



EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA

Oki Kartika Febriani^{1*}
Fransisca Iriani Roesmala Dewi¹
Pamela Hendra Heng¹

¹Program Magister Psikologi Sains, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Keywords/Kata kunci

time management training,
academic stress, students.

pelatihan manajemen
waktu, stres akademik,
siswa.

ABSTRACT/ABSTRAK:

Academic workload and responsibilities without adequate time management skills can lead to academic stress among students. This study aimed to investigate the effectiveness of time management training in reducing academic stress. The study employed a pre-test and post-test experimental design with a control group. Participants were students identified as having high levels of academic stress, as measured by the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). A total of 61 students participated, with 33 in the control group and 28 in the experimental group. The experimental group received eight sessions of time management training, while the control group received one session. Data analysis using the Wilcoxon signed-rank test, a non-parametric technique for paired data, revealed that time management training significantly reduced academic stress ($p < 0.001$). Therefore, time management training programs can be developed and implemented within educational settings as a strategy to mitigate academic stress among students.

Beban tugas dan tanggung jawab sekolah yang dimiliki siswa tanpa kemampuan manajemen waktu yang memadai, dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan pretes dan pascates dengan kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah siswa-siswi dengan stres akademik tinggi, yang diukur dengan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*. Subjek berjumlah 61, terdiri dari 33 siswa sebagai kelompok kontrol dan 28 siswa sebagai kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen, mendapat perlakuan 8 sesi pelatihan dan kelompok kontrol mendapat 1 sesi pelatihan. Hasil analisis data kelompok berpasangan menggunakan teknik non-parametrik *Wilcoxon*, menunjukkan pelatihan time management efektif menurunkan stres akademik secara signifikan dengan nilai $p < 0,001$. Dengan demikian, Pelatihan manajemen waktu dapat dikembangkan untuk dapat diterapkan dalam lingkup pendidikan sebagai upaya menurunkan stres akademik pada siswa.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: 1oki.707222016@fpsi.untar.ac.id

Stres merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Indonesia merupakan salah satu negara yang membutuhkan perhatian dalam hal kasus depresi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia mulai mengalami masalah mental lebih dari usia 15 tahun. Hal ini diperkuat dengan survei yang dilakukan oleh Center for Reproductive Health dan Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health (2022), bahwa pendidikan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan gangguan mental pada remaja. Stres yang disebabkan karena faktor akademik menjadi kontributor terjadinya gangguan tidur, *online gaming disorder*, depresi dan perilaku bunuh diri (Ang & Huan, 2006; Bjorkman, 2007; Cheng et al., 2024; Deng et al., 2023).

Penelitian Strom et al. (2022) mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa, disebabkan oleh kekhawatiran akan nilai, tidak dapat memahami mata pelajaran dengan cepat, tidak mampu berkonsentrasi dan manajemen waktu yang buruk. Situasi sulit pada bidang akademik bagi siswa yang melampaui kemampuan yang dimiliki akan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Stres akademik yang tidak dapat diatasi oleh siswa akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan emosi negatif lainnya (Kristensen et al., 2023).

Stres akademik adalah pandangan seorang siswa mengenai banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan merasa tidak cukup untuk melakukannya, baik secara waktu maupun kemampuan yang dimiliki (Carveth, 1996). Para siswa perlu dibekali berbagai kemampuan dan keterampilan untuk membantu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik. Kemampuan manajemen waktu dapat membantu siswa dalam mengatur waktu yang dialokasikan untuk belajar,

menetapkan durasi belajar, dan berkonsentrasi pada pembelajaran yang berfokus pada kemandirian belajar (Wolters & Brady, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa *Self-regulate learning* menjadi prediktor keberhasilan akademik, melalui kegiatan mengatur tujuan dan rencana belajar mandiri yang dilakukan oleh siswa (Brady, 2021). *Self-regulated learning* memiliki kaitan yang erat dengan manajemen waktu, kedua hal tersebut dibutuhkan untuk keberhasilan akademik siswa.

