



Hubungan antara Manajemen Waktu dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

¹Elsa Safitri, ²Niar Setya Iassha Putri, ³Lesi Suciанти Sihalo, ⁴Sri Mulyeni

¹⁻³Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

⁴Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: selsa5206@gmail.com¹, niarputri157@gmail.com², suciанти596@gmail.com³, srimulyeni88@gmail.com⁴

*Penulis Rekomendasi: selsa5206@gmail.com

Abstract. *Time management and mental health are two closely related aspects of students' academic life. Academic demands, numerous assignments, and pressure to achieve good academic performance often affect students' psychological conditions and their ability to manage time effectively. This study aims to determine the relationship between mental health and time management skills among active university students. The research used a quantitative survey method by distributing online questionnaires (Google Forms) to 41 respondents from various study programs. Mental health served as the independent variable, while time management was the dependent variable, measured using a five-point response scale. Data were analyzed using SPSS through validity, reliability, and ANOVA tests. The results showed that all instruments had good validity and reliability, indicated by high Cronbach's Alpha values. Inferential analysis revealed a significance level below the statistical threshold, confirming a significant influence of mental health on time management with a contribution of 60.3%. These findings indicate that students with stable psychological conditions are more capable of organizing priorities and schedules effectively. Therefore, institutional support for students' mental well-being is essential to support academic success.*

Keywords: *Academic Stress; Higher Education; Mental Health; Students; Time Management*

Abstrak. Manajemen waktu dan kesehatan mental merupakan dua aspek penting yang saling berkaitan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Tingginya tuntutan perkuliahan, banyaknya tugas, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang baik sering memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan kemampuan mereka dalam mengatur waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dan kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa aktif. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei melalui penyebaran kuesioner online (Google Form) kepada 41 responden dari berbagai program studi. Variabel kesehatan mental dijadikan variabel independen, sedangkan manajemen waktu sebagai variabel dependen dengan sistem pengukuran skala lima tingkat respons. Data dianalisis menggunakan SPSS melalui uji validitas, reliabilitas, dan analisis varians (ANOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik berdasarkan nilai Cronbach's Alpha yang tinggi. Analisis inferensial menunjukkan tingkat signifikansi di bawah batas statistik, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kesehatan mental dan manajemen waktu dengan kontribusi sebesar 60,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang stabil membantu mahasiswa mengatur prioritas dan jadwal secara efektif sehingga dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan akademik.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Mahasiswa; Manajemen Waktu; Pendidikan Tinggi; Stres Akademik

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa diposisikan sebagai individu yang tengah menjalani pendidikan tinggi dalam fase perkembangan transisional, yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan akademik baru, pengembangan minat keilmuan, penguatan daya pikir kritis, serta kesiapan menghadapi dunia profesional. Berbagai lingkungan akademik menuntut mahasiswa untuk menghadapi ritme perkuliahan yang intens, beban penugasan yang kompleks, serta iklim persaingan akademik yang berlangsung secara kompetitif. dapat memicu stres dan tekanan psikologis (Ilmu et al., 2024; Misra & McKean, 2000). Mahasiswa juga dituntut mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja,

yang dapat menambah beban mental ketika tuntutan akademik dan sosial semakin meningkat (Tetrick, 2006).

Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara optimal untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bagi mahasiswa, keterampilan ini berperan penting dalam keberhasilan belajar, pemenuhan kewajiban akademik secara tepat waktu, disertai pengelolaan keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Mahasiswa dengan kapasitas pengelolaan waktu yang optimal umumnya menunjukkan kecenderungan yang lebih disiplin, terarah, dan mampu mengendalikan stres dengan lebih efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengelola waktu sering mengalami penundaan tugas, kelelahan, penurunan motivasi belajar, bahkan dapat mengalami gangguan kesehatan mental (Kurniawan & Amaliyah, 2024).

Kesehatan mental merupakan kesejahteraan individu tercermin dalam kemampuan mengaktualisasikan potensi diri, merespons tekanan kehidupan secara adaptif, menjalankan peran secara produktif, serta memberikan kontribusi yang bermakna bagi lingkungannya. Keadaan optimal fungsi fisik dan mental menjadi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa karena berpengaruh terhadap motivasi, konsentrasi, serta performa akademik mereka (Syesharini et al., 2020). Berdasarkan laporan Global Burden of Disease (2019), gangguan kesehatan mental menempati posisi ketujuh dari sepuluh penyebab utama beban kesehatan global dengan jumlah penderita mencapai 125,3 juta jiwa. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu serius, khususnya di kalangan mahasiswa.

Berbagai hasil penelitian dan laporan lembaga pendidikan juga menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kemampuan manajemen waktu dengan kesehatan mental. Pengelolaan waktu yang baik terbukti berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pascasarjana melalui peningkatan kepuasan hidup dan penilaian diri yang positif (Liu et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki keterampilan kapasitas pengelolaan waktu yang optimal sering berimplikasi pada risiko gangguan mental pada level yang relatif rendah serta performa akademik yang lebih tinggi (Ilmu et al., 2024). Penerapan strategi manajemen waktu yang terstruktur berkontribusi secara bermakna dalam menekan tekanan akademik serta memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa (Putri & Andriany, 2023).

