

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Qori'atun Nabila¹, Sri Ramadani²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia.
230401110311@student.uin-malang.ac.id

Abstract: *New students in higher education often face complex academic demands and environmental adjustments, making them prone to academic stress. Inability to manage time and low social support often exacerbate this condition. This study aims to determine the effect of time management on the level of academic stress among students, the effect of social support on the level of academic stress among students, and the simultaneous effect of these two variables on new students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang. The study uses a quantitative approach with a correlational design and multiple linear regression analysis technique. A total of 101 respondents were selected through random sampling. The research instrument, consisting of 16 items on time management, 19 items on social support, and 15 items on academic stress, has been declared valid and reliable based on relevant statistical tests. The results showed that time management had a significant effect on academic stress, as did social support, which had a significant effect in reducing students' stress levels. Simultaneously, both variables contributed 66.5% to academic stress. These findings confirm that time management skills and adequate social support are important factors that help new students adapt to academic demands and reduce the potential for excessive stress.*

Keywords: social support; new students; time management; academic stress;

Abstrak: Mahasiswa baru di perguruan tinggi sering menghadapi tuntutan akademik dan penyesuaian lingkungan yang cukup kompleks sehingga rentan mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mengatur waktu dan rendahnya dukungan sosial kerap menjadi faktor yang memperberat kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, serta pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik analisis regresi linear berganda. Sebanyak 101 responden dipilih melalui metode *random sampling*. Instrumen penelitian yang terdiri dari 16 item manajemen waktu, 19 item dukungan sosial, dan 15 item stres akademik telah dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan uji statistik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, begitu pula dukungan sosial yang memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 66,5% terhadap stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengatur waktu dan dukungan sosial yang memadai merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan tuntutan akademik dan mengurangi potensi stres berlebihan.

Kata Kunci: dukungan sosial; mahasiswa baru; manajemen waktu; stres akademik;

PENDAHULUAN

Masa transisi dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi merupakan periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa baru. Mereka akan dihadapkan pada lingkungan akademik yang berbeda dari sebelumnya, seperti tuntutan belajar yang lebih kompleks dan kemampuan untuk beradaptasi dengan kehidupan kampus. Perubahan tersebut tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres akademik pada mahasiswa. Gejala yang muncul antara lain banyaknya tugas menjelang batas waktu (Önder dkk., 2025), kebiasaan menunda pekerjaan (Cao dkk., 2025), dan kualitas tidur yang terganggu (Göndogan, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu & Simanullang (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 48,3% mahasiswa mengalami stres ringan, 42,6% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 8,5% mahasiswa mengalami stres berat. Penelitian serupa oleh Andiarna & Kusumawati (2020) yang menunjukkan hasil mahasiswa UIN Sultan Syarif Riau lebih dari 90% mengalami stres akademik berat. Ironisnya, mahasiswa lebih rentan mengalami stres jika dibandingkan mahasiswa. Buktinya, terdapat 96% mahasiswa dan 93% mahasiswa mengalami stres akademik berat (Andiarna & Kusumawati 2020).

Salah satu faktor krusial yang berhubungan dengan stres akademik yakni kemampuan manajemen waktu. Menurut Dewi & Marwansyah (2025), perencanaan jangka pendek dan jangka panjang termasuk sikap yang positif terhadap waktu. Secara konseptual, manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisir, dan mengatur waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas dalam jangka waktu tertentu (Savira dkk., 2023). Sementara itu, Siu Chian & Rostiana, (2024) menyebutkan bahwa manajemen waktu mencakup penetapan tujuan, perencanaan aktivitas, serta pemantauan dan evaluasi penggunaan waktu. Salah satu bagian penting dalam manajemen waktu yaitu penetapan skala prioritas.

Menurut Britton & Tesser (1991), manajemen waktu dipahami sebagai seperangkat praktik keterampilan individu dalam mengelola waktu yang terbatas agar dapat meningkatkan prestasi akademik dan produktivitas intelektual.