Manajemen waktu telah banyak diteliti memberikan dampak positif yaitu; meningkatkan prestasi akademik, kinerja akademik, motivasi intrinsik, serta meningkatkan *wellbeing* (Bullock, 2021; Leathe, 2017; Romero et al., 2024; Xu et al., 2020). Penelitian yang dilakukan (Imura et al., 2016) menemukan terdapat tiga elemen waktu yaitu; estimasi waktu, kontrol akan waktu serta memanfaatkan setiap momen. Ia juga menyebutkan bahwa seiring peningkatan tiga elemen waktu pada gilirannya menurunkan respon stres pada seseorang.

Beberapa penelitian terkait pelatihan manajemen waktu diantaranya melalui pelatihan *calendar skills* dan pengelolaan serta penjadwalan ditemukan adanya peningkatan kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa (Leathe, 2017). Penelitian lainnya oleh Britton dan Tesser (1991) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu yang diberikan menunjukkan peningkatan Indeks Prestasi Kumulatif pada mahasiswa. Terakhir, pelatihan manajemen waktu secara signifikan meningkatkan kemampuan manajemen waktu serta menurunkan kecemasan (Zhang et al., 2021). Kemampuan manajemen waktu merupakan kemampuan bukan bawaan yang perlu terus dikembangkan dan dilatih (Alvarez Sainz et al., 2019). Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu perlu diberikan

sejak masih dini sehingga siswa dapat menerapkan kemampuan manajemen waktu sedini mungkin.

Seiring peningkatan kemampuan manajemen waktu, akan disertai dengan keyakinan individu untuk melakukan berbagai tugas akademik yang dihadapi sehingga mampu menurunkan stres akademik siswa. Hal tersebut disebabkan adanya korelasi antara manajemen waktu dan efikasi diri dan secara bersama berpengaruh terhadap stres akademik (Himmah & Shofiah, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Rancangan yang diterapkan

dalam penelitian eksperimen adalah *randomized control treatment*. Desain rancangan penelitian eksperimen ini adalah *pretest-posttest control group design* atau *pretest-post-test* dengan kelompok kontrol (Sugiyono, 2018). Penelitian ini memiliki ciri khas yaitu penggunaan metode randomisasi. Metode ini melibatkan pembagian subjek secara acak ke dalam dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Latipun, 2011). Peneliti memilih secara acak melalui undian untuk membagi subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok mengikuti pretes dan pascates. Perlakuan antara kedua kelompok berbeda, kelompok eksperimen diberikan delapan sesi pertemuan dan kelompok kontrol diberikan satu sesi pertemuan. Hal tersebut dilakukan untuk melihat perbedaan penurunan stres akademik.

Tabel 1. Desain penelitian

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates
Eksperimen	O1	X1	O2
Kontrol	O3	X2	O4

Keterangan :

O1: Prates kelompok eksperimen

O2: Pascates kelompok eksperimen

O3: Prates kelompok kontrol

O4: Pascates kelompok kontrol

X1: Mendapat perlakuan pelatihan modul *time management* dengan 8 sesi pertemuan

X2 : Mendapat perlakuan pelatihan modul *time management* dengan 1 sesi pertemuan

Subjek Penelitian

Peneliti membagi subjek penelitian menjadi dua yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peserta masing-masing kelompok memiliki skor stres akademik tinggi berdasarkan hasil pengukuran stres akademik dengan menggunakan alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescents ESSA*.

Total siswa-siswi yang mendapat skor akademik tinggi sebanyak 71 siswa. Lalu, dibagi pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan undian. Berdasarkan hasil *informed consent*, enam siswa tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing subjek berjumlah 33, namun pada proses pelaksanaan intervensi

lima orang dari kelompok eksperimen tidak mengikuti rangkaian sesi pelatihan manajemen waktu. Pada akhir penelitian

jumlah kelompok eksperimen 28 dan kelompok kontrol berjumlah 33.

