



OPEN ACCESS

**PENGARUH MANAJEMEN STRES DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP PRODUKTIVITAS AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN EKONOMI (Survei Mahasiswa Pendidikan Ekonomi
Universitas Siliwangi Angkatan 2022-2023)**

Melani Novitasari

Universitas Siliwangi

Astri Srigustini

Universitas Siliwangi

Kurniawan

Universitas Siliwangi

Jalan Siliwangi No.24 Kel. Kahuripan Kec. Tawang Kota Tasikmalaya

Korespondensi penulis: melaninovita79@gmail.com

Abstrak. This study aims to determine the effect of stress management and time management on academic productivity through a survey of Economic Education students from the 2022 and 2023 cohorts at Siliwangi University. This research employed a survey method with a quantitative approach. The sampling technique used was probability sampling through simple random sampling, involving a total of 160 student respondents. The data were collected using a questionnaire, while the data analysis technique applied multiple linear regression analysis. The results showed that stress management had a positive and significant effect on students' academic productivity, time management had a positive and significant effect on students' academic productivity, and both stress management and time management simultaneously had a positive and significant effect on the academic productivity of Economic Education students at Siliwangi University.

Keywords: Academic Productivity, Stress Management, Time Management.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen stres dan manajemen waktu terhadap produktivitas akademik dengan survei pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2022 dan 2023 Universitas Siliwangi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan cara simple random sampling dengan jumlah responden sebanyak 160 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara manajemen stres terhadap produktivitas akademik mahasiswa, terdapat pengaruh positif dan signifikan antara manajemen waktu terhadap produktivitas akademik mahasiswa, serta terdapat pengaruh positif dan signifikan antara manajemen stres dan manajemen waktu secara simultan terhadap produktivitas akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

Kata Kunci: Produktivitas Akademik, Manajemen Stres, Manajemen Waktu.

PENDAHULUAN

Produktivitas akademik merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas kinerja mahasiswa di perguruan tinggi. Produktivitas tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga mencakup keterlibatan dalam kegiatan ilmiah, kemampuan mengatur waktu, konsistensi mengikuti perkuliahan, serta kontribusi dalam aktivitas akademik lainnya. Menurut (Haryanto et al., 2023) mahasiswa yang produktif mampu memanfaatkan waktu, energi, dan potensi berpikir secara efektif sehingga dapat menghasilkan karya yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun lingkungannya (Fu et al., 2025) menambahkan

bahwa produktivitas akademik juga dipengaruhi oleh kemampuan psikologis dan perilaku, seperti manajemen waktu, pengendalian diri, dan kemampuan mengelola stres.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, rendahnya produktivitas akademik mahasiswa masih menjadi tantangan. Laporan Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi Kemendikbudristek tahun 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi kendala dalam penyelesaian studi tepat waktu, keterlibatan akademik, dan kesiapan kerja. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap faktor-faktor internal yang memengaruhi produktivitas mahasiswa, terutama manajemen stres dan manajemen waktu.

Berdasarkan teori Self-Determination Theory (SDT) oleh (Richard M. Ryan, 1985), kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan mengatur waktu berkaitan erat dengan penuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Ketika mahasiswa mampu mengendalikan stres akademik dan mengelola waktu secara efektif, mereka cenderung mengalami peningkatan motivasi intrinsik yang berdampak pada produktivitas akademik yang lebih tinggi.

