik

b. Dependent Variable: Academic Engagement

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas, diketahui nilai F hitung sebesar 135.055 kemudian didapatkan juga nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$ maka berkesimpulan bahwa variabel stress akademik dan manajemen waktu berpengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel *academic engagement*.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.665 ^a	.443	.439	9.150

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 diatas, diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.443 maka berkesimpulan bahwa sumbangan pengaruh variabel stress akademik dan manajemen waktu terhadap variabel *academic engagement* secara simultan adalah sebesar 44,3%, sedangkan 55,7% sisanya dijelaskan variabel lain diluar model regresi.

Tabel 6. Uji Regresi Linear Berganda (Uji T)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	122.493	4.208	-.446	29.111	.000
	Stres Akademik	-.570	.052	.498	-11.020	.000
	Manajemen Waktu	.742	.060		12.304	.000

a. Dependent Variable: *Academic Engagement*

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 122,493 - 0,570X_1 + 0,742X_2$$

Keterangan:

Y = *Academic Engagement*

X₁ = Stres Akademik

X₂ = Manajemen Waktu

a = Konstanta

b₁, b₂ = Koefisien regresi masing-masing variabel bebas

Berdasarkan hasil analisis tabel 6 diatas, diketahui nilai signifikansi variabel stres akademik sebesar $0,000 < 0,005$, maka berkesimpulan variabel stress akademik berpengaruh signifikan terhadap variabel *academic engagement*. Kemudian diketahui nilai signifikansi variabel manajemen waktu sebesar $0,000 < 0,005$, maka berkesimpulan variabel manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas, nilai konstanta yang diperoleh sebesar 122.493 maka bisa diartikan jika variabel stres akademik dan manajemen waktu bernilai 0 (konstanta) maka variabel *academic engagement* bernilai 122.493. kemudian diketahui juga nilai koefisien regresi variabel stres akademik negatif (-) sebesar -0.570 maka bisa diartikan berpengaruh negatif, bahwa jika variabel stres akademik meningkat maka variabel *academic engagement* menurun begitu juga sebaliknya. Kemudian diketahui pada variabel manajemen waktu diketahui juga nilai koefisien regresi bernilai positif (+) sebesar 0.742 maka bisa disartikan berpengaruh positif, bahwa jika variabel manajemen waktu meningkat maka variabel *academic engagement* akan meningkat begitu juga sebaliknya.

Tabel 7. Uji Kategorisasi *Academic Engagement*

Kategori	Interval Skor	f	%
Tinggi	$X > 147$	63	18,36%
Sedang	$122 \leq X < 147$	221	64,43%
Rendah	$X < 122$	59	17,20%

Dari tabel 7 diatas, dilakukan kategorisasi skor *academic engagement* berdasarkan nilai mean sebesar 135 dan standar deviasi sebesar 12,21 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada variabel *academic engagement*, semua fakultas diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 63 mahasiswa (18,36%), kategori sedang sebanyak 221 mahasiswa (64,43%), dan kategorisasi rendah sebanyak 59 mahasiswa (17,20%).

Tabel 8. Uji Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Interval Skor	f	%
Tinggi	$X > 60$	44	12,82%
Sedang	$41 \leq X < 60$	242	70,55%
Rendah	$X < 41$	57	16,61%

Dari tabel 8 diatas, dilakukan kategorisasi skor stres akademik berdasarkan nilai mean sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 9,54 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada variabel stres akademik, semua fakultas diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 44 Mahasiswa (12,82%), kategori sedang sebanyak 242 Mahasiswa (70,55%), dan kategorisasi rendah sebanyak 57 Mahasiswa (16,61%).

Tabel 9. Uji Kategorisasi Manajemen Waktu

Kategori	Interval Skor	f	%
Tinggi	$X > 63$	55	16,03%
Sedang	$47 \leq X < 63$	231	67,34%
Rendah	$X < 47$	57	16,61%