Tabel 2. Deskripsi Subjek

Kelompok	N	Persentase
Eksperimen	28	46%
Kontrol	33	54%

Metode Pengumpulan Data

Alat ukur stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents ESSA* yang dikembangkan oleh Sun et al. (2011). *ESSA* terdiri dari 16 item, yang mencakup lima dimensi yaitu: tekanan dalam belajar, kekhawatiran dengan nilai, keputusan, ekspektasi diri dan beban kerja. Uji reliabilitas tes *ESSA* dan didapatkan hasil *Alpha Cronbach* 0,81 untuk setiap dimensi. Melalui uji CFA validitas alat ukur *ESSA* dengan total 16 item berada pada rentang validitas 0.52 sampai dengan 0.80.

Prosedur Intervensi

Pelatihan adalah proses pembelajaran dengan metode praktik yang dilakukan kepada seseorang atau kelompok dan bertujuan menambah kemampuan tertentu pada individu atau kelompok (Sedarmayanti, 2009). Modul manajemen waktu yang disusun berdasarkan aspek manajemen waktu menurut Atkinson (1991). Sesi pelatihan manajemen waktu terdiri dari pembukaan, materi inti dan latihan atau praktik sesuai tema sesi. Terdapat enam aspek manajemen waktu yang akan dijabarkan dalam modul manajemen waktu yaitu, menyusun tujuan, prioritas, *daily schedule*, bersikap asertif, stop menunda, efektifkan waktu.

Tabel 3. Modul intervensi pelatihan manajemen waktu

Sesi ke	Tema sesi	Tujuan	Kegiatan
1	Menyusun tujuan (<i>Goal Setting</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami <i>goal setting</i> dan penerapannya • Peserta memahami cara menetapkan tujuan dan mempraktikkannya pada kehidupan sehari-hari 	Diskusi, menonton video terkait <i>goal setting</i>
2	Prioritas	Peserta memahami makna prioritas dan mampu menyusun kegiatan berdasarkan skala prioritas	Ceramah, menulis kegiatan harian, mengurutkan berdasarkan prioritas
3	<i>Daily Schedule</i>	Peserta memiliki agenda harian dan membiasakan untuk menyusun daily schedule	Praktik menulis agenda harian, tanya jawab terkait kebiasaan menulis jadwal harian
4	Bersikap Asertif 1	Peserta memiliki kesadaran pentingnya memiliki sikap asertif	Video edukasi terkait contoh bersikap asertif dan manfaatnya
5	Bersikap Asertif 2	Peserta berlatih untuk bersikap asertif	Game interaktif dan diskusi kelompok
6	Stop Menunda!	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta memahami situasi yang menyebabkan penundaan. • Peserta mampu mengerjakan tugas tepat waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sharing kegiatan yang sering ditunda • Diskusi cara mengatasi penundaan
7	Efektifkan Waktu	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menggunakan waktu dengan efektif. • Peserta memahami makna efektif pada kehidupan sehari hari 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Games puzzle</i> dengan <i>deadline</i> waktu dan sharing
8	Kesimpulan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mampu menjelaskan sesi sesi yang sudah dilakukan • Peserta didik mampu merancang kebiasaan baru yang akan dilakukan 	<i>Sharing</i> dan refleksi

Penyusunan modul menggunakan referensi pelatihan manajemen waktu yang dilakukan pada penelitian terdahulu yaitu Zhang et al. (2021) dengan jumlah sesi pelatihan delapan pertemuan.

Pada kelompok kontrol diberikan satu sesi manajemen waktu dengan tema *daily schedule* dan pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan delapan sesi pelatihan. Sesi pelatihan manajemen waktu dilaksanakan secara daring dengan durasi masing-masing sesi pelatihan 60 menit. Intervensi dilakukan dua kali dalam satu minggu, sehingga membutuhkan waktu satu bulan untuk menyelesaikan seluruh rangkaian pelatihan manajemen waktu. Secara garis besar jarak prates dengan pascates adalah dua bulan.

Dalam pelaksanaannya, perlakuan intervensi dilakukan oleh dua pemateri yang merupakan lulusan sarjana pendidikan. Kegiatan pelatihan dilengkapi dengan *worksheet* untuk membantu subjek penelitian memiliki pemahaman praktis.