Fenomena rendahnya produktivitas akademik juga terlihat pada Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. Berdasarkan data HMJ Dikmi tahun 2025, dari total 267 mahasiswa aktif angkatan 2022 dan 2023, hanya 21 mahasiswa (7,9%) yang terlibat dalam kegiatan akademik produktif seperti lomba karya tulis ilmiah, pembuatan video pembelajaran, business plan, dan kompetisi ilmiah lainnya. Selain itu, hasil pra-penelitian terhadap 47 mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden belum menunjukkan produktivitas akademik yang optimal: 51,2% tidak aktif berdiskusi dalam kegiatan akademik, 56,1% tidak hadir tepat waktu dalam perkuliahan, dan 58,5% tidak berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan diri. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan serius terkait pola belajar, motivasi, serta kemampuan pengelolaan diri mahasiswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengungkap hubungan antara stres akademik, manajemen waktu, dan kinerja akademik. (Misra & Castillo, 2004) menjelaskan bahwa stres akademik memengaruhi aspek fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif mahasiswa. Survei ACHA (2019) juga menyebutkan bahwa 40% mahasiswa di seluruh dunia mengalami kesulitan mengelola stres akademik. Di sisi lain, penelitian (Britton & Tesser, 1991) membuktikan bahwa manajemen waktu yang baik memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan akademik jangka panjang. Namun, mayoritas penelitian terdahulu hanya berfokus pada prestasi belajar seperti nilai dan IPK, bukan produktivitas akademik secara menyeluruh yang mencakup keterlibatan, partisipasi ilmiah, serta konsistensi dalam kegiatan akademik.

Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada bidang studi umum atau program non-ekonomi, sehingga konteks mahasiswa Pendidikan Ekonomi belum banyak diteliti. Di lingkungan Universitas Siliwangi sendiri belum ditemukan penelitian yang secara simultan menganalisis pengaruh manajemen stres dan manajemen waktu terhadap produktivitas akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi, khususnya angkatan 2022–2023. Padahal, data empiris menunjukkan adanya urgensi nyata terkait rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik produktif.

Kesenjangan tersebut mempertegas pentingnya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen stres dan manajemen waktu terhadap produktivitas akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengembangan kemampuan akademik mahasiswa.

KAJIAN TEORITIS

Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan tekanan yang muncul dari berbagai tuntutan akademik. Proses ini diawali dari kemampuan mahasiswa mengenali sumber stres yang sedang dihadapi. (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984) menekankan bahwa identifikasi sumber stres adalah langkah awal yang menentukan keberhasilan pengelolaan stres secara keseluruhan. Ketika individu mengetahui apa yang menjadi pemicu stresnya, mereka cenderung lebih mudah menentukan langkah-langkah penanganannya.

Setelah mengenali sumber stres, mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang adaptif untuk mengatasinya. (Folkman & Moskowitz, 2004) menyatakan bahwa strategi coping seperti penyelesaian masalah, dukungan sosial, atau teknik relaksasi merupakan bagian penting dari manajemen stres yang efektif. Strategi-strategi ini membantu mahasiswa mengurangi ketegangan emosional sekaligus menjaga stabilitas psikologis.

Pengaturan emosi juga menjadi aspek yang tidak terpisahkan dari manajemen stres. (Gross, 2002) menegaskan bahwa kemampuan mengatur emosi membuat individu mampu merespons stresor secara lebih rasional dan terkendali. Tanpa regulasi emosi, tekanan akademik dapat berdampak pada penurunan fokus dan motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, pengelolaan waktu dan prioritas juga berperan penting dalam mereduksi stres akademik. (Adams et al., 2015) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tuntutan akademik, sehingga tingkat stres yang dirasakan pun lebih rendah.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa stres yang tidak terkelola dapat berdampak negatif terhadap keterlibatan dan produktivitas mahasiswa. (Misra & Castillo, 2004) menemukan bahwa stres akademik memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan perilaku mahasiswa yang akhirnya dapat menurunkan performa akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen stres yang baik merupakan fondasi penting untuk mencapai produktivitas akademik yang optimal.

Manajemen waktu berperan penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa, karena mencakup kemampuan menetapkan tujuan, membuat perencanaan, dan mengelola aktivitas secara efektif. (Tjundjing, 2008) menjelaskan bahwa manajemen waktu dimulai dari kemampuan menetapkan tujuan dan prioritas. Ketika mahasiswa memahami apa yang harus dicapai terlebih dahulu, mereka akan lebih mudah mengarahkan energi dan perhatian pada aktivitas yang benar-benar penting.

Langkah selanjutnya adalah membuat perencanaan dan penjadwalan waktu. Dengan adanya jadwal yang jelas, mahasiswa dapat mengatur kegiatan secara lebih efektif dan menghindari benturan antara satu aktivitas dengan aktivitas lainnya. Kebiasaan mengorganisasi tugas juga menjadi indikator penting dalam manajemen waktu. Mereka yang terbiasa dengan ketertiban cenderung memiliki pengendalian diri yang tinggi dan dapat menyelesaikan tugas secara lebih sistematis.

