

# Pengaruh Stres Belajar dan Manajemen Waktu Terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa FEB-UMI

Herawati Jufri<sup>1\*</sup>, Rastina Kalla<sup>2</sup>, Fitriani<sup>3</sup>

[herawatijufri2004@gmail.com](mailto:herawatijufri2004@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [rastina.kalla@umi.ac.id](mailto:rastina.kalla@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [fitriani.mandung@umi.ac.id](mailto:fitriani.mandung@umi.ac.id)<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2,3</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muslim Indonesia.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Stres Belajar dan Manajemen Waktu terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa FEB-UMI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data primer yang diperoleh melalui kuesioner yang disebarakan kepada 73 mahasiswa angkatan 2022. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS, yang didahului oleh uji asumsi klasik dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stres Belajar berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi, sehingga tingkat stres belajar yang dialami mahasiswa belum cukup kuat untuk memengaruhi penyelesaian skripsi secara signifikan. Sedangkan Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi, yang menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memprioritaskan waktu mampu membantu mereka bekerja lebih teratur, disiplin, dan efisien dalam proses penyelesaian skripsi. Temuan ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu yang baik merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa FEB-UMI dalam menyelesaikan skripsi secara tepat waktu dan optimal.

**Kata Kunci:** Stres Belajar; Manajemen Waktu; Penyelesaian Skripsi.

 This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan zaman, kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pendidikan semakin meningkat. Pendidikan dipandang sebagai sarana strategis untuk memperbaiki kualitas hidup dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, pendidikan diartikan sebagai usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik aktif mengembangkan potensi diri, sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya maupun masyarakat, bangsa, dan negara (Sigalingging, 2021).

Sistem pendidikan di Indonesia tersusun dari beberapa jenjang, mulai dari pendidikan dasar hingga jenjang tertinggi, yaitu pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan salah satu jenjang yang ditempuh mahasiswa untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan menghadapi dunia kerja. Pada proses tersebut, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, khususnya ketika memasuki tahap akhir perkuliahan yaitu penyusunan skripsi. Skripsi dipandang sebagai salah satu bentuk karya ilmiah yang menjadi syarat kelulusan program sarjana, sehingga menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola diri, waktu, dan tekanan akademik secara baik.

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar di sebuah Perguruan Tinggi. Jika ditinjau dari masa perkembangannya, mahasiswa tergolong pada fase dewasa awal. Dalam fase dewasa awal ini mahasiswa dituntut untuk mampu menerapkan pengetahuan yang telah di dapat pada perkuliahan. Masa kuliah adalah masa bagi mahasiswa untuk belajar dan menuntut ilmu, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam waktu yang telah ditentukan. Untuk bisa menyelesaikan masa studinya tergantung dalam diri mahasiswa itu sendiri. Tepat waktu atau tidak masa studinya ditentukan oleh kemauan dan tekad yang ada dalam diri mahasiswa. (Pertwi, 2020).

Skripsi merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana bagi mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi. Penyusunan skripsi harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan kebijakan suatu perguruan tinggi. Namun, proses ini sering kali menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, karena mereka dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan dalam mengumpulkan data, kekhawatiran terhadap penilaian dosen pembimbing, serta rasa takut tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kecemasan tersebut dapat berupa rasa takut dalam menyelesaikan tugas akhir karena kurang percaya diri, merasa terbebani oleh tuntutan yang ada, hingga menimbulkan dampak negatif berupa penundaan penyelesaian skripsi atau bahkan memilih untuk tidak menyelesaikannya sama sekali (Wahyuni, 2021). Dengan kata lain, kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor yang menjadi pemicu timbulnya stres belajar dan kurangnya meminimalkan manajemen waktu.

Stres belajar merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan individu, sehingga dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Gejalanya mencakup keluhan fisik (seperti sakit kepala dan jantung berdebar), emosional (seperti mudah panik, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung), serta perubahan perilaku (seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau sering menunda tugas). Stres ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti beban tugas yang berat dan kesulitan memahami materi, faktor dari eksternal, misalnya tuntutan dari keluarga atau orang sekitar untuk segera menyelesaikan pendidikan, menurut Wieka et al., 2022 dalam (Mufarikah et al, 2022). Apabila stres yang dialami mahasiswa semakin tinggi tanpa diimbangi keterampilan mengatur diri, maka stres tersebut justru menjadi hambatan, sehingga diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik (Firmansyah, 2023).

Manajemen waktu adalah keterampilan dalam menggunakan waktu secara terencana, sehingga seseorang dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin, menurut Atkinson dalam (Hardaningtyas, 2021). Pencapaian akademik yang baik harus didukung oleh manajemen waktu yang efektif. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik agar seluruh kegiatan, baik akademik maupun non-akademik, dapat terlaksana dengan teratur dan disiplin (Priharnadi, 2022).

