

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Manajemen Waktu

2.1.1 Definisi Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan serta mengatur berbagai aktivitas secara efektif dan efisien. Hal ini melibatkan proses pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dengan memanfaatkan waktu yang tersedia secara optimal, sehingga dapat meningkatkan efisiensi serta kualitas belajar mahasiswa. Faktor internal dan eksternal, seperti kondisi kesehatan, minat, dan dukungan lingkungan, turut memengaruhi keberhasilan dalam mencapai kualitas belajar yang lebih baik (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Manajemen waktu tidak hanya penting dalam dunia akademik, tetapi juga berperan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip dasar manajemen waktu mengajarkan individu untuk memahami urgensi waktu, menjaga keseimbangan dalam berbagai aktivitas, serta mengelola waktu sesuai dengan fungsi dan kepentingannya. Konsep ini menegaskan bahwa waktu tidak hanya sekadar diisi dengan pekerjaan, tetapi harus dimanfaatkan secara produktif dan berkualitas agar dapat meningkatkan pencapaian pribadi. Dengan pemahaman yang baik tentang pentingnya waktu, individu dapat mengurangi pemborosan waktu dan meningkatkan efektivitas dalam menjalani aktivitas mereka (Mujahidin *et al.*, 2022).

Kemampuan dalam mengelola waktu juga memiliki kaitan dengan kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan. Studi menunjukkan

bahwa manajemen waktu yang baik dapat mengurangi perilaku prokrastinasi, yang sering menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, individu dapat meningkatkan rasa percaya diri atau efikasi diri, sehingga lebih mampu menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda. Selain itu, manajemen waktu yang efektif juga dapat mengurangi tingkat stres yang diakibatkan oleh penundaan dalam penyelesaian tugas (Niken Tri Wahyuni & Imam Machali, 2021).

Selain berkaitan dengan prokrastinasi, efektivitas dalam mengelola waktu juga berdampak pada tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik cenderung lebih sering mengalami prokrastinasi, yang dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan dalam menjalani tuntutan akademik. Oleh sebab itu, pengelolaan waktu yang baik tidak hanya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan lebih teratur, tetapi juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Ompusunggu, 2022).

2.1.2 Tujuan dan Manfaat Manajemen Waktu

Manajemen waktu bertujuan untuk membantu individu atau kelompok dalam mengatur aktivitas, menetapkan prioritas, menghindari konflik jadwal, mengevaluasi hasil kerja, serta mengurangi kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk memanfaatkan waktu sesuai kebutuhan secara terarah, efektif, dan efisien, baik dalam konteks akademik maupun kegiatan non-akademik. Pengelolaan waktu yang baik, khususnya dalam belajar, akan menciptakan keseimbangan dengan aktivitas

lain sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar secara keseluruhan (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Penerapan manajemen waktu juga memiliki peran penting dalam meminimalkan prokrastinasi akademik, yang ditandai dengan kebiasaan menunda mengerjakan tugas, keterlambatan menyelesaikan pekerjaan, perbedaan antara niat dan tindakan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Selain itu, manajemen waktu membantu mencegah *burnout syndrome* yang ditandai dengan kehilangan motivasi, rasa putus asa, apatis, dan mudah tersulut emosi. Lebih jauh, pengelolaan waktu yang baik dapat menciptakan keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi (*study-life balance*), yang terlihat dari terpenuhinya semua aspek kehidupan, kualitas tidur yang baik, aktivitas lain di luar akademik, dan relasi sosial yang harmonis. Efektivitas manajemen waktu juga berkontribusi terhadap prestasi belajar, yang mencakup motivasi belajar, usaha dalam memahami materi, kesiapan menghadapi ujian, serta hasil akademik yang dicapai (Rosidin, 2024).

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Manajemen waktu dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang berperan dalam efektivitas pengelolaan aktivitas sehari-hari. Faktor internal mencakup kemampuan individu dalam menetapkan tujuan dengan jelas serta menyusun prioritas berdasarkan tingkat kepentingan. Dalam dunia pendidikan, kesadaran untuk merancang jadwal kerja dan berkomitmen terhadap rencana yang telah dibuat menjadi aspek krusial dalam manajemen waktu. Sikap asertif dalam menghadapi gangguan serta kemampuan untuk menghindari penundaan dapat membantu mengurangi akumulasi tugas yang

tidak terselesaikan, sehingga meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu (Wahidaty, 2021).