Selain itu, persepsi kontrol atas waktu turut mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menggunakan waktunya. Ketika mahasiswa merasa memiliki kendali terhadap

waktu yang dimiliki, mereka cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik. (Britton & Tesser, 1991) membuktikan bahwa manajemen waktu yang baik berdampak positif terhadap pencapaian akademik dalam jangka panjang. Dengan demikian, manajemen waktu yang efektif tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga meningkatkan efisiensi dan produktivitas belajar.

Produktivitas akademik menggambarkan sejauh mana mahasiswa mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara efektif, berkualitas, dan konsisten. (Wigfield & Eccles, 2002) menyatakan bahwa kualitas hasil akademik—seperti nilai atau capaian belajar—adalah ukuran utama produktivitas mahasiswa. Namun, produktivitas tidak hanya diukur dari nilai semata. (Pintrich, 2000) menambahkan bahwa kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu merupakan indikator penting dari produktivitas akademik, karena menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur tanggung jawab akademiknya.

Selain penyelesaian tugas, keterlibatan dalam kegiatan akademik juga menjadi faktor penting. (Fredricks et al., 2004) menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kelas, partisipasi aktif, dan kehadiran merupakan bentuk produktivitas yang mencerminkan komitmen dan motivasi dalam belajar. Mahasiswa yang aktif secara akademik cenderung memiliki pemahaman konsep lebih baik dan hasil akademik yang lebih tinggi. Tidak hanya itu, (Schraw & Dennison, 1994) menegaskan bahwa efisiensi belajar juga merupakan bagian dari produktivitas, di mana mahasiswa yang mampu menggunakan waktu dan usaha secara efektif biasanya menunjukkan performa akademik yang lebih baik.

Jika dilihat dari teori dan penelitian sebelumnya, manajemen stres dan manajemen waktu merupakan dua aspek penting yang berpengaruh terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatasi stres akademik dan mengatur waktunya dengan baik cenderung lebih fokus, lebih terlibat, dan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres tinggi dan kemampuan manajemen waktu yang buruk seringkali mengalami penurunan performa akademik, baik dari segi kualitas maupun keterlibatan.

Penelitian Soleiman (Al., 2021) juga memperkuat hal ini, menunjukkan bahwa stres berpengaruh negatif terhadap performa akademik, sedangkan manajemen waktu berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Temuan ini selaras dengan konsep teoretis yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut merupakan faktor internal yang mempengaruhi produktivitas akademik.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu survei, dimana informasi dikumpulkan melalui kuesioner. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2022 dan 2023 yang berjumlah 267 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, dimana sampel ditentukan secara acak berdasarkan perhitungan rumus penentuan

sampel, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 160 mahasiswa. Skala pengukuran pada kuesioner penelitian ini yaitu menggunakan *skala likert* (1-5).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Nilai Jenjang Interval (NJI)

Adapun rumus nilai jenjang interval sebagai berikut :

$$NJI = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Ni}}{\text{Jumlah Kriteria Pernyataan}} \quad \text{Terendah}$$

Hasil nilai jenjang interval produktivitas akademik (Y) sebagai berikut :

Kriteria pengujian: jumlah kriteria pernyataan yaitu 5, nilai tertinggi keseluruhan yaitu $663 \times 22 \times 5 = 72.930$, dan nilai terendah keseluruhan yaitu $509 \times 22 \times 1 = 11.198$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai jenjang interval (NJI) sebesar: 12.346. Dilihat dari skor keseluruhan jawaban responden, yaitu 13.045, maka skor tersebut berada pada kategori sangat rendah pada skala 11.198 – 23.544. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat produktivitas akademik mahasiswa termasuk dalam kategori sangat rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa masih menunjukkan keterbatasan dalam kualitas hasil akademik, penyelesaian tugas tepat waktu, keterlibatan dalam kegiatan akademik, serta efisiensi dalam proses belajar.

