

## PENGARUH TINGKAT STRES DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA BPI SEMESTER 6

Ihsan Daulay<sup>1</sup>, Siti Humayroh<sup>2</sup>, Aulia Zahrah<sup>3</sup>, Tiara Agustina<sup>4</sup>, Mh. Khafidz Al Banan<sup>5</sup>

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Jl. Ir. H. Djuanda No. 95 Tangerang Selatan 15412

E-mail: [ihsandaulay72@gmail.com](mailto:ihsandaulay72@gmail.com), [sitihumayroh0101@gmail.com](mailto:sitihumayroh0101@gmail.com), [auliazahrah1734@gmail.com](mailto:auliazahrah1734@gmail.com),  
[tiaraagustinasip22@gmail.com](mailto:tiaraagustinasip22@gmail.com), [Hafidzalbanan04@gmail.com](mailto:Hafidzalbanan04@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa, maka dilakukan penelitian ini. Dilakukan dengan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner dan teknik analisis data yang digunakan adalah melakukan analisis deskriptif dengan melakukan uji asumsi klasik yakni uji normalitas, multikolienaritas, dan heteredoksitas. Selanjutnya dilakukan uji regresi, uji parsial (T), uji simultan (F), dan uji koefisien determinasi. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI dengan hasil F hitung dengan sebsar  $39.335 > 3,354$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ . Jika melihat dari masing-masing variabel pada variabel stress memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,045 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh stress terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI dan pada variabel manajemen waktu memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI.

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

### Abstract

*This study aims to determine the effect of stress levels and time management on students' academic achievement, so this study was conducted. Conducted with a quantitative method by distributing questionnaires and the data analysis technique used is to conduct descriptive analysis by conducting classical assumption tests, namely normality, multicollinearity, and heterodoxy. Furthermore, regression tests, partial tests (T), simultaneous tests (F), and determination coefficient tests were carried out. The results of the study indicate that there is an effect of stress levels and time management on academic achievement of 6th semester BPI students with the results of the F count of  $39.335 > 3.354$  and a significance value of  $0.000$ . When viewed from each variable in the stress variable, it*

### Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*obtains a significance value of 0.045 <0.05 so that there is an effect of stress on academic achievement of 6th semester BPI students and in the time management variable it obtains a significance value of 0.011 <0.05 so that there is an effect of time management on academic achievement of 6th semester BPI students.*

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

## PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi bagian yang penting dalam kehidupan setiap manusia. Pendidikan memberikan banyak pelajaran dan pengetahuan yang berbeda-beda baik dijenjang pendidikan dasar, pertama, menengah maupun universitas yang dilalui. (Martinel, A. ET al. (2021)) pendidikan menjadi salah satu jenjang untuk mengingatkan pengetahuan dan menggali potensi yang dimiliki oleh setiap manusia. Pengetahuan yang diperoleh melalui jenjang pendidikan yang ditempuh oleh masing-masing manusia menjadi salah satu bagian penting untuk meningkatkan potensi serta prestasi yang dimiliki oleh setiap manusia. Prestasi setiap manusia akan terlihat dan berkembang melalui pelajaran yang diperoleh dan dilatih dalam proses pembelajaran dalam jenjang pendidikan. (Hayati, N., et al. (2023)).

Prestasi akademik menjadi salah satu bagian penting dalam dunia pendidikan. Prestasi akademik akan memberikan dampak positif pada kehidupan yang akan mendatang terutama pada saat melakukan lamaran pekerjaan, potensi serta prestasi menjadi bagian yang tidak akan dilewati dalam seleksi proses penerimaan karyawan. (Azmi, B., et al. (2024)). Prestasi akademik harus dikembangkan oleh setiap manusia terutama pada jenjang pendidikan universitas. Jenjang pendidikan universitas dengan dikenal pada para peserta didiknya yakni mahasiswa. Mahasiswa memiliki salah satu perihal yang tidak dilewatkan saat menempuh pendidikannya, yakni meningkatkan prestasi dalam bidang akademik.

