

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres: Studi pada Mahasiswa Berwirausaha di Kota Bandung

Athalia Asta Dewi^{1*}, Marwansyah²

Jurusan Administrasi Niaga, Politeknik Negeri Bandung

talkto.athalia@gmail.com^{1*}, marwansyah@polban.ac.id²

Received 10 Mei 2025 | Revised 15 Mei 2025 | Accepted 27 Mei 2025

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung. Fenomena peran ganda sebagai mahasiswa dan pelaku usaha mendorong pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam mengatasi tekanan yang dialami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Data dikumpulkan dari 273 responden melalui teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres, dengan kontribusi sebesar 57,1% ($R^2 = 0,571$). Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres yang mereka rasakan. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa berwirausaha. Selain itu, mahasiswa juga didorong untuk aktif meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola waktu secara mandiri agar dapat menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan aktivitas usaha dengan lebih baik.

Kata Kunci: Manajemen Waktu; Tingkat Stres; Mahasiswa Berwirausaha

Abstract

This study aims to analyze the influence of time management on stress levels among student entrepreneurs in Bandung. The dual role of being both a student and an entrepreneur highlights the importance of time management skills in coping with the pressures they face. This research employs a quantitative approach with a descriptive method. Data were collected from 273 respondents using purposive sampling and snowball sampling techniques. The analysis shows that time management has a negative and significant effect on stress levels, with a contribution of 57.1% ($R^2 = 0.571$). This means that the better students are at managing their time, the lower their stress levels tend to be. These findings can serve as a basis for developing time management training programs for student entrepreneurs. In addition, students are encouraged to actively raise awareness and independently enhance their time management skills in order to better balance academic responsibilities and business activities.

Keywords: Time Management; Stress Levels; Student Entrepreneurs

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian global seiring meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan beban psikologis yang mereka hadapi selama masa studi. Menurut World Health Organization (2023), sekitar 280 juta orang di dunia mengalami gangguan depresi. Angka ini menjadikan depresi sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di seluruh dunia. Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap kondisi ini karena berada dalam masa transisi kehidupan. Mereka menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, serta ketidakpastian terkait masa depan pendidikan dan karier. Studi oleh Joseph et al. (2021) mengungkap bahwa 77,3% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik tingkat sedang, dan sebagian besar memiliki kemampuan *coping* (kemampuan mengelola stres) yang rendah. Penelitian lain oleh Emerson et al. (2023) juga menyoroti tingginya tingkat *psychological distress* (tekanan psikologis)

dan *burnout* (kelelahan mental akibat stres jangka panjang) pada mahasiswa bisnis, yang bahkan berdampak pada keinginan untuk berhenti kuliah.

Di Indonesia, tren mahasiswa berwirausaha mengalami peningkatan di tengah tingginya jumlah kasus gangguan mental. Data dari Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa 19,48% pemuda Indonesia telah menjalankan usaha, meningkat 1,02% dari tahun sebelumnya. Kementerian Pendidikan Tinggi juga menegaskan bahwa minat berwirausaha di kalangan mahasiswa terus meningkat (Indriani, 2021). Di sisi lain, peningkatan ini terjadi bersamaan dengan meningkatnya angka gangguan kejiwaan. Di Kota Bandung, tercatat sebanyak 37.497 orang mengalami masalah kesehatan mental pada tahun 2021 (Wamad, 2022). Riset oleh Ruang Empati bersama FK UNJANI mengungkap bahwa dari 3.901 mahasiswa, hanya 24% berada dalam kondisi mental normal, sementara sisanya mengalami berbagai tingkat stres dan depresi. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap stres dan masalah kesehatan mental. Bagi mereka yang juga menjalankan usaha, tantangan yang dihadapi menjadi lebih kompleks karena harus membagi fokus antara dunia akademik dan dunia bisnis.