Setelah subjek penelitian menyelesaikan seluruh pelatihan manajemen waktu, dua minggu setelah pelatihan peserta diminta untuk mengisi pascates menggunakan alat ukur yang sama ketika prates.

Teknik Analisis Data

Skor prates dan pascates manajemen waktu dianalisis menggunakan bantuan software *IBM SPSS Statistic 27.0.1*. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dengan tujuan untuk mengetahui distribusi data. Hasil uji normalitas menunjukkan data prates berdistribusi tidak normal dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0.05$). Sementara data pascates berdistribusi normal dengan nilai p sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Selanjutnya, analisis data untuk uji beda antara kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan dengan teknik non-parametrik *Mann Whitney* dan uji kelompok berpasangan menggunakan *Wilcoxon*.

Tabel 4. Hasil Analisis Normalitas

Skor	N	Mean	SD	Asymp Sig
Prates	61	65.90	5.498	.000
Pascates	61	57.16	8.853	.200

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini diawali dengan pengukuran stres akademik (*ESSA*) pada seluruh subjek penelitian. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen waktu delapan materi

(sesi) dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan satu materi (sesi). Setelah rangkaian sesi pelatihan dilakukan, dua minggu selanjutnya kedua kelompok mengikuti pascates stres akademik dengan alat ukur yang sama dengan prates *ESSA*.

Tabel 5. Hasil Analisis Data Deskriptif

Kel.	N	Skor Mean Pra	Skor Mean Pasca	SD Pra	SD Pasca
Eksp	28	65.8	56.4	5.231	7.27
Kontrol	31	66	57.8	5.793	10.1

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor prates kelompok kontrol lebih tinggi dari kelompok eksperimen yaitu selisih 0,21. Begitupun dengan rata-rata skor pascates, kelompok kontrol lebih tinggi dari kelompok eksperimen dengan selisih 1,43. Nilai standar deviasi skor prates dan pascates pada kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki variasi data yang lebih besar daripada kelompok eksperimen.

Penurunan stres akademik yang ditinjau dari skor pascates dan skor prates pada masing masing kelompok yaitu,

kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar - 8,2 dan kelompok eksperimen - 9,4. Skor tersebut diperoleh dari pengurangan *mean* pascates dan *mean* prates pada masing-masing kelompok.

Uji beda dilakukan dengan analisis *Mann Whitney* dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi < 0,05 maka H_0 diterima. Hasil analisis menunjukkan skor prates yaitu 0,977 dan skor pascates yaitu 0,674. Kedua nilai *p* menunjukkan ($p > 0,05$), maka artinya tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 6. Deskripsi Hasil Uji Beda Kelompok

Kel.	N	Mean Rank		Skor Sig prates	Skor Sig pascates
		Pra	Pasca		
Kontrol	33	30.9	31.9	0.977	0.674
Eksp	28	31.0	29		

Peneliti juga analisis *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol diliat dari skor prates dan pascates yang diperoleh.

Tabel 7. Uji Prates - Pascates Kelompok

Kelompok	N	Sig (2-tailed)	Z
Kontrol	32	<,001	-3.498
Eksp	28	<,001	-4,147

Kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan yaitu -4.147 dan kelompok kontrol menunjukkan penurunan signifikan sebesar -3.394.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu terbukti efektif menurunkan secara signifikan stres akademik pada siswa. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang dilakukan Gallardo-Lolandes et al. (2020) yang menemukan bahwa pelatihan manajemen

waktu efektif menurunkan stres akademik. Penelitian lain merujuk adanya hubungan antara manajemen waktu terhadap stres akademik, hal ini menjadi salah satu faktor yang menjelaskan penurunan stres akademik pada siswa (Himmah & Shofiah, 2021; Shi-min et al., 2011).