Prestasi akademik berasal dari dua kata yakni prestasi dan akademik. Menurut Saiful Bhari Djaramah bahwa prestasi adalah merupakan apa yang telah diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan bekerja. Menurut Muray prestasi adalah kekuatan yang dilatih, hambatan yang diatasi, berusaha dalam melakukan apapun dengan cepat dan sulit. Sedangkan akademik menurut Fadjar adalah suatu situasi dimana seseorang menerima serta menyampaikan gagasan, ilmu pengetahuan, pemikiran serta dapat mengujinya dengan jujur, leluasa dan terbuka dan dalam bahasa Yunani akademik adalah *academos* yang memiliki arti taman umum yang berada didalam sebelah barat laut kota Athena, namun ketika *academos* bermakna akademik maka artinya adalah semacam tempat perguruan. (Halawa, O. (2025))

Prestasi akademik adalah sebuah kemampuan yang berubah karena sebuah proses dalam belajar, perubahan tersebut dapat dilalui pada proses pemecahan dalam bentuk tulisan ataupun lisan, keterampilan, serta kemampuan dalam memecahkan permasalahan-permasalahan yang diukur dengan penilaian dalam proses tes yang disesuaikan. (Utama, P. (2018)). Prestasi akademik menurut Alex Sobur adalah perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan oleh proses pertumbuhan tetapi bertambah dengan sebuah proses belajar. (Halawa, O. (2025)). Etika, Strategi, dan Media: Kunci Prestasi Pendidikan. Sigi-Biromaru: Feniks Muda Sejahtera)

Prestasi akademik memiliki fungsi Menurut Zaenal Arifin sebagai sebuah kualitas dan kuantitas yang dimiliki, lambang pemusatan keinginan, motivasi dalam peningkatan pengetahuan, indikator eksternal dan internal dari institusi pendidikan, dan indikator daya serap. (Halawa, O. (2025)) Adapun faktor yang mempengaruhi prestasi akademik adalah manajemen waktu, motivasi dalam berprestasi, dan karakter seseorang. (Wicahyani, S. (2025)). Menurut

Hawadi, Sobur dan Suryabarta faktor yang mempengaruhi prestasi akademik adalah faktor internal atau endogen yang terdiri dari faktor fisiologis yakni keadaan fisik dan faktor psikologis seperti emosi, sikap mental serta perilaku dan faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. (Chasanah, U. (2023)) Prestasi akademik dapat meningkat dan menurun dengan beberapa faktor seperti pendapat para ahli sebelumnya. Stres dan manajemen waktu menjadi salah satu faktor dalam mempengaruhi prestasi akademik.

Stres Menurut Asmarany adalah sebuah kondisi yang terjadi karena transaksi antara lingkungan dengan individu yang menimbulkan sebuah persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari sebuah situasi yang terjadi dengan sumber daya pada biologis, psikologi maupun sosial dari seseorang. Stress menurut Eunike adalah Secara biopsikososial yang tegang karena disebabkan oleh keseharian dengan tugas-tugas yang berkembang baik pada sebuah kelompok, keluarga, pekerjaan ataupun sekolah. Menurut Goal stress adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari dalam sebuah kehidupan dan dapat dialami oleh siapa saja. (Asmarany, A.I., ET all. (2022)) .

Stress tidak terjadi begitu saja melainkan terdapat penyebab atau faktor yang mempengaruhinya. Faktor penyebab stres menurut Struat adalah faktor predisposisi yakni faktor penyebab yang dialami adalah faktor resiko yang menjadi sumber terjadinya stress seperti biologis yang berasal dari kondisi tubuh seseorang, psikologis yang berupa hubungan dari individu dengan lingkungan yang berdampak pada kehidupan, dan sosiokultural yang berasal dari keadaan sosial yang memicu terjadinya stress pada seseorang adapun faktor predisposisi yakni faktor penyebab yang terjadi karena rangsangan stres bersifat biologis, psikologi dan sosiokultural yang mengancam kondisi seseorang seperti kejadian yang mengancam dan ketegangan hidup. (Febrianti, D. (2025)).

Manajemen waktu menjadi penyebab atau faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik selanjutnya. Manajemen waktu menurut Hynes merupakan sebuah proses individu yang memanfaatkan perencanaan serta analisis dalam menggunakan waktu sehingga memberikan peningkatan dalam manfaat dan efesiesinya, pengertian ini sejalan dengan pendapat Davidson bahwa manajemen waktu adalah cara dalam memanfaatkan waktu dengan baik Diman seseorang mampu melaksanakan sesuatu dengan lebih cepat dan lebih cerdas. Leman mendefinisikan bahwa manajemen waktu adalah pemanfaatan serta penggunaan waktu dengan baik serta seoptimal mungkin dan aktivitas yang terencana dengan matang dan terorganisir. (Hidayato, D.N. (2019)).