Britton dan Tesser (1991) membagi manajemen waktu menjadi tiga komponen utama, diantaranya:

- a) *Short Range Planning* (perencanaan jangka pendek), berfokus pada pengaturan aktivitas harian atau mingguan.
- b) *Times Attitudes* (sikap terhadap waktu), berkaitan dengan perasaan kontrol atas waktu dan penggunaan waktu secara konstruktif.
- c) *Long Range Planning* (perencanaan jangka panjang), menekankan pada orientasi tujuan jangka lebih panjang.

Selain manajemen waktu, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berperan penting dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa (Aziz dkk., 2023). Penelitian Yuhuan dkk. (2022) bahwa stres akademik berkorelasi negatif dengan dukungan sosial ($r = -0.236$, $p < 0.01$) yang berarti, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Penelitian Kotyško & Frankowiak (2025) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial yang dirasakan dengan stres akademik, terutama dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kuliah oleh mahasiswa dengan tingkat stres akademik.

Cobb (1976) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang membuat individu percaya bahwa ia dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik. Dukungan ini berperan menghindarkan dampak negatif stres kehidupan perkuliahan, membantu beradaptasi, dan memfasilitasi pemulihan. Menurut Cobb, terdapat tiga dimensi utama dukungan sosial, diantaranya:

- 1) *Emotional Support*, yaitu informasi yang membuat individu merasa dicintai dan diperhatikan dalam hubungan pertemanan dekat yang penuh rasa percaya.
- 2) *Esteem Support*, yaitu informasi yang membuat individu merasa dihargai, dihormati, dan berharga yang memperkuat harga diri dan identitas positif.
- 3) *Network Support*, yaitu informasi yang membuat individu merasa menjadi bagian dari suatu jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik, seperti memberikan dukungan dan bantuan dalam menghadapi masalah.

Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi sumber daya atau kemampuan adaptasi yang dimiliki mahasiswa. Penelitian Wilks (2008) menggunakan *Academic Scale* (Kohn & Frazer, 1986) yang membagi stres akademik menjadi tiga dimensi utama, diantaranya:

- 1) *Physical Stressors*, berkaitan dengan kondisi lingkungan belajar, seperti pencahayaan, suhu ruangan, dan kebisingan yang memengaruhi kenyamanan mahasiswa.
- 2) *Psychological Stressors*, merupakan tekanan yang timbul dari beban akademik, seperti banyaknya tugas, persiapan ujian, atau lupa mengerjakan kewajiban kuliah. Aspek ini paling erat kaitannya dengan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu.
- 3) *Psychosocial Stressors*, menyangkut interaksi sosial dalam konteks akademik, seperti ketika diminta menilai tugas teman atau cemas ketika ditunjuk menjawab pertanyaan di kelas.

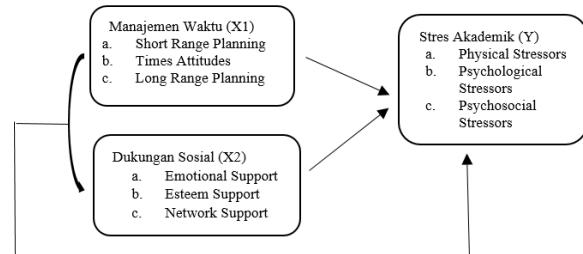
Beberapa penelitian telah membahas manajemen waktu dan stres akademik, mayoritas penelitian tersebut hanya membahas satu faktor, baik manajemen waktu atau dukungan sosial secara terpisah. Belum banyak penelitian yang menguji pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap stres akademik, khususnya pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan dua faktor penting, yaitu manajemen waktu dan dukungan sosial dalam hal stres akademik pada mahasiswa baru. Penelitian ini tidak hanya memperluas literatur dengan menguji kedua variabel secara bersama-sama, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana keterampilan personal dalam manajemen waktu dan faktor eksternal berupa dukungan sosial dapat memengaruhi stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi strategi pencegahan dan intervensi stres akademik yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional

regresi linear berganda (Creswell, 2018). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 5.362 mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 98 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini dipilih berdasarkan teknik *random sampling*, dimana setiap mahasiswa baru memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Secara konseptual, teknik ini dipilih karena dapat meminimalkan bias dalam pemilihan sampel dan memungkinkan hasil penelitian untuk digeneralisasikan secara lebih akurat terhadap populasi (Karimuddin dkk., 2022).