Rendahnya kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu sumber stres akademik bagi siswa selain hubungan pertemanan dan juga keluarga (Morgan, 2003; Strom et al., 2022). Namun seiring dengan peningkatan kemampuan

manajemen waktu secara efektif membantu mengurangi penundaan akademik, meningkatkan kontrol akan waktu serta kemampuan untuk menyelesaikan banyak tugas (MacCann et al., 2012). Hal ini membantu siswa untuk dapat menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik sehingga terhindar dari situasi kacau yang dapat memicu stres (Shi-min et al., 2011).

Hasil uji kelompok berpasangan, ditemukan bahwa kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor pretes dan pascates. Pemberian satu sesi manajemen waktu dengan tema *daily schedule* memberikan dampak terhadap penurunan stres akademik siswa. *Daily schedule* merupakan salah satu aspek penting dalam manajemen waktu, dimana seseorang menulis dan menyusun kegiatan yang akan dilakukan setiap harinya (Atkinson, 1991). Atkinson (1991) menjelaskan kegiatan mencatat jadwal harian akan dapat membantu seseorang mengelola kegiatan menjadi terstruktur dan efisien. Praktik *daily schedule* yang dilakukan akan meningkatkan kontrol akan waktu. Morgan (2003) menjelaskan pengembangan dan pemeliharaan jadwal, pencatatan kegiatan pada buku catatan serta kalender pribadi merupakan praktik manajemen waktu yang dapat membantu menangani beban psikologis yang memicu stres. Namun penurunan stres akademik tidak hanya disebabkan karena kemampuan manajemen waktu tetapi juga dapat dipengaruhi faktor lainnya yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Ang dan Huan (2006) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa sumber stres akademik dipengaruhi oleh faktor ekspektasi diri dan ekspektasi guru atau orangtua. Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu; efikasi diri, *hardiness*, motivasi dan faktor eksternal yaitu; dukungan sosial Oktavia et al. (2019).

Kelompok eksperimen mengalami perubahan signifikan yang lebih besar dari kelompok kontrol. Pelatihan manajemen waktu terbukti efektif menurunkan stres akademik siswa. Pemberian pelatihan manajemen waktu yang beragam akan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen waktu seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zhang et al. (2021) bahwa pelatihan manajemen waktu terbukti meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu yang lebih baik serta menurunkan kecemasan yang disebabkan karena tugas atau pekerjaan akademik.

Kemampuan manajemen waktu dapat dikembangkan melalui praktik nyata dalam kehidupan siswa. Penggunaan aplikasi manajemen waktu terbukti membantu siswa terlibat dalam perilaku manajemen waktu yang efektif dengan persepsi kontrol yang lebih baik dari waktu ke waktu (Alhasani & Orji, 2024).

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pemberian intervensi pada kelompok kontrol. Hal ini cenderung dapat menimbulkan bias penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa pelatihan manajemen waktu secara efektif menurunkan stres akademik siswa. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan manajemen waktu dengan delapan sesi pertemuan terjadi penurunan yang signifikan terhadap stres akademik.

Saran Bagi Peserta

Peserta dapat melatih dan membiasakan praktik manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Latihan manajemen waktu akan membantu peserta memiliki kemampuan manajemen waktu yang semakin baik.

Bagi Sekolah

Pelatihan ini dapat dijadikan panduan pada kegiatan di kelas untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu para siswa. Modul manajemen waktu dapat dikembangkan sebagai salah satu solusi menurunkan stres akademik pada siswa.