Selain faktor internal, aspek eksternal juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manajemen waktu seseorang. Lingkungan sosial dan tekanan akademik dapat menentukan cara individu dalam mengatur waktu mereka. Beban akademik yang padat serta tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi menuntut keterampilan pengelolaan waktu yang baik. Selain itu, dukungan keluarga dan kolaborasi yang baik dengan teman sebaya dapat menjadi faktor eksternal yang memperkuat kemampuan seseorang dalam mengatur waktu secara lebih optimal (Bela *et al.*, 2023).

Motivasi dan pola pikir juga menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan manajemen waktu. Motivasi yang tinggi memungkinkan seseorang untuk lebih fokus dalam menyelesaikan tugas sesuai prioritasnya, sementara pola pikir yang positif membantu dalam melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Kedua aspek ini saling berkaitan dalam menciptakan sistem manajemen waktu yang lebih produktif, memungkinkan individu untuk memanfaatkan waktunya secara maksimal (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Secara keseluruhan, efektivitas manajemen waktu dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kesadaran diri dan kemampuan menetapkan prioritas, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan. Penguasaan keterampilan dalam mengelola kedua aspek ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan efisiensi dan produktivitas dalam berbagai aktivitas. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini

menjadi kunci dalam membangun kebiasaan manajemen waktu yang lebih baik dan berkelanjutan (Fardani *et al.*, 2021).

Individu yang belum memahami manajemen waktu dengan baik umumnya memiliki ciri-ciri seperti perencanaan yang tidak teratur, ketidakjelasan dalam menetapkan tujuan, kurang konsisten dalam menjalankan jadwal, serta minimnya kedisiplinan dalam menggunakan waktu secara efisien (Pasaribu *et al.*, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, terdapat beberapa faktor yang menghambat pelaksanaan manajemen waktu secara efektif. Pertama, kecenderungan untuk menunda aktivitas akibat rasa malas dan kurangnya dorongan untuk segera bertindak. Kedua, perencanaan waktu yang telah disusun sering kali tidak realistis atau tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya saat pelaksanaan. Ketiga, kurangnya kemampuan dalam menentukan skala prioritas, di mana mahasiswa sering kali melakukan aktivitas tanpa mempertimbangkan tingkat kepentingannya (Yusnadi, 2024).

Buruknya manajemen waktu pada siswa dipengaruhi oleh kurangnya disiplin diri, di mana banyak siswa lebih memilih kesenangan sesaat seperti bermain ponsel daripada mengikuti jadwal belajar. Penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan, seperti media sosial dan gim, juga menjadi sumber distraksi yang mengganggu konsentrasi dan mendorong kebiasaan menunda tugas. Akibatnya, tenggat waktu terlewat, tugas menumpuk, dan stres meningkat. Selain itu, kebiasaan tidur larut malam memperburuk kondisi ini karena mengurangi kualitas istirahat dan menurunkan performa akademik. Berbagai gangguan eksternal seperti kelelahan, stres, dan tekanan lingkungan

turut memperparah lemahnya pengelolaan waktu siswa (Hoon Yi Xuen *et al.*, 2023).

2.1.4 Aspek – Aspek Manajemen Waktu

Menurut Britton dan Tesser, manajemen waktu terdiri dari tiga komponen utama, yaitu perencanaan jangka pendek, perencanaan jangka panjang, dan sikap terhadap waktu. Perencanaan jangka pendek berkaitan dengan pengaturan aktivitas harian atau mingguan guna menyusun urutan tugas secara sistematis. Di sisi lain, perencanaan jangka panjang menitikberatkan pada penetapan serta pengelolaan tujuan untuk jangka waktu yang lebih lama. Sementara itu, sikap terhadap waktu mencerminkan cara seseorang memandang, mengendalikan, dan memanfaatkan waktu secara optimal, khususnya dalam menjalani aktivitas akademik. (Fitriah, 2014).

2.1.5 Indikator Manajemen Waktu

Indikator manajemen waktu yang efektif mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan pengalokasian waktu secara optimal untuk mencapai tujuan tertentu. Indikator ini dapat diukur berdasarkan hasil yang diperoleh individu, di mana keberhasilan bukan sekadar hasil keberuntungan, melainkan buah dari kerja keras dan usaha yang dilakukan. Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik juga cenderung memiliki kemampuan kepemimpinan yang lebih baik, karena mereka dapat mengatur waktu dengan efektif dalam berbagai situasi kehidupan. Selain itu, keberhasilan atau kegagalan seseorang bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan konsekuensi dari tindakan yang diambil dalam mengelola waktu mereka (L. M. Sari *et al.*, 2022).