Hasil nilai jenjang interval manajemen stres (X1) sebagai berikut :

Kriteria pengujian: jumlah kriteria pernyataan yaitu 5, nilai tertinggi keseluruhan yaitu $657 \times 23 \times 5 = 75.555$, dan nilai terendah keseluruhan yaitu $555 \times 23 \times 1 = 12.765$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai jenjang interval (NJI) sebesar: 12.558. Dilihat dari skor keseluruhan jawaban responden yang menunjukkan angka 14.134, skor tersebut termasuk dalam kategori sangat rendah pada skala 12.765 – 25.323. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat manajemen stres mahasiswa tergolong sangat rendah. Artinya, sebagian mahasiswa masih cenderung belum mampu mengenali sumber stres, mengatur emosi, menerapkan strategi coping, serta mengelola waktu secara efektif ketika menghadapi tekanan akademik.

Hasil nilai jenjang interval manajemen waktu (X2) sebagai berikut :

Kriteria pengujian: jumlah kriteria pernyataan yaitu 5, nilai tertinggi keseluruhan yaitu $689 \times 23 \times 5 = 79.235$, dan nilai terendah keseluruhan yaitu $579 \times 23 \times 1 = 13.317$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai jenjang interval (NJI) sebesar: 13.184. Dilihat dari skor keseluruhan jawaban responden yang menunjukkan angka 14.558, skor tersebut termasuk dalam kategori sangat rendah pada skala 13.317 – 26.501. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat manajemen waktu mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Artinya, sebagian mahasiswa masih cenderung belum mampu menetapkan tujuan dengan jelas, menyusun perencanaan waktu yang sistematis, mengatur prioritas tugas, maupun mengontrol penggunaan waktu secara efektif sehingga pelaksanaan kegiatan akademik belum optimal.

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

Variabel		Asymp. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Independen	Dependen		
X1 dan X2	Y	0,198	Berdistribusi Normal

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* di atas menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,198 > 0,05$. Artinya, data residual berdistribusi normal, sehingga dapat disimpulkan data tersebut telah memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
X1 dan X2	0,261	3,833	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai *tolerance* $0,261 > 0,10$ dan nilai *VIF* (*Variance Inflation Factor*) $3,833 < 10$. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdapat multikolinearitas antar variabel independent dalam model regresi. Dengan demikian, kedua variabel tersebut layak untuk dimasukkan dalam model regresi karena tidak menunjukkan korelasi linear yang kuat satu dengan yang lainnya.

3. Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Kesimpulan
X1	0,235	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
X2	0,819	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel manajemen stres adalah 0,235 dan manajemen waktu adalah 0,819. Kedua nilai tersebut lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadinya heteroskedastisitas dalam model regresi penelitian ini.

Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model	Koefisien Regresi (Beta)	Sig.
Kontanta	27.711	<,001
Manajemen Stres	0,238	0,012
Manajemen Waktu	0,360	<,001

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda di atas diketahui nilai konstanta sebesar 4,487 dengan B1 sebesar 0,544 dan B2 sebesar 0,322. Berikut apabila dituliskan dalam persamaan regresi yaitu :

$$\begin{aligned}\hat{Y} &= a + b_1.X_1 + b_2.X_2 + \dots + b_n.X_n \\ \hat{Y} &= 4,487 + 0,544 X_1 + 0,332 X_2\end{aligned}$$

Keterangan :

Y = Produktivitas Akademik

X₁ = Manajemen Stres

X_2 = Manajemen Waktu

a = Konstanta

b_1, b_2 = Koefisien Regresi

Koefisien Determinasi (R^2)

Hasil koefisien determinasi (R^2) X1 Terhadap Y dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6

Hasil koefisien determinasi (R^2) X1 Terhadap Y

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Literasi Kewirausahaan	0,718 ²	0,516	0,510	7,959

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *R Square* sebesar 0,516. Hal ini berarti pengaruh variabel manajemen stres dan manajemen waktu secara bersama-sama terhadap produktivitas akademik mahasiswa adalah sebesar 51,6% ($0,516 \times 100\%$) sedangkan sisanya sebesar 48,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)