Bagi Penelitian Selanjutnya

manajemen waktu masih dapat diteliti sebagai variabel penelitian. Pengukuran stres akademik dan manajemen waktu dapat dilanjutkan untuk melihat dampak kemampuan manajemen waktu terhadap stres akademik dalam pendekatan longitudinal untuk bisa mengidentifikasi dampak jangka panjang dari pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhasani, M., & Orji, R. (2024). Promoting Stress Management among Students in Higher Education: Evaluating the Effectiveness of a Persuasive Time Management Mobile App. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1–23.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2297330>
- Alvarez Sainz, M., Ferrero, A. M., & Ugidos, A. (2019). Time Management: Skills to Learn and Put into Practice. *Education + Training*, 61(5), 635–648.
<https://doi.org/10.1108/ET-01-2018-0027>
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory: Development, Factor Analysis, Reliability, and Validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522–539.
<https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Atkinson, P. E. (1991). *Manajemen Waktu yang Efektif* (A. Maulana, Ed.). Binarupa Aksara.
- Bjorkman, S. M. (2007). *Relationships among Academic Stress, Social Support, and Internalizing and Externalizing Behavior in Adolescence* [Dissertation]. Northern Illinois University.
- Brady, A. C. (2021). *Beyond Goal Setting and Planning: An Examination of College Students' Forethought as a Key Component of Self-Regulated Learning* [Dissertation]. The Ohio State University.
- 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>
- Bullock, J. L. (2021). *Technology-Based Time-Management Tool's Impact on Stress Coping and Well-Being in Secondary Students in Hong Kong* [Dissertation]. Grand Canyon University.
- Carveth, J. A. (1996). Survival Strategies for Nurse-Midwifery Students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50–54.
[https://doi.org/10.1016/0091-2182\(95\)00072-0](https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0)
- Center for Reproductive Health, U. of Q., & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*.

- Cheng, Y., Jiang, S., & Chen, J. (2024). Academic Expectation Stress and Online Gaming Disorder among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Psychological Distress and the Moderating Role of Stress Mindset. *Children and Youth Services Review*, 158, 107492. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107492>
- Deng, J., Zhang, L., Cao, G., & Yin, H. (2023). Effects of Adolescent Academic Stress on Sleep Quality: Mediating Effect of Negative Affect and Moderating Role of Peer Relationships. *Current Psychology*, 42(6), 4381–4390. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01803-7>
- Gallardo-Lolandes, Y., Alcas-Zapata, N., Flores, J. E. A., & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Time Management and Academic Stress in Lima University Students. *International Journal of Higher Education*, 9(9), 32–40.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Imura, T., Takamura, M., Okazaki, Y., & Tokunaga, S. (2016). Construction of the Time Management Scale and examination of the influence of time management on psychological stress response. *The Japanese Journal of Psychology*, 87(4), 374–383. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15212>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self-Efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-Person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen* (2nd ed.). UMM Press.
- Leathe, S. L. (2017). *Sometimes You Need a Longer Fork: Training Time-Management Skills in Undergraduate Students* [Dissertation]. Western New England University.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., & Roberts, R. D. (2012). Strategies for Success in Education: Time Management is More Important for Part-time than Full-time Community College Students. *Learning and Individual Differences*, 22(5), 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.015>
- Morgan, C. R. (2003). *The Combined Execution of Stress and Time Management Strategies to Improve Academic Success: a Program Design* [Dissertation]. Carlos Albizu University.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Romero, M., Casadevante, C., & Santacreu, J. (2024). Time Management, Fluid Intelligence and Academic Achievement. *Psychological Studies*, 69(1), 59–68. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00764-0>

- Sedarmayanti. (2009). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja* (3rd ed.). Mandar Maju.
- Shi-min, C., Pei-zhen, S., Run-hua, W., & Jie, F. (2011). Moderating Role of Time Management Disposition to the Relation Between Stress and Anxiety. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 5, 660–662.
- Strom, P. S., Hendon, K. L., Strom, R. D., & Wang, C. (2022). High School Student Stress and School Improvement. *The School Community Journal*, 32(2), 205–228.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351.
<https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Xu, J., Du, J., Wang, C., Liu, F., Huang, B., Zhang, M., & Xie, J. (2020). Intrinsic Motivation, Favorability, Time Management, and Achievement: A Cross-lagged Panel Analysis. *Learning and Motivation*, 72, 101677.
<https://doi.org/10.1016/j.lmot.2020.101677>
- Zhang, F., Liu, J., An, M., & Gu, H. (2021). The eEffect of Time Management Training on Time Management and Anxiety among Nursing Undergraduates. *Psychology, Health & Medicine*, 26(9), 1073–1078.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1778751>