Dari tabel 9 diatas, dilakukan kategorisasi skor manajemen waktu berdasarkan nilai mean sebesar 55 dan standar deviasi sebesar 8,18 dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pada variabel manajemen waktu, semua fakultas diperoleh hasil yaitu kategorisasi tinggi sebanyak 55 mahasiswa (16,03%), kategori sedang sebanyak 231 mahasiswa (67,34%), dan kategorisasi rendah sebanyak 57 mahasiswa (16,61%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement* Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,443 Mengindikasikan bahwa kedua variabel independent tersebut mampu menjelaskan 44,3 % variasi keterlibatan akademik mahasiswa, sedangkan 55,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar model penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa *academic engagement* merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis dan kontekstual mahasiswa sebagaimana yang dijelaskan Fedricks yang memandang *engagement* sebagai interaksi antara aspek emosional, kognitif, dan perilaku dalam proses belajar [3]. namun stres akademik dan manajemen waktu memiliki peran yang substansial dalam menjelaskan variasinya. Secara simultan, hasil uji F menunjukan nilai $F = 135,055$ dengan signifikansi $p < 0,05$, yang berarti bahwa stres akademik dan manajemen waktu bersama sama memberikan pengaruh yang bermakna terhadap *academic engagement*. Hasil temuan ini sejalan dengan pendekatan teoritis dalam psikologi pendidikan yang menyatakan bahwa *academic engagement* dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan akademik yang dirasakan individu dan kemampuan regulasi diri dalam mengelola tuntutan belajar [2]. Penelitian ini mendukung pendekatan psikologi pendidikan yang menyatakan bahwa interaksi antara tekanan akademik dan kemampuan pengelolaan diri berperan penting dalam menentukan tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik [3], [8].

Hail uji parsial menunjukan bahwa stres akademik memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap *academic engagement*, dengan koefisien regresi mencapai -0,570 dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Penemuan ini menunjukan bahwa seiring meningkatnya tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, *academic engagement* mereka akan menurun. Jika stres akademik dirasakan terlalu tinggi, hal ini bisa mengganggu fokus, mengurangi semangat belajar, dan menyebabkan kelelahan emosional, yang pada akhirnya membuat mahasiswa menjadi kurang berpartisipasi dalam kelas dan penyelesaian tugas-tugas akademik. Kondisi ini sejalan dengan konsep stres akademik sebagai respon negatif terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu [2],

[12]. yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas *academic engagement*. Sebaliknya, manajemen waktu menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement*, dengan koefisien regresi sebesar 0,742 dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan dalam mengelola manajemen waktu, maka semakin tinggi pula tingkat *academic engagement*-nya. Mahasiswa yang mampu menyusun perencanaan belajar, menetapkan prioritas, serta mengatur jadwal secara konsisten cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan definisi manajemen waktu sebagai kemampuan mengalokasikan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan akademik [18], [19]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berhubungan dengan rendahnya prokrastinasi akademik dan meningkatnya keterlibatan akademik mahasiswa [20], serta berperan dalam menurunkan stres akademik yang pada akhirnya mendukung *academic engagement* [21].

Hasil kategorisasi *academic engagement* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terletak pada kategori sedang (64,43%), diikuti oleh kategori tinggi (18,36%) dan rendah (17,20%). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa telah menunjukkan *academic engagement* yang rendah. Situasi ini menandakan perlunya langkah-langkah intervensi yang bersifat pencegahan dan promosi, terutama dalam hal pengelolaan stres akademik dan peningkatan kemampuan manajemen waktu. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa rendahnya *academic engagement* dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, meningkatnya kelelahan akademik (*burnout*), serta risiko putus studi [3], [22], [6]. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu merancang strategi pendampingan yang berfokus pada penguatan keterampilan pengelolaan stres akademik dan manajemen waktu mahasiswa guna meningkatkan *academic engagement* secara optimal.

Pada variabel stres akademik, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (70,55%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih merasakan tekanan akademik yang cukup signifikan, seperti tuntutan tugas, ujian, dan ekspektasi akademik. Stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi berpotensi menghambat keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku mahasiswa dalam aktivitas akademik, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi [9], [11]. Sementara itu, Pada kategorisasi manajemen waktu menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (67,34%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan pengelolaan waktu yang cukup, namun belum optimal. Sedangkan manajemen waktu yang efektif terbukti berperan penting dalam mendukung keterlibatan akademik dan kesejahteraan mahasiswa [17], [18]. Hal ini sejalan dengan hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif signifikan terhadap *academic engagement*.

Keterkaitan antara stres akademik dan *academic engagement* dalam penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien regresi bernilai negatif. Temuan ini sejalan dengan pemaparan pada bagian pendahuluan yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor penghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Stres akademik muncul ketika tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan ekspektasi dosen, dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga memicu kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar [10], [11]. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku mahasiswa dalam aktivitas akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Fredricks bahwa *academic engagement* sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu [3]. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan rendahnya *student engagement* baik pada pembelajaran tatap muka maupun daring [22], [13].