Dalam dunia akademik dan kehidupan sehari-hari, individu yang mampu menerapkan manajemen waktu secara efektif menunjukkan tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam menjalankan aktivitas mereka. Mahasiswa yang bekerja, misalnya, dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan dengan baik jika memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Dengan mengatur waktu secara bijaksana, mereka mampu menyelesaikan tugas dengan optimal tanpa mengabaikan aspek kesehatan fisik dan mental. Disiplin dalam mengelola waktu tidak hanya membantu dalam pencapaian akademik atau pekerjaan, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan secara keseluruhan, menjadikannya sebagai indikator utama dari manajemen waktu yang efektif (Yoevita & Widjajanti, 2022).

Selain kedisiplinan, perencanaan dan penjadwalan juga menjadi faktor penting dalam efektivitas manajemen waktu. Penjadwalan yang baik memungkinkan seseorang untuk menyusun prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan tujuan yang ingin dicapai. Individu yang mampu membuat perencanaan yang realistis dan terstruktur cenderung lebih efisien dalam menggunakan waktu yang mereka miliki. Selain itu, perencanaan yang matang dapat membantu mengurangi stres dan tekanan akibat jadwal yang tidak teratur atau terlalu padat. Oleh karena itu, kemampuan dalam merancang jadwal dan merencanakan aktivitas dengan baik menjadi strategi utama dalam pengelolaan waktu yang optimal (Azizah, 2021).

2.1.6 Karakteristik Manajemen Waktu yang Efektif dan Tidak Efektif

Manajemen waktu yang baik akan membantu seseorang mengatur serta merencanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien melalui penetapan tujuan, penyusunan prioritas, pembuatan jadwal, pengurangan gangguan, dan

pelimpahan tugas (Simaremare *et al.*, 2020). Selain itu, pengelolaan waktu yang efektif dapat meningkatkan produktivitas dalam menyelesaikan tugas, mengurangi kebiasaan menunda, serta menjaga keseimbangan antara waktu untuk mengerjakan tugas akademik dan aktivitas lainnya (Putri & Andriany, 2023).

Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu cenderung mengisi waktu luangnya dengan hal-hal yang kurang bermanfaat, sering menunda pekerjaan sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu, serta tidak memiliki prioritas yang jelas dalam mengerjakan setiap tugas (Simaremare *et al.*, 2020).

2.1.7 Dampak Manajemen Waktu Tidak Efektif

Manajemen waktu yang tidak dilakukan secara efektif dapat mengganggu keseimbangan hidup mahasiswa. Dampaknya meliputi penurunan prestasi akademik, kurangnya waktu tidur, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial, termasuk rasa terasing dari lingkungan organisasi. Ketidakseimbangan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa agar mampu menjalani peran dan tanggung jawabnya secara seimbang (Nika Sintesa, 2023).

Lemahnya manajemen waktu juga menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan lamanya proses penulisan skripsi. Faktor lain yang memperburuk situasi ini meliputi kurangnya kemampuan dalam mencari sumber referensi, rendahnya keterampilan menulis ilmiah, serta minimnya frekuensi pertemuan dengan dosen pembimbing. Ketidakmampuan dalam

mengatur waktu secara efektif sering kali mendorong perilaku menunda-nunda, yang pada akhirnya berdampak pada keterlambatan kelulusan mahasiswa (Ompusunggu, 2022).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres merupakan respons tubuh yang muncul akibat ketidakseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan yang dihadapi. Kondisi ini terjadi ketika seseorang merasa bahwa beban yang harus ditanggung melampaui kapasitas yang dimilikinya. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa sering mengalami stres saat menghadapi tugas-tugas yang menumpuk, terutama ketika mereka merasa kurang mampu untuk menyelesaikannya secara efektif. Stres ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik, sehingga dapat mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan (Kurniawati & Setyaningsih, 2020).

Stres akademik secara khusus merujuk pada tekanan yang dialami mahasiswa akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kapasitas mereka dalam menghadapinya. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres ini antara lain rendahnya efikasi diri, kurangnya dukungan sosial, serta tingkat harga diri yang tidak stabil. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan kapabilitas individu dengan ekspektasi akademik dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang semakin memperburuk kondisi mental dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi

manajemen stres yang efektif agar mahasiswa mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan pribadi mereka (Hidayat *et al.*, 2021).