Fenomena keterlambatan penyelesaian skripsi juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muslim Indonesia (FEB UMI), masih banyak mahasiswa yang mengalami hambatan dalam penyelesaian skripsi akibat tingginya tingkat stres belajar dan kurangnya manajemen waktu. Stres belajar dan manajemen waktu merupakan aspek yang saling berkaitan dalam menentukan keberhasilan penyelesaian skripsi, karena mahasiswa yang mengalami stress berlebihan cenderung sulit mengatur jadwal, mudah menunda pekerjaan, dan pada akhirnya memperlambat proses akademiknya. Berdasarkan masalah yang diuraikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Stres Belajar dan Manajemen Waktu terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa FEB-UMI"

## Metode Analisis

Penelitian Penelitian dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muslim Indonesia Kota Makassar. Data penelitian diperoleh langsung melalui penyebaran kuesioner dilokasi penelitian dengan jumlah populasi sebanyak 265 orang mahasiswa FEB-UMI Angkatan 2022. Penarikan sampel menggunakan rumus Slovin karena jumlah sampel cukup besar (Riyanto, S., & Hatmawan, A. A., 2020). Untuk menjawab hipotesis penelitian, data akan dianalisis melalui beberapa tahapan pengujian seperti uji validitas, uji reabilitas, uji normalitas, uji multikolenearitas, dan uji heteroskedastisitas. Untuk menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, data akan dianalisis menggunakan menggunakan regresi berganda melalui uji determinasi ( $R^2$ ), uji t, dan uji F.

## Hasil

### Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua variabel penelitian pada uji validitas menunjukkan bahwa nilai sign 2 tailed  $0,001 < 0,05$  dan nilai Cronbach Alpha lebih besar dari nilai standar 0,60 sehingga item-item pernyataan penelitian ini dapat dikatakan valid dan realibel. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang terdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas karena terlihat data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis.

### Hasil Uji Multikolenearitas

Uji multikolenearitas dilakukan dengan melihat nilai toleransi lebih besar dari 10% (0,10) dengan Variance Inflation Factor (VIF) kurang dari 10, maka tidak terdapat multikolenearitas. Tabel 1 menunjukkan kolom VIF berada di sekitas angka 1 dan kolom tolerance mendekati angka 1.

**Tabel 1. Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF
Stres Belajar	0,967	1,034
Manajemen Waktu	0,967	1,034

Sumber Olah Data 2026

### Hasil Uji Regresi Linear Berganda

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Berganda**

Variabel	B (Unstandardized)	Std. Error	Beta (Standardized)	t- hitung	sig
Konstanta	20,942	4,523		4.630	<,001
Stres Belajar	165	182	101	0,907	,367
Manajemen Waktu	499	135	410	3,684	<,001

Sumber Olah Data 2026

$$Y = 20,942 + 0,165 X_1 + 0,499 X_2 + e$$

Nilai konstan yaitu  $b_0 = 20,942$ , menunjukkan bahwa jika Stres Belajar ( $X_1$ ) dan Manajemen Waktu ( $X_2$ ) berada pada nilai nol, maka nilai Penyelesaian Skripsi sebesar 20,942.

- Stres Belajar ( $X_1$ ) sebesar 0,165 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam Stres Belajar akan meningkatkan Penyelesaian Skripsi sebesar 0,165 satuan, dengan asumsi variabel lain konstan.
- Manajemen Waktu ( $X_2$ ) sebesar 0,499 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam Manajemen Waktu akan meningkatkan Penyelesaian Skripsi sebesar 0,499 satuan. Besarnya nilai  $R$  Square sebesar 0,163, Hal ini mengindikasikan bahwa sebesar 16,3% variasi dalam variabel Penyelesaian Skripsi ( $Y$ ) dapat dijelaskan oleh variabel Manajemen Waktu dan Stres Belajar. Sedangkan sisanya sebesar 83,7% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

### Hasil Uji Hipotesis

#### Hasil Uji Parsial (Uji t)

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diketahui bahwa :

- Stres Belajar berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,367, yang lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05 ( $0,367 > 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, yang berarti bahwa, meskipun stres belajar memiliki kecenderungan pengaruh positif, pengaruh tersebut belum cukup kuat secara statistik untuk memengaruhi penyelesaian skripsi.
- Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menunjukkan bahwa

semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

### Hasil Uji Simultan (Uji f)

Tabel 3. Uji Simultan

Model	Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	317,807	2	158,904	6,815	0,002
	Residual	1632.111	70	23,316		
	Total	1949.918	72			

Sumber Olah Data 2026

Pada tabel 3, diperoleh nilai F-hitung sebesar 6,815 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,002 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa Stres Belajar dan Manajemen Waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Artinya, Stres Belajar dan Manajemen Waktu secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada Penyelesaian Skripsi.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stres Belajar berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa FEB-UMI. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi sebesar 0,367 ( $< 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa, meskipun stress belajar memiliki arah pengaruh positif, pengaruh tersebut tidak cukup kuat memengaruhi penyelesaian skripsi mahasiswa FEB-UMI secara signifikan.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan Looker dalam Abdullah et al. (2019) yang menjelaskan bahwa stres belajar yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu keseimbangan antara kegiatan akademik dan nonakademik mahasiswa. Kondisi tersebut menurunkan produktivitas, lemahnya kemampuan pengelolaan waktu, serta menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu. Oleh karena itu, stres belajar yang tidak terkendali berpotensi menghambat kelancaran proses penyelesaian skripsi, baik pada tahap perencanaan, pelaksanaan penelitian, maupun penyelesaian akhir.