Pada penelitian ini dijelaskan bahwa keterkaitan antara manajemen waktu dan *academic engagement* menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki perencanaan belajar yang jelas, mampu menetapkan prioritas, serta lebih siap menghadapi tuntutan akademik, sehingga lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran [17]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi akademik dan meningkatnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik [7], [18]. Dengan demikian, manajemen waktu berperan penting dalam mendukung aspek kognitif dan perilaku dari *academic engagement*, sebagaimana dijelaskan dalam konsep keterlibatan akademik multidimensional [3].

Hasil penelitian ini juga memperkuat keterkaitan antara stres akademik dan manajemen waktu. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres akademik. Sebaliknya, kemampuan manajemen waktu yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik melalui pengelolaan tugas dan waktu yang lebih terstruktur [6], [9]. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berpengaruh langsung terhadap *academic engagement*, tetapi juga berperan secara tidak langsung melalui penurunan stres akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa manajemen waktu berkontribusi terhadap penurunan stres akademik dan peningkatan kualitas keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan [2], [19].

Secara keseluruhan, keterkaitan antara stres akademik, manajemen waktu, dan *academic engagement* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan

akademik yang dirasakan dan kemampuan regulasi diri dalam mengelola tuntutan belajar. Hal ini konsisten dengan kerangka teoritis yang dijelaskan bagian pendahuluan bahwa *academic engagement* merupakan hasil dari interaksi faktor individu dan kontekstual mahasiswa [3], [6]. Oleh karena itu, upaya peningkatan *academic engagement* perlu diarahkan tidak hanya pada pengurangan stres akademik, tetapi juga pada penguatan keterampilan manajemen waktu mahasiswa secara sistematis.

Pada penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross sectional* hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu sehingga tidak dapat menjelaskan perubahan *academic engagement* secara longitudinal. Kedua, teknik *accidental sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian ke seluruh populasi mahasiswa. Ketiga, penelitian ini hanya melibatkan dua variabel prediktor, sehingga masih terdapat faktor lain seperti dukungan sosial, regulasi diri, dan motivasi belajar yang berpotensi mempengaruhi *academic engagement* namun belum diteliti [3], [6].

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan manajemen waktu memiliki peran penting dalam memengaruhi *academic engagement* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement*, dengan kontribusi sebesar 44,3%, sedangkan 55,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi akademik mahasiswa adalah sebuah konstruk yang rumit dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis dan kontekstual.

Secara parsial, stres akademik ternyata memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap *academic engagement*, yang berarti bahwa semakin besar tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik. Stres akademik yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi semangat belajar, dan juga mengurangi keterlibatan emosional, kognitif, serta perilaku mahasiswa dalam proses pendidikan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko yang dapat mengganggu kualitas *academic engagement* mahasiswa. Sebaliknya, manajemen waktu menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu mengatur prioritas belajar, mengelola tuntutan akademik secara efektif, serta lebih aktif terlibat dalam kegiatan perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu berfungsi sebagai elemen perlindungan yang membantu peningkatan *academic engagement* mahasiswa.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menciptakan model studi dengan menambahkan variabel psikologis lainnya seperti pengaturan diri, kepercayaan diri, dukungan sosial, dan motivasi belajar untuk memperkaya analisis mengenai *academic engagement*. Di samping itu, penerapan desain longitudinal direkomendasikan agar bisa mengilustrasikan dinamika perubahan *academic engagement* mahasiswa dengan lebih lengkap.

Hasil kategorisasi *academic engagement* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang, yang menandakan bahwa meskipun *academic engagement* mahasiswa umumnya cukup baik, masih ada proporsi mahasiswa dengan tingkat keterlibatan rendah yang perlu diperhatikan. Dengan demikian, dibutuhkan langkah strategis dari lembaga pendidikan untuk pendampingan mahasiswa yang berfokus pada pengelolaan stres akademik dan peningkatan keterampilan dalam manajemen waktu. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola stres dan waktu secara efektif untuk mendukung *academic engagement*. Bagi dosen dan tenaga kependidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis dan *academic engagement*.

REFERENSI

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 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>

- [4] 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.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] 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.
- [9] M. Barseli, I. Ifdil, and L. Fitria, "Stress akademik akibat Covid-19," *JPGI J. Penelit. Guru Indones.*, vol. 5, no. 2, p. 95, Sept. 2020, doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- [10] 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.
- [11] 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.
- [12] 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.
- [13] N. Sari, "Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa," vol. 01, no. 01.
- [14] 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.
- [15] 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.
- [16] 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.
- [17] 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.
- [18] 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.
- [19] 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.
- [20] Y. P. Novianti, "Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar siswa kelas XII IPS pelajaran ekonomi MAN Kota Blitar".
- [21] 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>
- [22] 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.

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.