Dari perspektif perkembangan diri, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat bertanggung jawab atas masa depan mereka. Namun, banyak di antara mereka yang masih mengalami kesulitan dalam mengatasi stres, terutama dalam menyelesaikan skripsi sebagai salah satu bagian penting dalam perjalanan akademik mereka. Kesulitan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Kemampuan untuk mengelola stres dengan baik menjadi faktor kunci dalam mendukung perkembangan diri serta menyelesaikan studi dengan lancar (D. A. M. Sari & Rahayu, 2022).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup tekanan yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti ekspektasi akademik yang tinggi, kurangnya manajemen waktu, kesejahteraan mental dan fisik yang terabaikan, serta pencarian identitas diri yang belum terselesaikan. Selain itu, kepribadian juga berperan dalam menghadapi stres, di mana individu yang cenderung cemas atau pesimis lebih rentan mengalami tekanan akademik (Rohmah & Mahrus, 2024).

Sementara itu, faktor eksternal meliputi tuntutan akademik seperti sistem pembelajaran yang ketat, ujian praktikum, dan tugas akhir. Tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi tinggi dari orang tua, standar pencapaian yang tinggi, serta dinamika hubungan sosial, juga dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa. Ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas

individu dalam mengelola tekanan dapat menyebabkan stres yang berlebihan (Djoar & Anggarani, 2024).

2.2.3 Jenis-Jenis Stressor

Stres pada mahasiswa dapat dikategorikan berdasarkan sumber dan faktor pemicunya, yang disebut stresor :

a) *Academic Related Stressor (ARS)*

Stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta tenggat waktu yang ketat. Beban akademik yang tinggi sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan dan kewalahan dalam menyelesaikan tanggung jawabnya.

b) *Intrapersonal & Interpersonal Related Stressor (IRS)*

Stres yang muncul dari dalam diri sendiri, seperti rasa tidak percaya diri atau keraguan, serta konflik interpersonal, misalnya pertengkaran dengan teman atau anggota kelompok. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan hubungan sosial dapat memperparah kondisi stres yang dialami mahasiswa.

c) *Teaching & Learning Related Stressor (TLRS)*

Tekanan yang timbul akibat metode pembelajaran yang diterapkan oleh dosen, tuntutan akademik yang tinggi, atau kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. Mahasiswa sering kali mengalami stres jika mereka merasa tidak mampu mengikuti ritme pembelajaran atau menghadapi sistem pengajaran yang kurang sesuai dengan gaya belajar mereka.

d) *Social Related Stressor (SRS)*

Stres yang berasal dari tuntutan sosial, seperti tekanan untuk bersosialisasi, menjaga hubungan pertemanan, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku di lingkungan kampus. Kesulitan dalam beradaptasi secara sosial dapat menyebabkan rasa terisolasi atau cemas dalam lingkungan akademik.

e) *Drive & Desire Related Stressor (DRS)*

Stres yang muncul akibat dorongan dan keinginan pribadi yang sulit dikendalikan, baik dari dalam diri sendiri maupun faktor eksternal. Mahasiswa sering kali mengalami konflik antara ambisi pribadi dan keterbatasan yang mereka hadapi, seperti keterbatasan waktu, kemampuan, atau dukungan dari lingkungan sekitar.

f) *Group Activities Related Stressor (GARS)*

Stres yang muncul dalam kerja kelompok, terutama ketika ada ketidaksepahaman, kurangnya koordinasi, atau beban kerja yang tidak merata. Situasi ini dapat menimbulkan frustrasi dan tekanan emosional, terutama jika mahasiswa merasa harus menanggung beban lebih besar dibandingkan anggota kelompok lainnya (Afif Januar Ginata *et al.*, 2023).

2.2.4 Dampak Stres Terhadap Kinerja Akademik dan Kesehatan

Stres memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa. Dari segi akademik, stres yang berkepanjangan dapat menurunkan motivasi belajar, menghambat fungsi kognitif, serta menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan memproses informasi. Akibatnya, performa akademik mahasiswa dapat menurun, terutama saat menghadapi

tekanan tinggi seperti tugas yang menumpuk atau penyusunan skripsi (Nasir, 2024).

Selain itu, stres juga berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa yang mengalami stres berisiko mengalami kecemasan, depresi, kelelahan berlebihan, serta gangguan psikosomatis. Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti pertemanan yang toksik, dapat memperburuk kondisi tersebut (Fadhilla & Siregar, 2024).