Hasil Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7

Hasil Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R-Square	Sumbangan Efektif (SE)	Sumbangan Relatif (SR)
Manajemen Stres	0,275	0,678	51,6	18,6	36
Manajemen Waktu	0,468	0,705		33	64

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan pengujian di atas terlihat bahwa hasil sumbangan efektif variabel manajemen stres menunjukkan angka sebesar 18,6% dan hasil sumbangan relatif sebesar 36%. Sedangkan hasil sumbangan efektif variabel manajemen waktu menunjukkan angka sebesar 33% dan sumbangan relatif sebesar 64%. Dari pemaparan tersebut, terlihat bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan manajemen stres. Meskipun kontribusi manajemen stres lebih kecil, tetapi saja itu berperan cukup penting.

Uji Hipotesis

1. Uji Parsial (t)

Hasil uji parsial (t) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Hasil Uji Parsial (t)

Variabel	Sig.	t Hitung	t Tabel
Manajemen Stres	0,012	2,533	1,97519
Manajemen Waktu	0,000	4,306	1,97519

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan hasil uji t di atas menunjukkan bahwa nilai t hitung pada variabel Manajemen Stres sebesar $2,533 > 1,97519$ dengan nilai Sig. sebesar $0,012 < 0,05$, maka **hipotesis pertama diterima**. Berdasarkan hasil hipotesis pertama tersebut, dapat

disimpulkan bahwa variabel Manajemen Stres berpengaruh terhadap produktivitas akademik mahasiswa secara parsial. Artinya, semakin tinggi tingkat Manajemen Stres pada diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat produktivitas akademik mereka.

Disisi lain, nilai t hitung pada variabel manajemen waktu sebesar $4,306 > t$ tabel sebesar 1,97519 dengan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$, maka **hipotesis kedua diterima**. Berdasarkan hasil hipotesis kedua tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel manajemen waktu berpengaruh secara parsial terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat manajemen waktu pada diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat produktivitas akademik mereka.

2. Uji Simultan (F)

Hasil uji simultan (F) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9
Hasil Uji Simultan (F)

Variabel		Sig.	F Hitung	F Tabel
Independen	Dependen			
X1 dan X2	Y	0,000	83,770	3,05

Sumber: Data diolah peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar $83,770 > F$ tabel sebesar 3,05 dengan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$, maka **hipotesis ketiga diterima**. Berdasarkan hasil hipotesis ketiga tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel manajemen stres dan manajemen waktu berpengaruh secara simultan terhadap variabel produktivitas akademik mahasiswa pendidikan ekonomi. Artinya, kedua variabel independen pada penelitian ini secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi dalam produktivitas akademik mahasiswa.

PEMBAHASAN

Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Produktivitas Akademik secara parsial

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2022 dan 2023, diperoleh hasil bahwa manajemen stres berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas akademik secara parsial. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar $2,533 > t$ tabel 1,97519 dengan tingkat signifikansi $0,012 < 0,05$. Kontribusi pengaruh variabel manajemen stres terhadap produktivitas akademik yaitu sebesar 51,6%, sedangkan sisanya sebesar 48,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik, seperti mengatur prioritas, mengenali sumber tekanan, serta mengendalikan reaksi emosional, maka semakin tinggi produktivitas akademik yang mereka capai. Oleh karena itu, **hipotesis pertama (H1) diterima**.

Sementara itu, berdasarkan hasil perhitungan nilai jenjang interval (NJI), tingkat manajemen stres mahasiswa berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat pengaruh signifikan, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres masih belum optimal. Artinya, sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengenali sumber stres, mengatur waktu dan prioritas, mengendalikan emosi, serta menerapkan strategi coping secara efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres masih menjadi kelemahan utama mahasiswa dalam menunjang produktivitas akademik mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang cukup menarik. Di satu sisi, perhitungan NJI manajemen stres termasuk kategori sangat rendah, namun di sisi lain hasil uji hipotesis (H1) menunjukkan bahwa manajemen stres tetap berpengaruh