Tingginya pengaruh Stres Belajar juga tercermin dari persepsi positif responden terhadap indikator.. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wardani (2018) yang menyimpulkan bahwa stress berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap penyelesaian skripsi mahasiswa. Namun hasil ini berbeda dengan penelitian Wulandari & Putra (2025) yang menemukan bahwa Stres Belajar berpengaruh positif dan signifikan, terhadap penyelesaian skripsi pada mahasiswa, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan cara mengatur stress pada setiap individu.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ) membuktikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

Temuan ini sejalan dengan teori Rositawati & Ghoni (2025) menjelaskan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa menetapkan prioritas, mengalokasikan waktu secara seimbang antara kegiatan akademik dan nonakademik, serta meningkatkan produktivitas. Oleh karena itu, manajemen waktu yang baik dapat mendukung kelancaran proses penyelesaian skripsi, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan penelitian, hingga penyelesaian akhir secara optimal dan tepat waktu.

Selanjutnya, hasil penelitian ini mendukung temuan Pertiwi (2020) yang menyatakan bahwa Manajemen Waktu berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik, namun berbeda dengan hasil penelitian Wahyuni & Machali (2021) yang menunjukkan pengaruh tidak signifikan. Perbedaan temuan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan pada setiap mahasiswa dalam mengatur waktu dengan baik

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa variabel Stres Belajar berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa FEB-UMI, sedangkan variabel Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Penyelesaian Skripsi Mahasiswa FEB-UMI. Pada variabel Stres Belajar hal tersebut menunjukkan bahwa stress yang dirasakan masih berada pada batas wajar sehingga belum cukup kuat untuk memengaruhi penyelesaian skripsi secara signifikan. Sementara Manajemen Waktu menunjukkan bahwa semakin baik mahasiswa FEB-UMI dalam mengatur waktu, maka semakin mudah dan cepat mereka dalam proses penyelesaian Skripsi. Oleh karena itu mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi stress belajar selama mengerjakan skripsi, serta memperkuat manajemen waktu agar mahasiswa mampu mengatur waktu dengan baik selama proses penyelesaian skripsi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti: motivasi belajar, dukungan dosen pembimbing, atau lingkungan belajar untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penyelesaian skripsi mahasiswa.

### **Daftar Pustaka**

- Abdillah, T., Aryani, F., & Siring, A. (2019). Analisis Perilaku Stres Belajar Siswa Dalam Masa Pandemi Covid-19 ( Studi Kasus Dua Siswa SMPS 1 Antam ) Stres Analysis of Students Learning in the Covid-19 Pandemic ( Case Study of Two Students of SMPS 1 Antam ). *Journal of Education*, 19(2), 1–12.
- Firmansyah, M. R., Mahjudin, M., Suhermawan, D., Achmad Daengs, G. S., & Istanti, E. (2023). Apakah perilaku belajar dan kecerdasan spiritual

- berpengaruh terhadap stres belajar mahasiswa akuntansi?. *Journal of Management and Creative Business (JMCBUS)*, 1(4), 263–276.
- Hardaningtyas, D. (2021). *Pengaruh Coping Stres terhadap Manajemen Waktu Pada Mahasiswa yang Bekerja Part Time dalam Menyusun Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Mufarikah, A., Rahmawati, D., & Ismanto, H.S. (2022). Stres Belajar Siswa dalam Melaksanakan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 3(2), 167-171.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Priharnadi, A. (2022). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa prodi ilmu keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 123–131.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif: Penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan, dan eksperimen*. Yogyakarta, ID: Deepublish.
- Rositawati, I., & Ghoni, A. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Berdasarkan Surat Al-Insyirah terhadap Efektivitas Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Quraan dan Tafsir*, 10(2), 403-414.
- Sigalingging, J. (2021). *Peran manajemen waktu terhadap stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir (Skripsi sarjana)*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Inderalaya.
- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *Heutagogia: Journal of Islamic Education*, 1(2), 119-128
- Wardani, L. (2018). *Pengaruh Tingkat Stres terhadap Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia (Skripsi)*. Universitas Islam Indonesia.
- Wulandari, P., & Putra, P.D (2025). Pengaruh Motivasi Belajar, Stres Akademik, dan Lingkungan Kampus terhadap Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Bisnis Stambuk 2020. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 409-418.