Stress dan manajemen waktu menjadi faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik, penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi, W.A., ET all (2025) yang melakukan analisis pengaruh motivasi, manajemen waktu, dan stres terhadap prestasi akademik mahasiswa yang berstatus sebagai pekerja dengan hasil bahwa motivasi, manajemen waktu dan stress memiliki pengaruh yang signifikan serta positif terhadap prestasi akademik. Begitu pun pada penelitian yang dilakukan Akikah dan Pradikto, S. (2025) yang melakukan penelitian pengaruh part-time dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa universitas PGRI Wiranegara yang memperoleh hasil pada variabel manajemen waktu dengan hasil signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa PGRI Wiranegara. Dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik mahasiswa dapat tercapai dengan faktor yang mempengaruhinya. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa, maka dilakukan penelitian ini.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner. Metode kuantitatif menurut Sugiyono adalah penelitian dengan metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk menentukan suatu populasi atau sampel tertentu, secara random dilakukan dalam teknik pengumpulan sampel, instrumen penelitian digunakan untuk pengumpulan data, analisis data dilakukan dengan statistik

yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah purposive sampling yang dimana menurut Sugiyono bahwa Purposive sampling adalah teknik dalam pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Kriteria pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 jurusan bimbingan dan penyuluhan Islam, memiliki manajemen waktu serta mahasiswa yang mengalami stres pada perkuliahan.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian adalah dengan melakukan analisis deskriptif dengan melakukan uji asumsi klasik yakni uji normalitas, multikolienaritas, dan heteredoksitas. Selanjutnya dilakukan uji regresi, uji parsial (T), uji simultan (F), dan uji koefisien determinasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Asumsi Klasik

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel-variabel penelitian berdistribusi secara normal atau tidak, pada uji normalitas dapat ditentukan ketika nilai sig > 0,05 maka dinyatakan berdistribusi secara normal, namun ketika sig < 0,05 maka dinyatakan tidak berdistribusi secara normal.

**Tabel 1 Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.85360733
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.170
	Negative	-.170
Kolmogorov-Smirnov Z		.930
Asymp. Sig. (2-tailed)		.353

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov diperoleh hasil pada nilai Asymp.Sig sebesar 0,353 yang dinyatakan  $0,353 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berdistribusi secara normal.

## 2. Uji Multikolienaritas

Uji multikolienaritas dilakukan untuk menguji apakah dalam persamaan regresi terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan diantara variabel bebas yang dinilai melalui  $tolerance > 0,1$  dan nilai  $VIF < 10$  maka dinyatakan tidak adanya multikolienaritas.

**Tabel 2 Uji Multikolienaritas**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	2,667	,623		4,278	,000		
Stress	,000	,170	,000	-,001	,999	,194	9,596
Manajemen Waktu	,284	,104	,863	2,726	,011	,194	9,596

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Berdasarkan hasil uji multikolienaritas diperoleh hasil pada masing-masing variabel independen atau variabel bebas yakni stress dan manajemen waktu terhadap variabel dependent atau variabel terikat yakni prestasi akademik memperoleh nilai toleransi 0,194 yakni  $0,194 > 0,1$  dan nilai  $VIF 9,596$  yakni  $9,596 < 10$  sehingga dapat dinyatakan tidak terdapat gejala multikolienaritas.

## 3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas yang dilakukan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain, penilaian ini dapat dilihat dengan hasil nilai signifikansi yang diperoleh ketika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

**Tabel 3 Uji Heteroskedastisitas**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	.198	.353		.562	.579
1 Stress	.314	.096	1.712	3.268	.003
Manajemen Waktu	-.201	.059	-1.784	3.405	.002

a. Dependent Variable: ABS\_REG

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas memperoleh hasil signifikansi sebesar 0,579 yang dimana memiliki nilai  $0,579 > 0,05$  sehingga tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

## Analisis Regresi

**Tabel 4 Uji Regresi Linear Berganda  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	2,667	,623		4,278	,000		
Stress	,233	,170	,678	1,007	,045	,094	10,596
Manajemen Waktu	,284	,104	,863	2,726	,011	,094	10,596

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengukur pengaruh yang diperoleh oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Pada hasil uji regresi linear berganda diperoleh hasil bahwa nilai konstanta (constant) bernilai positif sebesar 2,667 yang dimana memiliki arti bahwa pada variabel dependen atau prestasi akademik memiliki nilai sebesar 2,667. Pada nilai stress memperoleh nilai 0,233 sehingga ketika prestasi akademik dibarengi dengan stress mengalami kenaikan sebesar 0,233. Pada variabel manajemen waktu memperoleh nilai 0,284 sehingga ketika prestasi akademik dibarengi dengan manajemen waktu maka bertambah atau naik sebesar 0,284.