signifikan terhadap produktivitas akademik secara parsial. Jika dikaitkan dengan Self-Determination Theory (SDT) oleh (Richard M. Ryan, 1985), hasil ini masih konsisten. Rendahnya NJI menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis mahasiswa seperti otonomi (autonomy), kompetensi (competence), dan keterhubungan sosial (relatedness) belum terpenuhi secara optimal. Namun, fakta bahwa manajemen stres tetap memberikan pengaruh signifikan menandakan bahwa mahasiswa masih memiliki motivasi intrinsik untuk berprestasi. Motivasi inilah yang membuat manajemen stres tetap berperan meskipun tingkatnya rendah.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan penelitian sebelumnya. Penelitian oleh (Dortean Amelia J.J dan Christmas Prasetya A, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan strategi manajemen stres seperti berpikir positif, beristirahat sejenak, dan berdiskusi dengan teman memiliki kemampuan akademik yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa pengelolaan stres yang baik dapat meningkatkan produktivitas akademik mahasiswa. Selanjutnya, penelitian oleh (Permata & Laili, 2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen waktu memiliki hubungan negatif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin baik pengelolaan waktu dan semakin tingginya dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa kemampuan mengelola stres berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas belajar dan produktivitas akademik. Selain itu, hasil studi meta-analisis oleh (Al., 2021) juga memperkuat temuan ini, di mana tingkat stres yang tinggi terbukti berdampak negatif terhadap kinerja akademik, dan sebaliknya kemampuan manajemen waktu serta stres yang baik berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Penelitian oleh (Gallardololandes et al., 2020) juga menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik mahasiswa. Hal tersebut kembali menegaskan bahwa manajemen stres dan manajemen waktu merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan akademik dan produktivitas belajar.

Dengan demikian, keempat penelitian terdahulu tersebut konsisten mendukung temuan penelitian ini bahwa manajemen stres berpengaruh signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengenali sumber stres, mengendalikan emosi, serta menerapkan strategi coping yang tepat cenderung lebih fokus, efisien, dan produktif dalam menjalankan aktivitas akademiknya.

Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Produktivitas Akademik secara parsial

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2022–2023, diperoleh hasil bahwa manajemen waktu berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa secara parsial. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar $4,306 > t$ tabel 1,97519 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Kontribusi pengaruh variabel manajemen waktu terhadap produktivitas akademik yaitu sebesar 51,6%, sedangkan sisanya 48,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat produktivitas akademik yang dimiliki. Dengan demikian, **hipotesis kedua (H2) diterima**.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan Nilai Jenjang Interval (NJI), kemampuan manajemen waktu mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih belum mampu mengatur waktu secara optimal, misalnya dalam membuat jadwal yang konsisten, menetapkan prioritas, dan mematuhi rencana belajar yang telah disusun. Kondisi ini berdampak pada ketidakteraturan dalam menyelesaikan tugas, kurangnya fokus saat proses belajar, dan potensi menurunnya efektivitas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan pemaparan di atas, hasil penelitian ini cukup menarik, di mana walaupun NJI manajemen waktu termasuk kategori sangat rendah, namun hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis kedua (H_2) diterima, sehingga manajemen waktu tetap berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Temuan ini masih mendukung Self-Determination Theory (SDT), karena meskipun kemampuan manajemen waktu mahasiswa belum optimal, mereka tetap menunjukkan usaha untuk mengatur aktivitas belajar secara mandiri (otonomi), berupaya meningkatkan kemampuan akademik (kompetensi), serta menjalin hubungan sosial yang mendukung proses belajar (relatedness). Ketiga aspek tersebut tetap mampu memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas akademik.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh (Meiriza et al., 2022) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Medan. Selanjutnya, penelitian (Amaliyah, 2024) juga menemukan bahwa manajemen waktu bersama motivasi kuliah berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa, terutama bagi mereka yang memiliki beban ganda antara studi dan pekerjaan. Penelitian serupa oleh Bela et al. (2023) menjelaskan bahwa lemahnya manajemen waktu menjadi salah satu penyebab tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa, yang berdampak pada menurunnya efektivitas belajar.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Permata & Laili, 2025) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berperan penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, penelitian (Fu et al., 2025) menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan studi mahasiswa, dengan kontrol diri dan ketergantungan pada ponsel sebagai variabel mediator. Temuan lainnya oleh Gallardo-lolandes et al. (2020) menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu dapat menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Tidak hanya pada mahasiswa, penelitian Vizeshfar et al. (2022) turut mengungkapkan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu meningkatkan kemampuan perawat dalam memprioritaskan tugas dan mengatur aktivitas kerja secara efektif. Terakhir, penelitian (Bargmann & Kauffeld, 2023) menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan positif dengan efikasi akademik dan komitmen belajar mahasiswa calon guru di pendidikan tinggi.