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner terhadap mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025. Adapun kuesioner yang disebarluaskan telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas dengan hasil yang valid dan reliabel.



Gambar 1. Variabel Penelitian

Analisis data pada penelitian menggunakan analisis inferensial dengan model regresi liniear berganda untuk mengukur seberapa besar pengaruh manajemen waktu (X_1) terhadap stres akademik (Y), pengaruh dukungan sosial (X_2) terhadap stres akademik (Y), serta pengaruh manajemen waktu (X_1) dan dukungan sosial (X_2) terhadap tingkat stres akademik (Y). Selanjutnya, hasil analisis statistik akan dideskripsikan untuk menunjukkan pengaruh manajemen waktu dan dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025 dengan bantuan software *Statistical Package for Social Science* (SPSS) (Isya Alfassa dkk., 2024).

Adapun instrumen pada penelitian ini mengadaptasi beberapa indikator terkait variabel manajemen waktu, dukungan sosial, dan stres akademik sebagai berikut.

Variabel Penelitian	Indikator
Manajemen Waktu	<i>Short Range Planing</i>
	<i>Times Attitudes</i>
	<i>Long Range Planing</i>

Dukungan Sosial	<i>Emotional Support</i>
	<i>Esteem Support</i>
	<i>Network Support</i>
	<i>Physical Stressors</i>
Stres Akademik	<i>Psychological Stressors</i>
	<i>Psychosocial Stressors</i>

Tabel 1. Instrumen Penelitian Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Stres Akademik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menghadapi berbagai tantangan, salah satunya yaitu adaptasi di lingkungan sosial dan akademik yang baru. Pada tahun pertama, mereka dihadapkan pada perubahan sistem belajar, tuntutan tugas yang lebih kompleks, serta proses penyesuaian diri terhadap kehidupan ma'had yang memiliki aktivitas yang padat dengan aturan yang cukup ketat. Kondisi ini sering kali menjadikan mahasiswa baru lebih rentan dalam mengalami stres akademik, terutama ketika kemampuan mengatur waktu dan dukungan sosial yang mereka miliki tidak optimal.

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan perkuliahan dan ma'had, mahasiswa baru masih dihadapkan pada tuntutan akademik berupa tugas, kuis, laporan, dan persiapan ujian. Dalam situasi seperti ini, manajemen waktu dapat menjadi keterampilan inti yang sangat menentukan kemampuan mahasiswa dalam mengelola beban akademik. Mahasiswa baru yang belum mampu membagi waktu secara baik antara kegiatan ma'had, perkuliahan, dan kebutuhan personal cenderung merasakan tekanan akademik yang lebih tinggi. Di sisi lain, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus turut memegang peranan penting dalam memberikan semangat dan dukungan sehingga mahasiswa baru tidak merasa sendiri dalam proses adaptasi mahasiswa baru.

Adanya fenomena tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan manajemen waktu dan dukungan sosial dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa baru. Lingkungan kampus yang menuntut adaptasi cepat, ditambah berbagai keterbatasan pengalaman mahasiswa baru dalam mengelola aktivitas sehari-hari menjadikan mereka berada pada situasi psikologis yang rawan

terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji sejauh mana manajemen waktu dan dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Nuryadi dkk. (2017) validitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas diukur dari nilai *pearson corellation* antara skor butir dan skor total. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai *pearson corellation* lebih besar dari r-tabel. Adapun nilai reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi suatu instrumen ketika digunakan untuk mengukur hal yang sama pada waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang stabil dan tidak berubah-ubah. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*. Instrumen dikatakan reliabil jika nilai alpha >0,60.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian pada Skala Manajemen Waktu

Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1	0,420	0,1646	Valid
2	0,555	0,1646	Valid
3	0,543	0,1646	Valid
4	0,442	0,1646	Valid
5	0,488	0,1646	Valid
6	0,383	0,1646	Valid
7	0,398	0,1646	Valid
8	0,288	0,1646	Valid
9	0,398	0,1646	Valid
10	0,537	0,1646	Valid
12	0,281	0,1646	Valid
13	0,442	0,1646	Valid
15	0,500	0,1646	Valid
16	0,460	0,1646	Valid
17	0,500	0,1646	Valid
18	0,328	0,1646	Valid

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian pada Skala Manajemen Waktu (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Skala manajemen waktu pada penelitian ini mengacu pada tiga aspek, yaitu *short range planning* (perencanaan jangka pendek), *times attitudes* (sikap terhadap waktu), dan *long range planning* (perencanaan jangka panjang) yang mengacu pada penelitian Britton & Tesser (1991). Instrumen penelitian ini terdiri dari 18 item pernyataan yang mencakup aspek perencanaan jangka pendek sebanyak 7 item, aspek sikap terhadap waktu sebanyak 6 item, dan aspek perencanaan jangka panjang sebanyak 5 item. Masing-masing aspek meliputi meliputi item yang bersifat *favorable* (positif) sebanyak 13 item dan

unfavorable (negatif) sebanyak 5 item yang disusun untuk mengetahui keterampilan individu dalam mengelola waktu yang terbatas.

Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan nilai r -hitung $>$ r -tabel, dimana nilai r -tabel = 0,1646 dan nilai r -hitung item 1 = 0,420; item 2 = 0,555; item 3 = 0,543; item 4 = 0,442; item 5 = 0,488; item 6 = 0,383; item 7 = 0,389; item 8 = 0,288; item 9 = 0,398; item 10 = 0,537; item 12 = 0,281; item 13 = 0,442; item 15 = 0,550; item 16 = 0,460; item 17 = 0,500; item 18 = 0,328; maka, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala manajemen waktu yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Berdasarkan hasil uji validitas, 16 item dari 18 item pernyataan terkait skala dukungan sosial dinyatakan valid berdasarkan kriteria pengujian yang telah ditetapkan. Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *pearson correlation* yang didapat dari komparasi antara nilai r -hitung dan r -tabel, dimana nilai r -tabel = 0,1646 dan nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala manajemen waktu yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Reliability Statistics		
Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha on Standardized Items	N of Items
.716	.739	16

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian pada Skala Manajemen Waktu (Sumber: Hasil Olah Data pada SPSS)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada skala manajemen waktu didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,716 yang dapat dikatakan reliabel karena telah memenuhi standar *p-value* $>0,60$.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian pada Skala Dukungan Sosial

Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1	0,459	0,1646	Valid
2	0,557	0,1646	Valid
3	0,753	0,1646	Valid
4	0,669	0,1646	Valid
5	0,763	0,1646	Valid
6	0,779	0,1646	Valid
7	0,757	0,1646	Valid
8	0,771	0,1646	Valid
9	0,583	0,1646	Valid
10	0,713	0,1646	Valid
11	0,476	0,1646	Valid
12	0,722	0,1646	Valid
13	0,697	0,1646	Valid

15	0,89	0,1646	Valid
16	0,752	0,1646	Valid
17	0,817	0,1646	Valid
18	0,742	0,1646	Valid
19	0,772	0,1646	Valid

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian pada Skala Dukungan Sosial (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Skala Dukungan sosial pada penelitian ini dikembangkan menurut teori Cobb (1976), yang membagi dukungan sosial ke dalam tiga aspek utama, yaitu *emotional support*, *esteem support*, dan *network support*. Skala ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana individu merasa mendapatkan bantuan, perhatian, dan kenyamanan dari lingkungan sosialnya. Instrumen penelitian pada skala dukungan sosial terdiri dari 19 item pernyataan yang mencakup aspek *emotional support* sebanyak 8 item, aspek *esteem support* sebanyak 4 item, dan *network support* sebanyak 7 item. Masing-masing aspek hanya terdiri dari item yang bersifat *favorable* (positif).

Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan nilai r -hitung $>$ r -tabel, dimana r -tabel = 0,1646 dan nilai r -hitung item 1 = 0,459; item 2 = 0,557; item 3 = 0,753; item 4 = 0,669; item 5 = 0,763; item 6 = 0,779; item 7 = 0,757; item 8 = 0,771; item 9 = 0,583; item 10 = 0,713; item 11 = 0,476; item 12 = 0,722; item 13 = 0,697; item 14 = 0,489; item 15 = 0,752; item 16 = 0,817; item 17 = 0,742; item 18 = 0,772; item 19 = 0,712; maka, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala dukungan sosial yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pernyataan terkait skala dukungan sosial yang berjumlah 19 item dinyatakan valid berdasarkan kriteria pengujian yang telah ditetapkan. Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *pearson correlation* yang didapat dari komparasi antara nilai r -hitung dan r -tabel, dimana nilai r -tabel = 0,1646 dan nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala dukungan sosial yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Reliability Statistics		
Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha on Standardized Items	N of Items
.934	.937	19

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas pada Skala Dukungan Sosial (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada skala dukungan sosial didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,934 yang berarti dapat dikatakan reliabel karena telah memenuhi standar *p-value* >0,60.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian pada Skala Stres Akademik

Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1	0,273	0,1646	Valid
2	0,370	0,1646	Valid
6	0,623	0,1646	Valid
7	0,677	0,1646	Valid
8	0,562	0,1646	Valid
9	0,576	0,1646	Valid
10	0,754	0,1646	Valid
11	0,661	0,1646	Valid
12	0,778	0,1646	Valid
13	0,701	0,1646	Valid
14	0,706	0,1646	Valid
15	0,777	0,1646	Valid
16	0,617	0,1646	Valid
17	0,698	0,1646	Valid
18	0,613	0,1646	Valid

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian pada Skala Stres Akademik (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Skala Stres Akademik pada penelitian ini meliputi tiga aspek utama, yaitu *physical stressors*, *psychological stressors*, dan *psychosocial stressors* yang mengacu pada penelitian Wilks (2008). Skala ini bertujuan untuk mengukur tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh mahasiswa. Instrumen penelitian terkait pada skala stres akademik terdiri dari 18 item pernyataan, masing-masing aspek meliputi item yang bersifat *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif).

Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan nilai r-hitung > r-tabel, dimana r-tabel = 0,646 dan nilai r-hitung item 1 = 0,273; item 2 = 0,370; item 6 = 0,623; item 7 = 0,677; item 8 = 0,562; item 9 = 0,576; item 10 = 0,754; item 11 = 0,661; item 12 = 0,778; item 13 = 0,701; item 14 = 0,706; item 15 = 0,777; item 16 = 0,617; item 17 = 0,698; item 18 = 0,613; maka, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian terkait skala stres akademik yang digunakan telah valid dan sesuai standar pengujian.

Berdasarkan hasil uji validitas, 15 item dari 18 item pernyataan terkait skala stres akademik dinyatakan valid berdasarkan kriteria pengujian yang telah ditetapkan. Uji validitas pada penelitian ini didasarkan pada nilai *pearson correlation* yang didapat dari komparasi antara nilai r-hitung dan r-tabel, dimana nilai r-tabel = 0,646 dan nilai r-hitung lebih besar dari r tabel.

Reliability Statistics		
Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha on Standardized Items	N of Items
.716	.739	16

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas pada Skala Stres Akademik (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada skala stres akademik didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,756 yang berarti dapat dikatakan reliabel karena telah memenuhi standar *p-value* >0,60.

Uji Statistik Deskriptif

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 42	1	0,99
Rendah	42 - 46	8	7,92
Sedang	47 - 56	75	74,26
Tinggi	57 - 62	13	12,87
Sangat Tinggi	62 <	4	3,96
Total		101	100

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Deskriptif pada Variabel (X1) Manajemen Waktu (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Hasil uji statistik deskriptif terhadap variabel Manajemen Waktu menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam klasifikasi sedang, yakni sebanyak 75 mahasiswa (74,26%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup memadai, meskipun belum sepenuhnya optimal dalam mengatur aktivitas akademik. Di sisi lain, terdapat 13 responden (12,87%) berada pada kategori tinggi dan 4 responden (3,96%) tergolong sangat tinggi. Sementara itu, 8 responden (7,92%) berada pada kategori rendah dan 1 responden (0,99%) berada pada kategori sangat rendah.