Tantangan besar yang dihadapi oleh mahasiswa yang memiliki beban ganda seperti mahasiswa yang berwirausaha adalah pengelolaan waktu. Mereka menjalankan dua peran utama secara bersamaan: sebagai pelajar dan sebagai pengelola usaha. Mereka harus menyelesaikan tugas akademik sembari mengelola berbagai aspek bisnis seperti produksi, pemasaran, dan layanan pelanggan. Ketika manajemen waktu tidak efektif, tekanan ini dapat menyebabkan stres, kelelahan, bahkan burnout. Penelitian oleh Lovin & Bernardeau-Moreau (2022) menunjukkan bahwa 66% mahasiswa mengidentifikasi kesulitan mengatur waktu sebagai penyebab utama stres. Dalam konteks mahasiswa berwirausaha, hal ini menjadi sangat relevan karena tekanan dari dua peran yang dijalankan membuat risiko stres meningkat signifikan. Caniels & Motylska-Kuźma (2023) juga menyoroti pentingnya *distress tolerance* (kemampuan untuk mentolerir tekanan atau stres) dan *opportunity recognition* (kemampuan untuk mengenali dan memanfaatkan peluang usaha) dalam menentukan performa mahasiswa berwirausaha, yang menunjukkan bahwa pengelolaan tekanan sangat penting untuk produktivitas dan kesejahteraan.

Dalam menghadapi beban ganda tersebut, kemampuan manajemen waktu menjadi keterampilan krusial yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan dengan lebih baik. Penelitian oleh Ghiasvand et al. (2017) menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat kecemasan, yang berarti semakin baik manajemen waktu, semakin rendah kecemasan yang dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, keterampilan manajemen waktu berkorelasi positif dengan motivasi akademik, yang berarti semakin baik manajemen waktu, semakin tinggi pula motivasi akademik mahasiswa. Adams & Blair (2019) juga menyatakan bahwa kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik berkorelasi langsung dengan peningkatan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Atrizka et al. (2022) membuktikan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan pada mahasiswa yang bekerja. Begitu pula dengan Siu Chian & Rostiana (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki keseimbangan hidup yang lebih sehat.

Penelitian terhadap hubungan antara manajemen waktu dan tingkat stres masih belum banyak menyangkut mahasiswa yang menjalankan usaha sebagai subjek utama. Mayoritas penelitian terdahulu membahas mahasiswa umum, mahasiswa kedokteran, keperawatan, atau mereka yang bekerja sambil kuliah. Studi oleh Indarti et al. (2022) membandingkan stres akademik mahasiswa berwirausaha dan non-wirausaha, namun tidak meneliti pengaruh keterampilan manajemen waktu secara langsung. Oleh karena itu, masih terdapat gap dalam literatur mengenai bagaimana manajemen waktu berpengaruh terhadap stres pada kelompok mahasiswa yang berwirausaha, khususnya di kota besar seperti Bandung.

Selain itu, hasil temuan penelitian sebelumnya juga belum sepenuhnya konsisten. Savira et al. (2023), dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati, menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut masih perlu dikaji lebih lanjut dengan mempertimbangkan konteks dan karakteristik responden yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengukur tingkat manajemen waktu pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung; (2) menganalisis tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung; dan (3) mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya



literatur yang ada serta memberikan perspektif baru mengenai dinamika peran ganda mahasiswa sebagai pelajar sekaligus pelaku usaha.

Tinjauan Pustaka

Teori *Self-Regulation*

Teori *self-regulation* atau pengaturan diri merupakan bagian dari teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Bandura (1991). Teori ini menekankan bahwa manusia tidak hanya menjadi objek pasif dari pengaruh lingkungan, tetapi juga memiliki kemampuan untuk secara aktif mengendalikan tindakan, emosi, dan pikirannya demi mencapai tujuan. Menurut Bandura, pengaturan diri berlangsung melalui tiga proses utama, yaitu: pemantauan diri (*self-monitoring*); proses penilaian (*judgmental process*); dan reaksi terhadap diri sendiri (*self-reaction*). Selain ketiga proses tersebut, Bandura juga menyoroti pentingnya kemampuan berpikir ke depan (*forethought*) yang disebut sebagai kontrol proaktif. Individu dapat memotivasi diri dengan membayangkan hasil yang ingin dicapai dan menyusun strategi untuk mencapainya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi hambatan serta membuat perencanaan yang lebih matang. Salah satu aspek penting dalam pengaturan diri adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi situasi tertentu. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih termotivasi, mampu menetapkan tujuan yang realistik, dan lebih tahan terhadap tekanan. Dalam konteks mahasiswa, stres sering kali dipengaruhi oleh sejauh mana mereka mampu mengelola waktu secara efektif, termasuk dalam merencanakan, memprioritaskan, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, teori *self-regulation* sangat relevan dalam menjelaskan hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Manajemen Waktu