Temuan-temuan tersebut semakin memperkuat hasil penelitian ini bahwa manajemen waktu memiliki peranan penting dalam meningkatkan produktivitas akademik mahasiswa. Kemampuan mengatur waktu secara efektif membantu mahasiswa menjalankan kegiatan akademik lebih terstruktur, mengurangi stres, dan meningkatkan motivasi intrinsik sesuai dengan konsep Self-Determination Theory (Richard M. Ryan, 1985).

Pengaruh Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa Secara Simultan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2022 dan 2023, diperoleh hasil bahwa manajemen stres dan manajemen waktu berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas akademik secara simultan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar $83,770 > F$ tabel 3,05 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$. Kontribusi variabel bebas terhadap produktivitas akademik yaitu sebesar 51,6%, sedangkan sisanya sebesar 48,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres serta mengatur waktu, maka semakin tinggi pula tingkat produktivitas akademik mereka. Dengan demikian, **hipotesis ketiga (H_3) diterima**.

Berdasarkan hasil uji F tersebut dapat disimpulkan bahwa model penelitian ini cukup kuat dalam menjelaskan produktivitas akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan Nilai Jenjang Interval (NJI), tingkat produktivitas akademik mahasiswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya mampu mengelola waktu belajar secara konsisten, menyelesaikan tugas tepat waktu, ataupun mempertahankan keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik. Kondisi ini mencerminkan adanya kesulitan dalam menyeimbangkan beban perkuliahan dan tanggung jawab akademik lainnya. Produktivitas akademik yang rendah dapat berdampak pada menurunnya capaian akademik, kurangnya partisipasi dalam kegiatan ilmiah, dan rendahnya kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun dunia kerja. Karena itu, diperlukan pembinaan dan pelatihan berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan manajemen stres dan manajemen waktu agar produktivitas akademik mahasiswa dapat berkembang secara optimal.

Dari pemaparan tersebut, terlihat bahwa meskipun hasil perhitungan NJI menunjukkan kategori produktivitas akademik yang rendah, hasil uji hipotesis ketiga (H3) justru membuktikan bahwa manajemen stres dan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi secara simultan. Temuan ini dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985), dimana motivasi intrinsik mahasiswa dipengaruhi oleh tiga kebutuhan dasar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Mahasiswa akan berpotensi meningkatkan produktivitas akademik ketika mereka mampu mengelola stres secara adaptif, mengatur waktu belajar secara efektif, merasa memiliki kendali terhadap proses belajar (otonomi), percaya diri terhadap kemampuan akademiknya (kompetensi), serta merasa terhubung dengan lingkungan belajarnya (keterhubungan sosial). Namun, rendahnya NJI menunjukkan bahwa ketiga aspek tersebut belum terbentuk secara optimal. Dengan demikian, meskipun secara statistik berpengaruh signifikan, secara praktis hasil ini menegaskan bahwa kondisi aktual mahasiswa masih perlu ditingkatkan melalui pendampingan akademik dan psikologis.