Data tersebut menunjukkan bahwa 16,83% mahasiswa memiliki manajemen waktu pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan 8,91% mahasiswa berada pada tingkat rendah hingga sangat rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meski sebagian besar mahasiswa mampu mengelola waktu dengan baik, masih ada kelompok yang memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 39	3	2,97
Rendah	39 - 47	11	10,89
Sedang	48 - 66	74	73,27
Tinggi	67 - 76	13	12,87
Sangat Tinggi	76 <	0	0,00
Total		101	100

Tabel 9. Hasil Uji Statistik Deskriptif pada Variabel (X2) Dukungan Sosial (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Hasil uji statistik deskriptif terhadap variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa

sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 74 mahasiswa atau 73,27%. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan dukungan sosial dalam tingkat yang cukup baik. Di sisi lain, terdapat 13 responden (12,87%) yang berada pada kategori tinggi, menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih intens dan konsisten. Sementara itu, 11 mahasiswa (10,89%) berada pada kategori rendah dan 3 mahasiswa (2,97%) berada pada kategori sangat rendah.

Data tersebut menunjukkan bahwa 12,87% mahasiswa berada pada tingkat dukungan sosial yang tinggi, sedangkan 13,87% mahasiswa berada pada tingkat dukungan sosial rendah hingga sangat rendah. Dalam konteks mahasiswa baru yang sedang berada dalam fase penyesuaian, tingkat dukungan sosial yang tidak merata ini dapat berdampak langsung pada kemampuan mereka dalam menghadapi stres akademik.

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 30	5	4,95
Rendah	30 - 37	14	13,86
Sedang	38 - 52	63	62,38
Tinggi	53 - 61	19	18,81
Sangat Tinggi	61 >	0	0,00
Total		101	100

Tabel 10. Hasil Uji Statistik Deskriptif pada Variabel (Y) Stres Akademik (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Hasil uji statistik deskriptif terhadap variabel stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 63 mahasiswa atau 62%. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa baru cukup terasa, namun belum sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan atau ekstrem. Di sisi lain, terdapat 19 responden (18,81%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami stres akademik yang cukup kuat. Sementara itu, 14 responden (13,86%) berada pada kategori rendah dan 5 responden (4,95%) berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan data tersebut, terdapat sekitar 19% mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi dan berpotensi menghadapi tantangan dalam proses adaptasi akademik. Meskipun persentasenya minim, namun kondisi ini perlu menjadi perhatian, mengingat banyaknya tugas, penyesuaian terhadap lingkungan sosial, dan kehidupan ma'had dapat menambah tekanan yang dirasakan mahasiswa.

Uji Normalitas

Tests of Normality

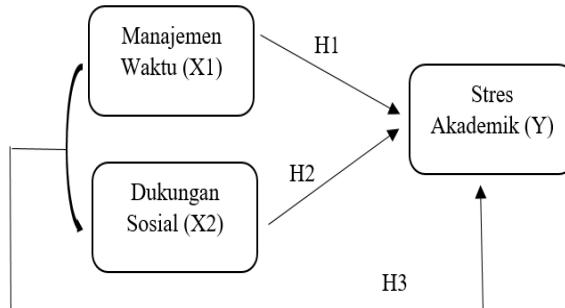
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.086	101	.064

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas pada Variabel X1, X2, dan Y (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov sebesar $0.64 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa datanya telah berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data dapat dilakukan dengan model uji T dan uji F.

Uji Hipotesis Penelitian



Berdasarkan diagram di atas, maka terdapat beberapa hipotesis penelitian sebagai berikut.