Menurut Savira et al. (2023) manajemen waktu adalah kemampuan dalam merencanakan, mengorganisir, dan mengatur waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas dalam jangka waktu tertentu. Bela et al. (2023) mendefinisikan manajemen waktu sebagai bentuk pengaturan diri dalam memanfaatkan waktu secara efisien melalui perencanaan, penjadwalan, dan pengontrolan waktu. Sementara itu, Siu Chian & Rostiana (2024) menyebutkan bahwa manajemen waktu mencakup penetapan tujuan, perencanaan aktivitas, serta pemantauan dan evaluasi penggunaan waktu. Salah satu aspek penting dalam manajemen waktu adalah penetapan prioritas. Penetapan prioritas memungkinkan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang lebih penting atau mendesak terlebih dahulu, sehingga menghindari tumpang tindih kegiatan dan memaksimalkan hasil dalam waktu terbatas (Pertiwi, 2020). Dengan memperhatikan berbagai pandangan tersebut, manajemen waktu dapat disimpulkan sebagai kemampuan dalam mengelola dan memanfaatkan waktu secara efektif melalui perencanaan, penjadwalan, pengorganisasian, serta pengendalian aktivitas. Tidak hanya berfokus pada pengaturan tugas harian, manajemen waktu juga mencakup bagaimana individu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, serta membangun sikap positif terhadap waktu guna mencapai hasil yang optimal dalam batas waktu yang tersedia. Britton & Tesser (1991) mengaitkan manajemen waktu dengan konsep *self-regulated learning*, yaitu pembelajaran yang dikendalikan oleh individu itu sendiri. Mereka mengemukakan tiga indikator utama dalam manajemen waktu yaitu: perencanaan jangka pendek (*short-range planning*); sikap terhadap waktu (*time attitudes*); dan perencanaan jangka panjang (*long-range planning*).

Stress

Stres smerupakan reaksi negatif yang timbul ketika seseorang menghadapi tekanan berlebih akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang melebihi kapasitas dirinya (Asih et al., 2018). Semakin besar kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan individu, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Stres juga merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari setiap individu (Handayani, 2020). Stres muncul sebagai respons terhadap tekanan yang menuntut individu untuk mampu beradaptasi. Dampaknya cukup luas, mulai dari memengaruhi sistem endokrin (yakni sistem hormon dalam tubuh seperti kelenjar tiroid, adrenal, dan pankreas), sistem kekebalan tubuh, hingga siklus menstruasi. Asram et al. (2024) menyebutkan bahwa stres seringkali muncul bersamaan dengan gejala gangguan mental seperti kecemasan, depresi, keluhan somatik (keluhan fisik yang muncul akibat gangguan psikologis), dan penurunan energi, yang secara keseluruhan



dapat menghambat produktivitas. Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, stres dapat disimpulkan sebagai kondisi tekanan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan atau hambatan tertentu, baik secara fisik maupun emosional. Stres bukan hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Asih et al. (2018), gejala stres dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik secara psikologis, fisiologis, maupun perilaku. *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) digunakan untuk mengukur tingkat stres berdasarkan tiga indikator utama, yaitu: situasi yang sulit diprediksi (*unpredictable*); ketidakmampuan mengendalikan situasi (*uncontrollable*); dan beban berlebihan (*overloaded*).

Hubungan Manajemen Waktu dan Tingkat Stres

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam terkait hubungan antara manajemen waktu dan tingkat stres. Savira et al. (2023) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati, menemukan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan stres akademik. Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu mungkin berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah, tetapi data yang diperoleh belum cukup kuat untuk memastikan adanya hubungan yang konsisten antara keduanya. Penelitian oleh Atrizka et al. (2022) memperkuat pentingnya manajemen waktu dalam mengurangi stres. Dalam penelitiannya, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Pertiwi (2020) membahas hubungan antara stres akademik, manajemen waktu, dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan. Sebaliknya, manajemen waktu berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan.

Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian menggambarkan hubungan antara manajemen waktu sebagai variabel independen dan tingkat stres sebagai variabel dependen pada mahasiswa berwirausaha. Manajemen waktu dianggap sebagai faktor yang memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalankan usaha mereka. Gambar 1 menggambarkan kerangka penelitian yang menunjukkan hubungan antara variabel independen dan dependen.