Mengingat belum adanya penelitian yang secara langsung meneliti dua variabel independen manajemen stres dan manajemen waktu — secara bersamaan terhadap produktivitas akademik, maka pembahasan ini mengacu pada penelitian terdahulu yang meneliti masing-masing variabel terhadap hasil akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Gallardo-lolandes et al., 2020) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik sekaligus berkontribusi pada pengurangan stres akademik. Apabila kemampuan manajemen waktu digabungkan dengan kemampuan mengelola stres, maka produktivitas akademik dapat meningkat secara signifikan.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh meta-analisis yang dilakukan oleh (Al., 2021) yang menemukan bahwa stres memiliki korelasi negatif dengan kinerja akademik ($r = -0,32$), sedangkan manajemen waktu memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik ($r = 0,39$). Hal ini menegaskan bahwa kedua variabel tersebut merupakan fondasi penting dalam menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian oleh (Fu et al., 2025) turut mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan studi mahasiswa. Saat mahasiswa mampu mengatur waktu secara efektif, mereka menjadi lebih fokus, tidak mudah terdistraksi, dan lebih aktif dalam pembelajaran—yang merupakan indikator utama produktivitas akademik. Selanjutnya, hasil penelitian (Darmayanti & Daulay, 2020) menegaskan bahwa manajemen stres membantu mahasiswa tetap fokus dan stabil secara emosional, sehingga dapat menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik. Hal ini sejalan

dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa manajemen stres dan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. Mahasiswa yang mampu mengendalikan tekanan akademik dan mengatur waktu belajar secara efektif cenderung memiliki keterlibatan, kinerja, dan konsistensi belajar yang lebih baik. Meskipun hasil perhitungan NJI menunjukkan bahwa tingkat produktivitas akademik secara umum masih tergolong rendah, temuan uji F memperkuat bahwa kedua variabel tersebut tetap menjadi faktor penting yang mampu meningkatkan produktivitas mahasiswa. Dengan demikian, pengelolaan stres yang adaptif dan pengaturan waktu yang efektif merupakan komponen utama yang perlu diperkuat untuk mendorong peningkatan produktivitas akademik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. V., Blair, E., Ahmad Uzir, N., Gašević, D., Matcha, W., Jovanović, J., Pardo, A., Uzir, N. A. A., Gaševic, D., Jovanovic, J., Matcha, W., Lim, L. A., Fudge, A., Swart, A. J., Lombard, K., de Jager, H., Häfner, A., Stock, A., Oberst, V., ... Specht, M. (2015). Profiles in Self-Regulated Learning in the Online Learning Environment. International Review of Research in Open and Distributed Learning. *ACM International Conference Proceeding Series*, 11(1), 1–9.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2015.08.004>%0Ahttps://doi.org/10.1080/1097198X.2018.1542262%0Ahttps://www.erudit.org/en/journals/irrodl/1900-v1-n1-irrodl05150/1067795ar/abstract/%0Ahttps://learning-analytics.info/index.php/JLA/article/view/6697%0At: h
- Al., S. A. et. (2021). "Relation Between Stress, Time Management, and Academic Achievement in Preclinical Medical Education.
- Amaliyah, K. &. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Kuliah Terhadap Prestasi Akademik.
- Bargmann, C., & Kauffeld, S. (2023). The interplay of time management and academic self-efficacy and their influence on pre - service teachers ' commitment in the first year in higher education. *Higher Education*, 86(6), 1507–1525. https://doi.org/10.1007/s10734-022-00983-w
- 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
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2), 128. https://doi.org/10.22146/gamajpp.55682
- Dortean Amelia J.J dan Christmas Prasetia A. (2024). *Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa*.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 745–774.
- Fredricks, J., Blumenfeld, P., & Paris, A. (2004). School Engagement : Potential of the Concept

- , State of the Evidence Authors (s): Jennifer A . Fredricks , Phyllis C . Blumenfeld and Alison H . Paris Published by : American Educational Research Association Stable URL : <http://www.jstor.org/stable/3516>. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Gallardo-lolandes, Y., Alcas-zapata, N., Elizabeth, J., Flores, A., & Ocañ, Y. (2020). *Time Management and Academic Stress in Lima University Students*. 9(9), 32–40. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330–341. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i2.7213>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. Springer Publishing Company.
- Meiriza, M. S., Raja, A., & Sebayang, T. (2022). *BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI STAMBUK 2018 UNIMED*. 8(2018), 1–8.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). *THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS* Pendahuluan. 8(1), 101–112.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). Elsevier.
- Richard M. Ryan, E. L. D. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460–475.
- Tjundjing, I. K. dan S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). *Development of achievement motivation*. Elsevier.