- 1) H1: Terdapat pengaruh manajemen waktu (X1) terhadap stres akademik (Y).
- 2) H2: Terdapat pengaruh dukungan sosial (X2) terhadap stres akademik (Y).
- 3) H3: Terdapat pengaruh manajemen waktu (X1) dan dukungan sosial (X2) secara simultan terhadap stres akademik (Y).

Pengujian Hipotesis pertama (H1) dengan Uji T

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	B	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
1	(Constant)	66.442	1.697	39.146	.000
	Manajemen Waktu	-.444	.032	-.841	.000
	Dukungan Sosial	.038	.017	.140	.2308

a. Dependent Variable: Y1

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis H1 pada Variabel X1 dan Y (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh X1 terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh antara Manajemen Waktu (X1) terhadap Stres Akademik (Y). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Britton & Tesser (1991) yang menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan seperangkat keterampilan yang memungkinkan individu mengelola sumber daya waktu secara effektif sehingga tuntutan akademik dapat diselesaikan dengan lebih terencana dan terkontrol.

Menurut teori tersebut, manajemen waktu terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *short range planning*, *times attitudes*, dan *long range planing*, yang berfungsi untuk mengatur aktivitas harian, membangun sikap positif terhadap waktu, dan menetapkan prioritas jangka panjang. Ketika mahasiswa baru kurang mampu mengelola jadwal antara perkuliahan, kegiatan ma'had, dan kebutuhan personal, mereka akan mengalami tekanan akademik yang bisa meningkatkan stres. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyusun rencana belajar, menetapkan prioritas, dan mengatur waktu dengan baik akan lebih siap menghadapi tugas akademik sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah.

Pengujian Hipotesis Kedua (H2) dengan Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	66.442	1.697		39.146	.000
Manajemen Waktu	-.444	.032	-.841	-13.890	.000
Dukungan Sosial	.038	.017	.140	2.308	.023

a. Dependent Variable: Y1

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis H2 pada Variabel X2 dan Y (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Berdasarkan hasil uji T, nilai Sig. untuk pengaruh X2 terhadap Y adalah sebesar 0,023 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat pengaruh Dukungan Sosial (X2) terhadap Stres Akademik (Y). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Cobb (1976) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif stres.

Menurut teori tersebut, dukungan sosial terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *emotional support*, *esteem support*, dan *network support*. Pada mahasiswa baru, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan kampus sangat penting karena mereka berada di fase penyesuaian terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Ketika mahasiswa merasa diterima dan didukung, mereka memiliki semangat dan rasa percaya diri lebih besar untuk menghadapi tekanan akademik sehingga dapat menurunkan stres.

Pengujian Hipotesis H3 dengan Uji F

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	438.972	2	219.486	97.451	.000 ^b
Residual	220.723	98	2.252		
Total	659.696	100			

a. Dependent Variable: Y1

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Manajemen Waktu

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis H3 pada Variabel X1, X2, dan Y (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Berdasarkan hasil output di atas, diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, artinya terdapat pengaruh Manajemen Waktu (X1) dan Dukungan Sosial (X2) secara simultan terhadap Stres Akademik Mahasiswa (Y). Hasil penelitian ini menguatkan bahwa kemampuan personal (manajemen waktu) dan faktor eksternal (dukungan sosial) bekerja secara bersama-sama dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan individu dalam mengatur diri, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang dimiliki.

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.816 ^a	.665	.659	1.501

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Manajemen Waktu

Tabel 15. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Sumber: Hasil Olah Data SPSS)

Berdasarkan hasil output di atas, diketahui nilai R square sebesar 0,665, berarti tingkat pengaruh variabel Manajemen Waktu (X1) dan Dukungan Sosial (X2) terhadap Stres Akademik mahasiswa (Y) adalah sebesar 66,5% dan ada 33,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan tersebut didukung oleh nilai signifikansi uji F sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai R Square sebesar 0,665. Selain itu, berdasarkan nilai B pada uji T yang menunjukkan adanya pengaruh negatif manajemen waktu (X1) terhadap stres akademik (Y) dan pengaruh positif dukungan sosial (X2) terhadap stres akademik (Y).