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan sesuai bidang yang dipilihnya. Sebagai peserta didik, mahasiswa menjalani proses pembelajaran secara formal untuk meraih gelar dan keahlian tertentu. Dalam prosesnya, mahasiswa berada pada masa peralihan menuju kedewasaan, di mana mereka mulai mengatur kehidupan pribadi dan mempersiapkan diri untuk masa depan yang lebih mandiri (Homaedi *et al.*, 2022).

Sebagai bagian dari lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan suasana akademik serta berbagai tantangan yang ada (Saifudin *et al.*, 2023). Tantangan dan tuntutan akademik merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan mahasiswa, termasuk bagi mereka yang baru memulai masa kuliah. Mahasiswa baru sering kali menghadapi berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas-tugas dari

dosen. Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa antara lain adalah memperoleh nilai IPK yang baik, menjaga kedisiplinan dalam mengerjakan tugas, memenuhi harapan keluarga untuk berprestasi, serta bersikap mandiri dalam menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan yang baru (Setiawati *et al.*, 2023).

2.3.2 Karakteristik Mahasiswa

Kemampuan berpikir kritis sangat penting dimiliki oleh mahasiswa karena membantu mereka dalam menyelesaikan berbagai persoalan, baik yang sedang dihadapi saat ini maupun yang akan datang. Dengan berpikir kritis, mahasiswa bisa menganalisis masalah secara lebih mendalam dan menemukan solusi yang tepat (Manurung *et al.*, 2023). Selain itu, dalam proses adaptasi di lingkungan baru, seperti yang dialami mahasiswa asing, komunikasi memegang peran penting. Umumnya, mereka membangun komunikasi interpersonal dengan teman satu negara, teman satu kampus, dan masyarakat sekitar. Mereka juga melakukan komunikasi kelompok melalui diskusi rutin dan belajar bersama (Ahmad, 2021).

Di samping kemampuan berpikir kritis dan komunikasi, kesejahteraan psikologis juga menjadi aspek yang tidak kalah penting bagi mahasiswa. Kesejahteraan ini perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling, karena mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka, baik secara pribadi-sosial, akademik, maupun dalam hal karier. Tujuan utama dari layanan bimbingan ini adalah membantu mahasiswa mencapai kematangan di ketiga aspek tersebut (Eva *et al.*, 2020).

Selain itu, kemandirian juga merupakan sikap penting yang harus dimiliki mahasiswa. Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk

menentukan tindakan, mengambil keputusan, serta menyelesaikan masalah tanpa mengandalkan bantuan orang lain. Sikap mandiri sangat diperlukan agar mahasiswa bisa bersaing dalam meraih cita-cita. Dalam konteks belajar, kemandirian menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan. Oleh karena itu, sikap mandiri penting dimiliki oleh siapa saja yang ingin sukses dalam hidupnya (Nugroho & Maulana, 2021).

2.4.2 Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa

Tugas dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa dirancang untuk membantu meningkatkan kemampuan akademik serta keterampilan yang akan berguna di masa depan. Beberapa kewajiban mahasiswa antara lain adalah mengikuti perkuliahan secara rutin, mengerjakan tugas baik secara individu maupun kelompok, aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, berpikir kreatif dan inovatif, serta mematuhi semua aturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan kampus (Epifania M. Ladapase & Anastasia Sona, 2023).

Salah satu hal penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan kewajiban tersebut adalah disiplin dalam belajar. Disiplin belajar terbentuk melalui proses yang mencerminkan sikap dan perilaku individu, serta nilai-nilai kelompok yang mencakup ketaatan, kepatuhan, keteraturan, dan ketertiban. Disiplin ini menjadi faktor penting yang menentukan apakah seseorang mampu mencapai tujuan belajarnya dengan baik atau tidak (Bali & Hasanah, 2022).

2.4 Hubungan Manajemen Waktu dan Stres

Manajemen waktu memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kemampuan mengatur waktu dengan baik dapat membantu

mengurangi tekanan akademik, sedangkan manajemen waktu yang buruk sering kali berujung pada peningkatan stres akibat tugas yang menumpuk dan tenggat waktu yang ketat (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Ketidakefektifan dalam mengelola waktu dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas individu dalam mengatasinya. Mahasiswa yang kesulitan menyusun skala prioritas cenderung mengalami akumulasi pekerjaan, yang pada akhirnya memicu stres serta menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar mereka (Wahidaty, 2021). Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti ekspektasi orang tua dan tekanan sosial. Kurangnya keterampilan manajemen waktu dapat memperburuk kondisi ini, membuat mahasiswa merasa kewalahan dalam menghadapi berbagai tanggung jawab akademik (Djoar & Anggarani, 2024).