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Hipotesis

Berdasarkan penelitian sebelumnya, beberapa studi menunjukkan hubungan signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres. Penelitian oleh Atrizka et al. (2022) dan Pertiwi (2020) menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh dalam mengurangi tingkat stres. Meskipun penelitian oleh Savira et al. (2023) tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut, temuan ini tetap memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, hipotesis penelitian adalah:

H1: Manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung.

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Fokus penelitian mencakup dua variabel utama, yaitu manajemen waktu dan tingkat stres. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang menjalankan kegiatan wirausaha dan berdomisili di Kota Bandung. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berskala Likert dengan teknik kombinasi

purposive sampling dan *snowball sampling*. Responden awal dipilih berdasarkan kriteria tertentu, kemudian diminta untuk menyebarluaskan kuesioner kepada individu lain dengan karakteristik serupa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan pendekatan internal dengan mengalikan jumlah indikator dengan angka pengali yang relevan.

Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator yang relevan untuk masing-masing variabel. Variabel manajemen waktu (X) diukur menggunakan 18 item pernyataan yang diadaptasi dari Britton & Tesser (1991), dengan contoh pertanyaan seperti "Saya membuat daftar tugas yang harus saya lakukan setiap hari". Seluruh item diukur menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Sementara itu, variabel tingkat stres (Y) diukur menggunakan 10 item pertanyaan berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS) dari Cohen et al. (1983), seperti "Saya merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup saya". Seluruh item diukur menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (sering).

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen dapat mengukur variabel yang dimaksud secara tepat dan akurat. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi hasil dari suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang sama pada waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang stabil dan dapat dipercaya ketika digunakan secara berulang dalam kondisi yang serupa (Chaniago et al., 2023).

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 27. Tahapan analisis dimulai dari analisis statistik deskriptif untuk mengukur tingkat manajemen waktu dan stres. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat kelayakan sebelum dilakukan uji regresi. Jenis uji asumsi klasik yang dilakukan yaitu: uji normalitas; uji heteroskedastisitas; dan uji linearitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Gléjser, yaitu meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independen. Dan uji linearitas dilakukan dengan metode ANOVA *Test for Linearity* yang dapat dilihat dari nilai signifikansi pada dua bagian yaitu *Linearity* dan *Deviation from Linearity*.

Setelah data memenuhi asumsi, dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres. Pengujian dalam regresi linier sederhana mencakup koefisien determinasi (R^2) dan uji parsial (uji t). Uji koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Uji parsial bertujuan mengetahui apakah variabel independent memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap variabel dependen. Selain itu, nilai koefisien regresi (B) juga dianalisis untuk menentukan arah pengaruh, apakah positif atau negatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data yang diperoleh dari 273 responden mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung. Data yang disajikan mencakup statistik deskriptif dari masing-masing variabel penelitian, serta hasil pengujian asumsi klasik dan uji hipotesis yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian.

Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian dilakukan terhadap 34 responden. Berdasarkan jumlah tersebut, nilai r tabel yang digunakan adalah 0,339 pada taraf signifikansi 5% dengan pengujian dua arah. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel (Chaniago et al., 2023).

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	N Item	Rentang r Tabel	r Hitung	Keterangan
Manajemen Waktu (X)	18	0.392 – 0.798	0.339	Seluruh item valid
Tingkat Stres (Y)	10	0.486 – 0.751	0.339	Seluruh item valid

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel manajemen waktu (X) dan tingkat stres (Y) memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item



instrumen yang digunakan dalam penelitian ini valid dan layak untuk digunakan dalam analisis selanjutnya.

Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* memenuhi batas minimum tertentu. Apabila variabel penelitian masih baru atau jarang diteliti, maka nilai reliabilitas minimal yang dapat diterima adalah $> 0,6$. Namun, apabila variabel tersebut sudah sering diteliti, maka nilai reliabilitas yang diharapkan adalah $> 0,7$ (Chaniago et al., 2023).

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	N Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Manajemen Waktu (X)	18	0.847	Reliabel
Tingkat Stres (Y)	10	0.829	Reliabel

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel manajemen waktu (X) sebesar 0,847 dan tingkat stres (Y) sebesar 0,829. Nilai tersebut lebih besar dari 0,7 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen pada kedua variabel dinyatakan reliabel.

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk melihat kecenderungan data pada masing-masing variabel penelitian. Statistik yang akan disajikan meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi.

Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Variabel Manajemen Waktu (X)

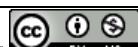
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X01	273	1	5	3.80	1.01
X02	273	1	5	3.91	0.98
X03	273	1	5	3.88	0.97
X04	273	1	5	3.86	0.97
X05	273	1	5	3.82	1.04
X06	273	1	5	3.84	1.01
X07	273	1	5	3.98	1.01
X08	273	1	5	3.59	1.16
X09	273	1	5	3.82	0.97
X10	273	1	5	3.70	1.07
X11	273	1	5	3.65	1.21
X12	273	1	5	3.89	0.94
X13	273	1	5	3.66	1.07
X14	273	1	5	3.92	1.00
X15	273	1	5	3.77	1.07
X16	273	1	5	3.60	1.14
X17	273	1	5	3.77	1.06
X18	273	1	5	3.65	1.15
Valid N (listwise)	273				

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor seluruh item berada di atas angka 3, yang menunjukkan kecenderungan responden untuk memberikan jawaban di kategori cukup sering hingga selalu. Nilai standar deviasi masing-masing item berada dalam rentang 0,94 hingga 1,21, yang mengindikasikan bahwa penyebaran data dari tiap item relatif merata dan tidak menunjukkan variasi ekstrem antar responden.

Tabel 4. Analisis Statistik Deskriptif Variabel Tingkat Stres (Y)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y01	273	1	5	2.39	1.44
Y02	273	1	5	2.27	1.25
Y03	273	1	5	2.46	1.36
Y04	273	1	5	2.62	1.22
Y05	273	1	5	2.48	1.12
Y06	273	1	5	2.88	1.14



	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y07	273	1	5	2.42	1.22
Y08	273	1	5	2.19	1.29
Y09	273	1	5	2.73	1.20
Y10	273	1	5	2.46	1.20
Valid N (listwise)	273				

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai rata-rata di bawah angka 3, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mengalami kondisi yang mencerminkan stres. Nilai standar deviasi berkisar antara 1,12 hingga 1,44, menunjukkan adanya variasi tanggapan di antara responden meskipun secara umum tingkat stres cenderung rendah.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dari model regresi terdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa residual terdistribusi normal (Mardiatmoko, 2020).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		273
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-0.4054723
	Std. Deviation	4.32077392
Most Extreme Differences	Absolute	0.052
	Positive	0.052
	Negative	-0.038
Test Statistic		0.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.076 ^{c,d}

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 5, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,076. Karena $0,076 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data residual terdistribusi secara normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi dan data layak digunakan untuk analisis regresi lebih lanjut.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Glejser, yaitu meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independen. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas. Artinya, model regresi dapat menghasilkan estimasi yang tidak bias dan konsisten (Mardiatmoko, 2020).

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Manajemen Waktu (X)	0.056	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 6, signifikansi (Sig.) untuk variabel manajemen waktu adalah 0,056. Karena $0,056 > 0,05$, maka tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas dalam model. Artinya, penyebaran residual tergolong stabil di seluruh data, sehingga model regresi layak digunakan.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier. Hal ini penting karena regresi linier hanya valid jika hubungan antar variabel mengikuti pola garis lurus. Pengujian dilakukan dengan metode ANOVA *Test for Linearity*, yang dapat dilihat dari nilai signifikansi pada dua bagian yaitu *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Jika nilai signifikansi pada baris *Linearity* $< 0,05$ dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka hubungan antara variabel dapat dikatakan linier dan model regresi layak digunakan (Iba & Wardhana, 2024).



Tabel 7. Hasil Uji Linearitas
ANOVA

		F	Sig.
Between Groups	(Combined)	7.255	< 0.001
	Linearity	355.480	< 0.001
	Deviation from Linearity	0.924	0.626

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada Tabel 7, nilai signifikansi untuk *Linearity* adalah < 0,001, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linier. Di sisi lain, nilai signifikansi untuk *Deviation from Linearity* adalah 0,626. Karena 0,626 > 0,05, menunjukkan bahwa tidak ada deviasi signifikan dari hubungan linier tersebut. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara manajemen waktu dan tingkat stres adalah linier, sehingga model regresi layak digunakan.

Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai R^2 berada antara 0 sampai 1. Semakin mendekati angka 1, maka semakin besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Dalam regresi linier sederhana, nilai R^2 diperoleh dari kuadrat nilai koefisien korelasi (Iba & Wardhana, 2024).

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.756 ^a	0.571	0.570	6.869

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 8, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,571. Artinya, variabel manajemen waktu memiliki pengaruh sebesar 57,1% terhadap tingkat stres. Sisanya, yaitu 42,9%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap variabel dependen.