## Uji Silmutan (F)

**Tabel 5 Uji F  
ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	61.569	2	30.785	39.335	.000 <sup>b</sup>
	Residual	21.131	27	.783		
	Total	82.700	29			

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Stress

Uji silmutan atau biasa disebut dengan uji F dilakukan untuk mengukur apakah seluruh variabel bebas atau independen (stress dan manajemen waktu) memiliki pengaruh terikat pada variabel dependen (prestasi akademik) secara simultan atau bersama-sama. Pada hasil uji F diperoleh hasil F hitung dengan sebesar 39.335 > 3,354 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga menunjukkan hasil bahwa variabel stress dan manajemen waktu secara simultan / bersama-sama berpengaruh secara positif terhadap prestasi akademik, sehingga terdapat pengaruh tingkat stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI.

## Uji Parsial (T)

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	2,667	,623		4,278	,000		
Stress	,233	,170	,678	1,007	,045	,194	9,596
Manajemen Waktu	,284	,104	,863	2,726	,011	,194	9,596

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Uji Parsial atau biasa disebut dengan uji T yang dilakukan untuk mengetahui masing-masing variabel independen yakni stress dan manajemen waktu terhadap variabel dependen atau prestasi akademik secara individual. Sebagai berikut:

1. Pada variabel stress memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,045 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh stress terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI
2. Pada variabel manajemen waktu memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI

## Uji Koefisien Determinasi

Tabel 6 Koefisien Determinasi Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.863 <sup>a</sup>	.744	.726	.885

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Stress

b. Dependent Variable: Prestasi Akademik

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengukur seberapa jauh kesesuaian atau ketepatan antara variabel independen terhadap variabel dependen pada suatu persamaan regresi yang dapat dilihat dari hasil R Square. Berdasarkan hasil diperoleh bahwa nilai R square memperoleh nilai 0,744 dengan arti bahwa variabel prestasi akademik dipengaruhi oleh stress dan manajemen waktu sebesar 74,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian atau variabel lain.

## Pembahasan

Prestasi akademik mahasiswa semester 6 Bimbingan Penyuluhan Islam dipengaruhi oleh tingkat stress dan manajemen waktu. Pada hasil uji regresi linear berganda diperoleh hasil bahwa nilai konstanta (constant) bernilai positif sebesar 2,667 yang dimana memiliki arti bahwa pada variabel dependen atau prestasi akademik memiliki nilai sebesar 2,667. Pada nilai stress memperoleh nilai 0.000 sehingga ketika prestasi akademik dibarengi dengan stress mengalami kenaikan sebesar 0,233. Pada variabel manajemen waktu memperoleh nilai 0,284 sehingga ketika

prestasi akademik dibarengi dengan manajemen waktu maka bertambah atau naik sebesar 0,284. Selanjutnya pada hasil uji koefisien determinasi diperoleh bahwa nilai R square memperoleh nilai 0,744 dengan arti bahwa variabel prestasi akademik dipengaruhi oleh stress dan manajemen waktu sebesar 74,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian atau variabel lain.

Pengaruh stress terhadap prestasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,045 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh stress terhadap prestasi akademik mahasiswa BPI semester 6. Penelitian ini sejalan dengan Faricha Khairunnafi (2020) yang memperoleh hasil bahwa stress berpengaruh positif terhadap prestasi akademik, Penelitian bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eddy Suratno (2020) dengan pendapat bahwa stress tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik.

Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa BPI semester 6, penelitian ini sejalan dengan Windya Aning Puspita (2023) yang menyatakan bahwa manajemen waktu mempunyai pengaruh positif terhadap prestasi akademik.