Selain berdampak pada kesehatan mental, kemampuan manajemen waktu juga diketahui memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa, bersama dengan faktor motivasi dan disiplin diri (Marpaung & Lumbantu, 2025). Keseimbangan antara kesehatan mental dan manajemen waktu secara simultan turut

memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa, terutama bagi mereka yang menempuh studi sambil bekerja (Kukuh Wahyu Hadi Dian Wijaya & Ibnu Farid, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu dan kondisi psikologis mahasiswa merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, manajemen waktu dan kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji keterkaitan antara kemampuan pengelolaan waktu dengan kondisi kesejahteraan mental mahasiswa.

2. KAJIAN TEORI

Manajemen waktu adalah kemampuan merencanakan, mengorganisasi, dan memanfaatkan waktu secara optimal untuk mencapai tujuan (Bhattacharya et al., 2022). Hal ini mencakup perencanaan kegiatan, penetapan prioritas, pengendalian penggunaan waktu, serta pelaksanaan rencana yang telah dibuat. Penetapan prioritas mengarahkan kegiatan, sedangkan mekanisme manajemen waktu membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Bagi mahasiswa, keterampilan ini penting untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan nonakademik, meningkatkan produktivitas, serta mengurangi stres. Mahasiswa yang mampu mengelola waktunya cenderung disiplin dan memiliki kecemasan rendah, sementara ketidakmampuan mengelola waktu dapat menyebabkan penundaan tugas, penurunan performa akademik, dan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental (Kedokteran & Jambi, 2025).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya (Hendra Heng et al., 2023). Kesehatan mental tidak semata-mata dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan juga mencerminkan kestabilan emosi serta kapasitas beradaptasi, dan ketahanan terhadap stres. Bagi mahasiswa, kesehatan mental memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi belajar, kemampuan konsentrasi, dan keberhasilan akademik. Tekanan yang timbul dari tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, serta ekspektasi pribadi sering kali menjadi faktor yang mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa (Azzahra, Yona & Jaya, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu berhubungan erat dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Pengelolaan waktu yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pengendalian stres dan kepuasan diri yang lebih tinggi (Liu et al., 2023). Mahasiswa penguasaan keterampilan pengelolaan waktu yang memadai berkorelasi dengan tingkat tekanan akademik yang relatif minimal dan

produktivitas yang lebih tinggi (Rose Helmi & Mohamad Aun, 2023). Penerapan strategi manajemen waktu secara terstruktur membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres akademik dan menjaga keseimbangan emosional (Savira, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dalam kerangka kuantitatif dengan strategi survei untuk mengkaji keterkaitan antara kemampuan manajemen waktu dan kesehatan mental mahasiswa. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya dalam merepresentasikan kondisi empiris mahasiswa secara lebih komprehensif dalam mengatur waktu serta kaitannya dengan kesejahteraan mental mereka. Perolehan data dilakukan dengan memanfaatkan instrumen kuesioner daring yang disebarluaskan melalui platform Google Form, yang berisi beberapa pertanyaan mengenai kebiasaan mahasiswa dalam mengatur waktu, pengalaman menghadapi beban akademik, serta kondisi psikologis selama menjalani kegiatan perkuliahan. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas mahasiswa berstatus aktif yang berasal dari berbagai program studi yang bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Setiap responden diminta menjawab seluruh pertanyaan berdasarkan pengalaman pribadi agar data yang diperoleh lebih akurat dan menggambarkan situasi sebenarnya. Total partisipan penelitian dalam penelitian ini sebanyak 41 mahasiswa. Jawaban responden diberikan dalam bentuk pilihan tingkat persetujuan menggunakan skala Likert 1–5, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Manajemen waktu ditetapkan sebagai variabel bebas (X), sedangkan kesehatan mental sebagai variabel terikat (Y). Data yang diperoleh selanjutnya melalui tahap pemeriksaan dan pengolahan statistik dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS untuk melihat pola atau kecenderungan yang muncul antara kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dengan kondisi kesehatan mental mereka. Proses analisis data mencakup pengujian validitas instrumen serta penerapan analisis varians (ANOVA) guna menelaah keterkaitan antarvariabel penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data instrumen penelitian yang terdiri dari variabel Kesehatan Mental (X) dan Manajemen Waktu (Y), telah dilakukan uji validitas terhadap seluruh item pernyataan. Berdasarkan jumlah partisipan yang terlibat, yakni 41 orang, serta tingkat signifikansi 5%, nilai r acuan yang digunakan dalam pengujian ditetapkan sebesar 0,30.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental

Indikator	Koefisien Korelasi	r tabel	Keterangan
X1	0,702	0,30	Valid
X2	0,722	0,30	Valid
X3	0,579	0,30	Valid
X4	0,580	0,30	Valid
X5	0,498	0,30	Valid
X6	0,721	0,30	Valid
X7	0,593	0,30	Valid
X8	0,511	0,30	Valid
X9	0,465	0,30	Valid
X10	0,668	0,30	Valid
X11	0,403	0,30	Valid
X12	0,748	0,30	Valid

