

TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC STRES AMONG BOARDING SCHOOL STUDENTS IN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Shalahudin Al Ayyubi
Hazhira Qudsyi

ABSTRACT

The life of college students is a period vulnerable to academic stress, primarily due to the high academic workload and demands. Poorly managed academic stress can lead to various issues for students. This study aims to examine and analyze the relationship between time management and academic stress among college students. The study's respondents consisted of 85 actively enrolled students at the Islamic University of Indonesia's dormitory. Two scales were utilized in this research: first, Macan's (1990) Time Management Behavior Scale, and second, Sun, Dunne, & Hou's (2011) Educational Stress Scale for Adolescents. Data analysis, employing the parametric Pearson product-moment correlation technique, revealed a correlation coefficient of -0.341 with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These findings elucidate a significant negative correlation between time management and academic stress, indicating that higher levels of time management are associated with lower academic stress.

Keywords: college students, time management, academic stress

MANAJEMEN WAKTU DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PONDOK PESANTREN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Shalahudin Al Ayyubi
Hazhira Qudsyi

ABSTRAK

Kehidupan mahasiswa merupakan masa yang rentan ditemui stres akademik, hal ini dikarenakan beban kuliah dan tuntutan akademik yang tinggi. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik akan dapat menimbulkan banyak masalah bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa. Responden penelitian ini terdiri dari 85 mahasiswa yang tercatat aktif di pondok pesantren Universitas Islam Indonesia. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala, pertama skala manajemen waktu milik Macan (1990) yaitu *Time Management Behavior Scale* dan kedua skala stres akademik milik Sun, Dunne, & Hou (2011) yaitu *Educational Stress Scale for Adolescent*. Analisis data dengan menggunakan teknik statistik parametrik korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.341 dengan nilai signifikansi $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik, yang mana semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

Keywords: mahasiswa, manajemen waktu, stres akademik