Uji Parsial (Uji T)

Uji parsial digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara statistik berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) pada hasil regresi. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Selain itu, nilai koefisien regresi (B) juga dapat menunjukkan arah pengaruhnya, apakah itu positif atau negatif (Iba & Wardhana, 2024).

Tabel 9. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	B	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
1	(Constant)	60.211	1.902	31.655	< 0.001
	Manajemen Waktu	-0.517	0.027		

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 27 diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 9, nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel manajemen waktu adalah < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres. Selain itu, koefisien regresi (B) untuk manajemen waktu adalah -0,517, yang menunjukkan bahwa pengaruhnya bersifat negatif. Artinya, semakin baik manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap tingkat stres. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka tingkat stres yang mereka alami cenderung lebih rendah. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini yaitu "Manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di



Kota Bandung” dapat diterima. Sementara hipotesis nol (H_0) yang menyatakan “Manajemen waktu tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung” ditolak.

Temuan ini sejalan dengan teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Bandura (1991), bahwa individu yang mampu memonitor, mengevaluasi, dan memberikan reaksi terhadap dirinya sendiri secara efektif cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap situasi yang menekan, termasuk beban akademik dan bisnis. Menurut Britton & Tesser (1991), kemampuan manajemen waktu mencakup perencanaan jangka pendek, perencanaan jangka panjang, serta sikap terhadap waktu. Mahasiswa yang mampu membuat jadwal harian, memprioritaskan tugas penting, serta memiliki sikap positif terhadap waktu, lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan baik dari sisi akademik maupun kegiatan berwirausaha.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Bela et al. (2023) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu sebagai bagian dari *self-regulation* terbukti berkaitan dengan stres akademik. Penelitian ini juga mendukung temuan dari Himmah & Shofiah (2021), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dan manajemen waktu berperan dalam menurunkan stres akademik. Meskipun fokus penelitian mereka pada siswa, prinsip dasar pengelolaan diri tetap relevan, yakni individu dengan efikasi diri dan manajemen waktu yang baik akan lebih mampu mengatasi tekanan.

Namun demikian, tidak semua penelitian menemukan hubungan serupa. Misalnya, penelitian Savira et al. (2023) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh karakteristik subjek penelitian. Mahasiswa kedokteran umumnya memiliki beban akademik yang sangat tinggi dan jadwal padat yang mungkin sulit diatur sepenuhnya, sehingga manajemen waktu saja tidak cukup menjadi faktor pelindung terhadap stres.

Hasil penelitian ini memperkuat konsep kontrol proaktif dalam teori *self-regulation* oleh Bandura (1991). Menurut teori tersebut, mahasiswa memiliki kemampuan untuk secara proaktif mengatur perilakunya dalam menghadapi tekanan, tidak hanya bersifat reaktif. Dalam konteks ini, manajemen waktu menjadi bentuk nyata dari perilaku yang diatur sendiri (*self-regulated behavior*) yang membantu mahasiswa menyeimbangkan prioritas antara tugas akademik dan aktivitas kewirausahaan.

Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Atrizka et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja. Meskipun pendekatannya berbeda karena melalui intervensi pelatihan, hasil tersebut tetap relevan karena menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan manajemen waktu baik melalui pengalaman langsung maupun pelatihan terstruktur berkontribusi terhadap penurunan stres. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa berwirausaha juga menjalankan dua peran sekaligus yaitu sebagai pelajar dan pelaku usaha yang menuntut kemampuan *multitasking* dan kontrol diri yang tinggi.