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Fauziah & Kelly (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Permata & Laili (2025) juga memperkuat dengan menyatakan bahwa dukungan sosial dan manajemen waktu berperan penting dalam mengurangi stres akademik, dengan manajemen memiliki pengaruh yang lebih besar.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan mahasiswa baru dalam mengatur waktu berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami. Manajemen waktu yang terarah seperti mengatur prioritas, menjaga keteraturan aktivitas, hingga menyeimbangkan kebutuhan akademik dan pribadi dapat membantu mahasiswa baru menghadapi tuntutan perkuliahan dengan lebih tenang dan terkontrol. Ketika manajemen waktu dilakukan dengan baik, tekanan akademik tidak lagi terasa berat dan lebih mudah dikelola.

Selain itu, dukungan sosial terbukti efektif memberikan kontribusi positif dalam meredakan stres akademik. Kehadiran orang-orang terdekat untuk memberikan semangat, mendengarkan keluhan, atau sekadar menemani proses belajar mampu memperkuat kondisi emosional mahasiswa. Perasaan bahwa mereka tidak menjalani semuanya seorang diri menciptakan ketahanan psikologis yang membantunya menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial memiliki peranan yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mampu mengatur aktivitas akademik secara lebih terstruktur sehingga tekanan akademik dapat diminimalkan. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus terbukti membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, memberikan rasa aman, dan mengurangi beban psikologis yang mereka alami.

Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan keterampilan manajemen waktu serta aktif membangun jejaring dukungan sosial untuk menjaga keseimbangan akademik dan psikologis. Pihak kampus juga disarankan menyediakan program pendampingan, pelatihan manajemen waktu, dan layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambah variabel psikologis lain atau menggunakan desain penelitian berbeda guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dan menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Aziz, N. A. A., Baharuddin, N. S., & Alias, N. A. (2023). Association between Stress and Social Support Perceived among Undergraduate Health Sciences Student. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 30(3), 176–183. <https://doi.org/10.21315/mjms.2023.30.3.16>
- 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>
- Cao, C., Chen, D., & Zhou, Y. (2025). Perceived Stress and Academic Procrastination among Higher Vocational Nursing Students: The Mediating Roles of Positive and Negative Emotions. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02672-8>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Creswell, J. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publishing.
- Dewi, A. A., & Marwansyah. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres: Studi pada Mahasiswa Berwirausaha di Kota Bandung. *Jurnal Disrupsi Bisnis*, 8(3), 341–351.
- Fauziah, N., & Kelly, E. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 8762, 84–92.
- Göndogan, S. (2023). The Relationship between Academic Stress and Sleep Quality in Adolescents: The Mediating Role of School Burnout and Depression. *Egitim ve Bilim*, 48(215), 95–111. <https://doi.org/10.15390/EB.2023.11497>
- Isya Alfassa, A., Muni, A., Zulrahmadi, Rianto, B., & Yunita, F. (2024). Pemanfaatan Statistical Package for the Social Sciences (Spss) Untuk Analisis Data Statistik. *Jurnal Karya Abdi*, 5(1), 29–34. <https://doi.org/10.32520/karya.abdi.v5i1.3559>
- Karimuddin, A., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

- Kotyško, M., & Frankowiak, J. (2025). The Importance of Perceived Social Support for Symptoms of Depression and Academic Stress among University Students - A Latent Profile Analysis. *Plos One*, 20(5 May), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324785>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Önder, İ., Önder, A. N., & Güven Yıldırım, E. (2025). Morningness and Academic Burnout among University Students: The Mediating Role of Procrastination. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02969-6>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Manajemen Waktu pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- 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/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Siu Chian, L., & 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/10.24912/jmishumsen.v8i1.27176.2024>
- Wahyu, A., & Simanullang, R. H. (2020). Student Stress Due to Online Learning During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 153–157. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.346>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The Association between academic Stress, Social Support, and self-Regulatory Fatigue among nursing Students: A Cross-Sectional Study based on a structural Equation Modelling Approach. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>