Pengaruh stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa BPI semester 6 dengan diperoleh hasil F hitung dengan sebesar  $39.335 > 3,354$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$  sehingga menunjukkan hasil bahwa variabel stress dan manajemen waktu secara simultan / bersama-sama berpengaruh secara positif terhadap prestasi akademik, sehingga terdapat pengaruh tingkat stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI, penelitian ini sejalan dengan Pratiwi, W.A., ET all (2025) yang melakukan analisis pengaruh motivasi, manajemen waktu, dan stress terhadap prestasi akademik mahasiswa yang berstatus sebagai pekerja dengan hasil bahwa motivasi, manajemen waktu dan stress memiliki pengaruh yang signifikan serta positif terhadap prestasi akademik.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat stress dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI dengan hasil F hitung dengan sebesar  $39.335 > 3,354$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,000$ . Jika melihat dari masing-masing variabel pada variabel stress memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,045 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh stress terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI dan pada variabel manajemen waktu memperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0.05$  sehingga terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa semester 6 BPI. Pada hasil uji koefisien determinasi diperoleh bahwa nilai R square memperoleh nilai 0,744 dengan arti bahwa variabel prestasi akademik dipengaruhi oleh stress dan manajemen waktu sebesar 74,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian atau variabel lain.

## SARAN

Berdasarkan penelitian maka peneliti memberikan saran kepada mahasiswa agar dapat mengurangi tingkat stress dan manajemen waktu dengan baik, untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian dengan variabel independen lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, & Pardikto. (2025). Pengaruh Kerja Part-time dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas PGRI Wiranegara. *Jurnal Manajemen Riset Inovasi*. 3(1).
- Asmarany, A.I., ET all. (2022). *Manajemen Stress*. Batam: Cendekia Mulia Mandiri
- Azmi, B., et al. (2024). Motivasi, Disiplin, Lingkungan Sekolah: Kunci Prestasi Belajar. *Aulad : Journal on Early Childhood*. 7(2). PP. 323-333
- Chasanah, U.(2023). Maksimalkan prestasi dengan school wellbeing dan self efficacy. Indramayu: Adamu Abitama

- Febrianti, D. (2025). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia
- Ghozali, I. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Cetakan Kedelapan. Universitas Diponegoro. Semarang
- Halawa, O. (2025). Etika, Strategi, dan Media: Kunci Prestasi Pendidikan. Sigi-Biromaru: Feniks Muda Sejahtera
- Haryadi, A.P. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Kerja dan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Prodi Manajemen Universitas Islam Bandung Angkatan 2017 Dan 2018) Kota Bandung. Bandung Conference Series: Business and Management. 4(1).
- Hayati, N., et al. (2023). Menggali Potensi Kreativitas Dan Inovasi: Peran Pendidikan Karakter Di MTS Miftahus Sudur Campor Proppo. Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora. 2(3). PP.111-126
- Hidayato, D.N. (2019). Manajemen Waktu. Depok: Raja Grafindo Persada
- Khairunnafi, F. (2020). Analisis Pengaruh Beban Kerja Mental, Stres, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring. Skripsi Teknik Sistem Dan Industri Fakultas Teknologi Industri Dan Rekayasa Sistem Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya.
- Luailiyah, A., et al. (2022). Pengaruh Keaktifan Organisasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Plexus Medical Journal. 1(3).
- Marpaung, A.N., & Lumbanbatu, M.J. (2025). Efektivitas Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Disiplin Absen dan Prestasi Belajar Mahasiswa di Prodi Komputerisasi Akuntansi. JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]. 6(2). <http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin>
- Martineli, A. ET al. (2021). Sosialisasi mutu lulusan sekolah untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mewujudkan pendidikan yang bermutu. COMMUNITY EMPOWERMENT. 6(12). PP.2303-2314)
- Prasetya, M.H.A., & Siharis, A.K. (2023). PENGARUH MOTIVASI KERJA, MANAJEMEN WAKTU, DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA PERKERJA PARUH WAKTU YANG BERSTATUS MAHASISWA DI MAGELANG. Jurnal Ekonomi Kreatif dan Manajemen Bisnis Digital. 1(3).
- Pratiwi, W.A., et al. (2024). ANALISIS PENGARUH MOTIVASI, MANAJEMEN WAKTU, DAN STRES TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BERSTATUS SEBAGAI PEKERJA. 3(2).
- Puspita, W.A. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. Jurnal Karimah Tauhid, 2(4)
- Siagian, I.O., et al. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 10(1).
- Utama, P. (2018). Membangun Pendidikan Bermartabat: Pendidikan Berbasis Tahfidz Mencegah Stres dan Melejitkan Prestasi. Bandung: Rasi Terbit
- Wicahyani, S. (2025). Dilema Mahasiswa BEM. Semarang: Cahaya Ghani Recovery