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berdampak terhadap produktivitas akademik, tetapi juga memiliki peran krusial dalam menjaga keseimbangan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu dapat menjadi salah satu strategi penting untuk menghadapi tekanan akibat peran ganda. Oleh karena itu, pelatihan atau bimbingan manajemen waktu dapat dipertimbangkan oleh lembaga pendidikan tinggi sebagai upaya preventif untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, khususnya bagi mereka yang aktif menjalani aktivitas kewirausahaan selama masa studi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa berwirausaha di Kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Hal ini terlihat dari cara mereka dalam menyusun perencanaan jangka pendek maupun jangka panjang, serta menunjukkan sikap yang positif terhadap waktu. Sementara itu, tingkat stres yang dialami oleh para responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa sering menghadapi situasi yang tidak terduga, sulit dikendalikan, dan memiliki beban yang cukup tinggi, stres yang mereka rasakan masih bisa ditoleransi dan tidak sampai mengganggu aktivitas harian secara nyata. Penelitian ini juga menemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini memperkuat pentingnya kemampuan manajemen waktu dalam mendukung mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan pelaku usaha.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pihak perguruan tinggi menyediakan program pendampingan atau pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa, khususnya bagi mereka yang menjalankan usaha. Program ini dapat membantu mahasiswa dalam merancang strategi pengelolaan waktu yang lebih efektif dan berkelanjutan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial atau faktor kepribadian yang juga berpotensi memengaruhi tingkat stres mahasiswa berwirausaha, serta menggunakan pendekatan jangka panjang untuk mengamati perubahan stres dan manajemen waktu dalam jangka waktu tertentu. Mahasiswa juga diharapkan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya keterampilan manajemen waktu, serta berinisiatif untuk terus mengembangkan kemampuan tersebut secara mandiri guna menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan aktivitas usaha.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *STRES KERJA*. Semarang University Press.
- Asram, A., Riskiyani, S., & M. Thaha, R. (2024). Validity and Reliability of the Indonesian Version of the Perceived Stress Scale (PSS) and Self-Reporting Questionnaire (SRQ) Questionnaire: Study of Stress Levels and Mental Health Conditions in Master Students of the Faculty of Public Health. *International Journal of Chemical and Biochemical Sciences*, 25(19), 721–726. <https://doi.org/10.62877/84-ijcbs-24-25-19-84>
- Atrizka, D., Azwin, Suhardi, L., Hariyanti, M., Yulim, S., & Syamanta, A. (2022). Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, Vol 3(No. 3), 230–237.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Pemuda Indonesia 2022 - Badan Pusat Statistik Indonesia*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/> / statistik-pemuda-indonesia-2022.html
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- 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>
- Caniëls, M. C. J., & Motylska-Kuźma, A. (2023). Entrepreneurial Intention and Creative Performance - The Role of Distress Tolerance. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 19, 1131–1152.
- Chaniago, H., Muhamar, H., & Efawati, Y. (2023). *Metode Riset Bisnis dan Permodelan*. Edukasi Riset Digital.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/scalesmeasurements/pdfs/globalmeas83.pdf>
- Emerson, D. J., Jr., J. F. H., & Smith, K. J. (2023). Psychological Distress, Burnout, and Business Student Turnover: The Role of Resilience as a Coping Mechanism. *Research in Higher Education*, 64(2), 228–259. <https://doi.org/10.1007/s11162-022-09704-9>
- Ghiasvand, A. M., Naderi, M., Tafreshi, M. Z., Ahmadi, F., & Hosseini, M. (2017). Relationship between Time Management Skills and Anxiety and Academic Motivation of Nursing Students in Tehran. *Electronic Physician*, 9(1), 3678–3684. <https://doi.org/10.19082/3678>
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale - 10 : Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 1(Januari).
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/JIPS.V1I01.14920>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Analisis Regresi dan Analisis Jalur untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS dan SmartPLS*. EUREKA MEDIA AKSARA. <http://www.mendeley.com/research/>



regresi-linier-berganda-1/

- Indarti, I. T., Kusumastuti, W., & Kusuma, P. J. (2022). Studi Komparatif Self-Monitoring dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha dan Mahasiswa yang Tidak Berwirausaha. *Borobudur Psychology Review*, 2(2), 101–109. <https://doi.org/10.31603/bpsr.8053>
- Indriani. (2021). *Kemendikbudristek sebut minat wirausaha mahasiswa meningkat* - ANTARA News. ANTARA: Kantor Berita Indonesia. <https://www.antaranews.com/berita/2347062/kemendikbudristek-sebut-minat-wirausaha-mahasiswa-meningkat?>
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2021). Assessment of Academic Stress and Its Coping Mechanisms among Medical Undergraduate Students in a Large Midwestern University. *Current Psychology*, 40(6), 2599–2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Lovin, D., & Bernardeau-Moreau, D. (2022). Stress among Students and Difficulty with Time Management: A Study at the University of Galați in Romania. *Social Sciences*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/socsci11120538>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestari, 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/>
- Wamad, S. (2022). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*. Detik Jabar. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>
- World Health Organization. (2023). *Depressive Disorder (depression)*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>