

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**MARYO PUTRA RIANJANI**

**202110420311146**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Malang



**OLEH :**

**MARYO PUTRA RIANJANI**

**202110420311146**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Malang



**OLEH :**

**MARYO PUTRA RIANJANI**

**202110420311146**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

# LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT  
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG

## SKRIPSI

Disusun Oleh :

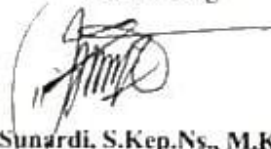
**MARYO PUTRA RIANJANI**

NIM. 202110420311146

Naskah Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 24 September 2025

Pembimbing

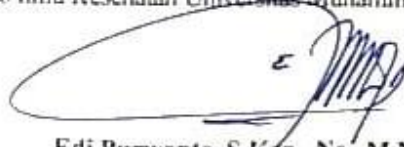


**Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep**

NIP. UMM. 11205080425

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



**Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng**

NIP. UMM. 11205080426

# LEMBAR PERSETUJUAN

## HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

### SKRIPSI

Disusun Oleh :

**MARYO PUTRA RIANJANI**

NIM. 202110420311146

Penguji I



Zahid Fikri, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. UMM. 11205080425

Penguji II



Lilis Setyowati, S.Kp, M.Sc.  
NIP. UMM. 11205080425

Penguji III



Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIP. UMM. 11205080425

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Hidajah Rachmawati, S.Si., Apt., Sp.FRS.,  
NIP. UMM. 11406090449

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maryo Putra Rianjani

NIM : 202110420311146

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas

Muhammadiyah Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benarbenar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan atau karya orang lain, maka saya menerima sanksi yang akan diberikan atas perbuatan saya tersebut.

Malang, 24 September 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Maryo Putra Rianjani  
202110420311146

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas limpahan kasih sayang, petunjuk serta hidayah-Nya sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG". Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, serta keluarganya, para sahabatnya dan kepada umatnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir dan bentuk pertanggungjawaban penulis untuk memenuhi syarat-syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, yang selalu memberikan berkah, rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Hidajah Rachmawati, S.Si., Apt., Sp.FRS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Edi Purwanto, S.Kep.,Ns.,M.Ng selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep sebagai Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan, saran, motivasi, waktu serta pemikiran yang telah diberikan.

5. Seluruh Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang yang tidak dapat disebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat atas ilmu dan pelajaran yang diberikan dalam perkuliahan dan di luar perkuliahan.
6. Orang Tua tercinta atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang, nasihat, dan dukungan baik moral maupun materil.
7. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga mendapatkan imbalan pahala yang setimpal dari Allah SWT. Pada akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya dan berharap dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya untuk penulis sendiri dan umumnya untuk pembaca ataupun masyarakat luas. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Malang, 24 Juni 2025

MARYO PUTRA RIANJANI

## ABSTRAK

# HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Maryo Putra Rianjani\*, Sunardi

Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

Email: [maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id](mailto:maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id)

---

**Latar Belakang:** Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang sering mengalami stres akibat padatnya kegiatan seperti bimbingan skripsi dan penelitian. Banyak yang kesulitan mengatur waktu antara tugas akademik dan istirahat, sehingga manajemen waktu yang kurang efektif menjadi penyebab utama meningkatnya tingkat stres akademik pada mahasiswa.

**Tujuan:** Menganalisis hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 62 mahasiswa yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian berupa *Time Management Questionnaire* (TMQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*.

**Hasil:** Mayoritas responden memiliki manajemen waktu rendah (53,2%) dan tingkat stres sedang (79%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres ( $r = -0,315$ ;  $p = 0,013$ ), menandakan bahwa semakin baik manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres mahasiswa keperawatan. Kemampuan mengatur waktu yang baik dapat membantu menurunkan stres akademik.

**Kata kunci:** Manajemen waktu, stres akademik, mahasiswa keperawatan, skripsi.

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND STRESS LEVELS AMONG NURSING STUDENTS IN WRITING THEIR THESIS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Maryo Putra Rianjani\*, Sunardi

Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

Email: [maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id](mailto:maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id)

---

**Background:** Nursing students at the University of Muhammadiyah Malang often experience stress due to busy activities such as thesis guidance and research. Many have difficulty managing time between academic assignments and breaks, so that less effective time management is the main cause of increasing their academic stress levels.

**Objective:** To analyze the relationship between time management and stress levels among nursing students in writing their thesis at Universitas Muhammadiyah Malang.

**Methods:** This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 62 respondents were selected through purposive sampling. Data were collected using the *Time Management Questionnaire (TMQ)* and the *Perceived Stress Scale (PSS)*. Statistical analysis was conducted using the *Spearman Rank* test.

**Results:** Most respondents had poor time management (53.2%) and moderate stress levels (79%). The *Spearman Rank* test revealed a significant correlation between time management and stress levels ( $r = -0.315$ ;  $p = 0.013$ ), indicating that better time management is associated with lower academic stress.

**Conclusion:** There is a significant negative correlation between time management and stress levels among nursing students. Effective time management helps reduce academic stress.

**Keywords:** Time management, academic stress, nursing students, thesis.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Konsep Manajemen Waktu.....	9
2.2 Konsep Stres .....	17
2.3 Konsep Mahasiswa.....	21
2.4 Hubungan Manajemen Waktu dan Stres .....	23
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>25</b>
3.1 Kerangka Konseptual .....	25
3.2 Hipotesis .....	27
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
4.1 Desain Penelitian .....	28
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik sampling.....	28
4.3 Variabel Penelitian.....	31
4.4 Definisi Operasional .....	31
4.5 Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
4.6 Instrumen Penelitian .....	32

4.7	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
4.8	Proses Pengumpulan Data.....	35
4.9	Analisa Data.....	36
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....</b>		<b>40</b>
5.1	Karakteristik Responden Mahasiswa pada Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	40
5.2	Gambaran Manajemen Waktu pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	42
5.3	Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	43
5.4	Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	44
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>		<b>46</b>
6.1	Data Variabel.....	46
6.2	Analisis Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi.....	50
6.3	Keterbatasan Penelitian.....	52
6.4	Implikasi Mahasiswa Keperawatan.....	53
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>54</b>
7.1	Kesimpulan.....	54
7.2	Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	41
Tabel 5. 2 Gambaran Manajemen Waktu Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019) .....	42
Tabel 5. 3 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019) .....	43
Tabel 5. 4 Tabulasi Silang Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019).....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian..... 25



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	67
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Berpartisipasi dalam Penelitian.....	68
Lampiran 3. Karakteristik Responden.....	69
Lampiran 4. Lembar Kuesioner .....	70
Lampiran 5. Hasil Plagiasi Seminar Proposal.....	74
Lampiran 6. Hasil Plagiasi Seminar Hasil .....	76
Lampiran 7. Surat Keterangan Etik Penelitian.....	78
Lampiran 8. Hasil Tabulasi Pengolahan Data.....	79
Lampiran 9. Hasil Analisis Data.....	84
Lampiran 10. Manuskrip .....	89
Lampiran 11. Curriculum Vitae.....	97
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi .....	98
Lampiran 13. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	101

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/jpsk.vxix.xxxx>
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Ahmad, M. I. (2021). Pola Adaptasi Mahasiswa Baru Dalam Meraih Prestasi Akademik (Studi Kasus Adaptasi Mahasiswa China di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). *Journal TALIMUNA*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.479>
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Ali, J., Feroji, R., & Ali, O. (2021). Pengaruh Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan (Studi Empiris Pada Perusahaan Sektor Industri Barang Konsumsi Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2017-2019). *Jurnal Neraca Peradaban*, 1(2), 128–135. [www.sahamok.com](http://www.sahamok.com)
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar : Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.

- Arum Priharnadi, Samsualam, & Mappangandro, A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 123–131. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.93>
- Aula, S. T., Shifa', R. N., & Dewi Khurun Aini. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
- Azizah, M. (2021). the Relationship Between Time Management, Self Regulation, and Smartphone Addiction. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>
- Bali, M. M. E. I., & Hasanah, F. (2022). Aksentuasi Disiplin Belajar Mahasiswa dalam Moda Hybrid Learning di Era Pandemi Covid-19: Persepsi Pendidik. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4210–4219. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2800>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Chian, L. S., & Rostiana. (2024). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 100–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27176>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In *The Social Psychology of Health* (Vol. 13, pp. 31–67). <http://doi.apa.org/psycinfo/1988-98838-002>

- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Dwiprabowo, R., & Faujiah, E. (2021). PKM Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas: Aspek Pokok Etika Penelitian dan Kriteria Penilaian pada Guru SD Negeri Jati Mekar 02 Bekasi. *Prima Abdika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.37478/abdika.v1i2.939>
- Eka Kurniawan Zebua, & Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13436>
- Epifania M. Ladapase, & Anastasia Sona. (2023). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 42–47. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i2.664>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Ferdiansa, G., & S, N. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8–12. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>

- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fitriah, N. (2014). Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 1. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25609>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/DOI:10.18860/jips.v1i01.14920>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Hoon Yi Xuen, A., Zhi Xuan, N., & Mariappan, P. (2023). International Journal of Research Publication and Reviews Investigating the Factors that Affect Students to Manage their Time Properly. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(10), 267–276. [www.ijrpr.com](http://www.ijrpr.com)
- Ikhsan, M. A., Septyanti, E., & Zulhafizh. (2022). Kemampuan Menulis Teks Prosedur Siswa Kelas VII SMP Pancasila Kecamatan Tanjung Beringin. *JURNAL TUAH Pendidikan Dan Pengajaran Bahasa*, 4(1), 13–18.
- Iswanto, W. E. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Sarjana Thesis, Universitas Brawijaya*. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/180664>

- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana. *Sehatmas : Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Manurung, A. S., Fahrurrozi, F., Utomo, E., & Gumelar, G. (2023). Implementasi Berpikir Kritis dalam Upaya Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 5(2), 120–132. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v5i2.3965>
- Maria, F., & Afandi, D. (2021). Analisis Pencapaian Prestasi Akademik Melalui Perilaku Manajemen Waktu. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.37366/ekomabis.v2i01.125>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Mohamadkhani Ghiasvand, A., Naderi, M., Zagheri Tafreshi, M., Ahmadi, F., & Hosseini, M. (2017). Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electronic Physician*, 9(1), 3678–3684. <https://doi.org/10.19082/3678>

- Mujahidin, E., Rachmat, R., Tamam, A. M., & Alim, A. (2022). Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam. In *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 11, Issue 01, p. 129). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>
- Nasir, N. (2024). Program Edukasi Pengelolaan Stress dan Emosi Bagi Siswa. *1*(1), 41–48.
- Nika Sintesa. (2023). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, *1*(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>
- Niken Tri Wahyuni, & Imam Machali. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau *Hentagigia : Journal of Islamic Education*, *1*(2), 15–25. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>
- Nugroho, P. W., & Maulana, M. A. (2021). Kemandirian Belajar dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 10. <https://doi.org/10.32585/advice.v3i1.1429>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, *1*(1), 84. <https://doi.org/10.32493/abmas.v1i1.p84-91.y2019>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(3), 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>

- Purwanto, A., Asbari, M., & Santoso, T. I. (2021). Analisis Data Penelitian Marketing: Perbandingan Hasil antara Amos, SmartPLS, WarpPLS, dan SPSS Untuk Jumlah Sampel Besar. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 2(4), 216–227. <https://ijospl.org/index.php/ijospl/article/view/64>
- Putri, R. A., & Andriany, A. R. (2023). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Uhamka. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(2), 24–31.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638/571>
- Rosidin. (2024). Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Perspektif Tafsir Tarbawi. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 202–220. <https://doi.org/10.32478>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2022.v1i2.21-30>

- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Setiawan, I. K. E., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dan Academic Burnout Universitas Dhyana Purayang Bekerja. 6(3), 806–816. <https://doi.org/10.24912>
- Setiawati, R., Suwidhagdo, D., & Rosyidah, H. (2023). Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 19–26. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1157>
- Setyawan, D. A. (2022). Buku Statistika Kesehatan Analisis Bivariat pada Hipotesis Kesehatan. In *Tabta Media Group*.
- Shahab, N. A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *Skripsi*, 1–105.
- Simaremare, E. Y., Sandayanti, V., & Silvia, E. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Consilia*, 3(2), 136–145. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); 1st–28th ed.). ALFAVETA, cv.
- Sulistiyowati, N., & Jajuli, M. (2020). Integrasi Naive Bayes Dengan Teknik Sampling Smote Untuk Menangani Data Tidak Seimbang. *Nuansa Informatika*, 14(1), 34. <https://doi.org/10.25134/nuansa.v14i1.2411>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S. N., & Prastiwi, N. D. (2022). Peran Berorganisasi Sebagai Faktor Protektif Terhadap Terjadinya Stress Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Tinambunan, A. P. (2023). “Time Management” Bagaimana Menggunakan Waktu dengan Baik. *Kaizen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 29–35. <https://ejournal.ust.ac.id/index.php/KAIZEN/article/view/2380>
- Trianto Syahbannu Prayoga, & Suliadi. (2024). Korelasi Rank-Spearman pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto. *Jurnal Riset Statistika*, 137–144. <https://doi.org/10.29313/jrs.v4i2.5162>
- Trismanyanti, R., Ramadhani, C., Maharani, N., Pendidikan, J., Sekolah, G., Fakultas, D., Pendidikan, I., & Makassar, U. N. (2025). Studi Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Aktif dan Nonaktif di Perguruan Tinggi. *SSRN*, 1–12. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=5251172](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5251172)
- Tunas, I. K. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik: Telaah Sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 284–294. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1872%0Ahttps://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1872/1427>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015>
- Wahyuni, V. N., & Handayani, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anesthesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Relationship of confidence with stress of final level students of nursing anesthesiology University ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1418–1423. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/249/420>

- Wibowo, R., Hasibuan, S., & Valianto, B. (2021). Pengaruh Motivasi Berpretasi, Penyesuaian Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa FIK Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.24114/jpor.v7i2.31227>
- Yoevita, N. R., & Widjajanti, K. (2022). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah. *Solusi*, 20(1), 83. <https://doi.org/10.26623/slsi.v20i1.4925>
- Yusnadi, Y. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa IAI Al-Aziziyah Samalanga Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik dan Kegiatan Dayah. *Jurnal Seumubeuet*, 3(1), 60–73. <https://journal.yamal.or.id/index.php/yayasanmadinahjsmbt/article/view/610>
- Zahwa, F. K., & Ma'mun Hanif. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>
- Zeidan, M., Ballout, R., Al-Akl, N., & Kharroubi, S. A. (2025). Exploring the relationship between extracurricular activities and stress levels among university students: A cross-sectional study. *Plos One*, 20(8 August), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329888>