Sumber : Hasil olah data penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengujian menunjukkan bahwa ke-12 indikator variabel Kesehatan Mental memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) yang berkisar antara 0,403 hingga 0,748. Karena seluruh nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,30), maka seluruh item Butir pernyataan dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan pengukuran, sementara pengujian reliabilitas memperlihatkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,835, yang berarti instrumen variabel Kesehatan Mental memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Manajemen Waktu

Indikator	Koefisien Korelasi	r tabel	Keterangan
Y1	0,780	0,30	Valid
Y2	0,711	0,30	Valid
Y3	0,641	0,30	Valid
Y4	0,589	0,30	Valid
Y5	0,575	0,30	Valid
Y6	0,693	0,30	Valid
Y7	0,730	0,30	Valid
Y8	0,553	0,30	Valid
Y9	0,490	0,30	Valid
Y10	0,523	0,30	Valid
Y11	0,806	0,30	Valid
Y12	0,453	0,30	Valid

Sumber : Hasil olah data penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa seluruh indikator variabel Manajemen Waktu menunjukkan koefisien korelasi empiris yang melampaui nilai r acuan sebesar 0,30, di mana nilai r empiris tertinggi terdapat pada indikator Y11 sebesar 0,806. Temuan pengujian mengonfirmasi bahwa seluruh pernyataan yang merepresentasikan variabel Manajemen Waktu telah memenuhi standar validitas. Hasil ini juga didukung oleh Koefisien Cronbach's Alpha

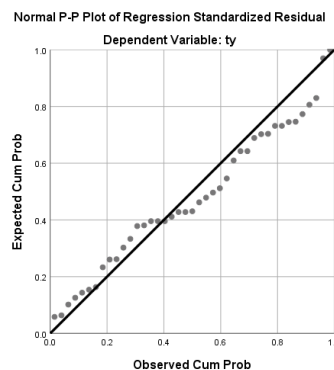
tercatat sebesar 0,854, yang merefleksikan konsistensi internal instrumen pada tingkat yang sangat kuat.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kesehatan Mental	0,835	Reliabel
Manajemen Waktu	0,854	Reliabel

Sumber: Hasil olah data penelitian 2025

Analisis reliabilitas mengonfirmasi bahwa variabel Kesehatan Mental ditopang oleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,835 dan variabel Manajemen Waktu sebesar 0,854. Nilai koefisien yang diperoleh berada di atas ambang 0,70, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel memiliki konsistensi internal yang memadai. Hasil evaluasi validitas dan konsistensi internal menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen memenuhi kriteria kelayakan, sehingga dapat digunakan pada tahap analisis berikutnya.



Gambar 1. Normal P-P Plot Uji Normalitas Residual

Merujuk pada Gambar 1, pengujian normalitas residual dilakukan untuk menilai kesesuaian distribusi data terhadap asumsi normal. Hasil evaluasi menggunakan Normal P–P Plot memperlihatkan bahwa sebaran titik residual berada di sekitar garis diagonal dan mengikuti pola garis tersebut, sehingga model regresi dinyatakan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Hasil ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	684.665	1	684.665	59.278	.000 ^b
Residual	450.456	39	11.550		
Total	1135.122	40			

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental (X)

b. Dependent Variable: Manajemen Waktu (Y)

Berdasarkan Analisis varians menghasilkan nilai F sebesar 59,278 pada tingkat signifikansi 0,000, yang mengonfirmasi adanya pengaruh signifikan variabel Kesehatan Mental (X) terhadap Manajemen Waktu (Y).

Tabel 5. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate
1	.777 ^a	.603	.593	3.39855

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental (X)

b. Dependent Variable: Manajemen Waktu (Y)

Sumber: Hasil olah data penelitian 2025

Pengujian koefisien determinasi menghasilkan nilai R Square sebesar 0,603, yang merefleksikan bahwa Kesehatan Mental memiliki daya jelaskan sebesar 60,3% terhadap Manajemen Waktu, sementara sisa 39,7% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam analisis. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,777 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan searah antara Kesehatan Mental dan Manajemen Waktu. Artinya, semakin baik kondisi kesehatan mental seseorang, maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kemampuan manajemen waktu. Individu yang berada dalam kondisi kesehatan mental yang positif cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengorganisasi waktu, termasuk dalam menetapkan skala prioritas, menyusun perencanaan kegiatan, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan (Kalimatunnisa et al, 2025). Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan atau ketidakstabilan kesehatan mental cenderung menghadapi hambatan dalam pengelolaan waktu, seperti kecenderungan menunda pekerjaan, penurunan tingkat konsentrasi, serta kesulitan dalam mengatur aktivitas sehari-hari (Barkudin et al., 2026). Temuan ini memperkuat pandangan teoretis yang menyatakan bahwa kestabilan kondisi psikologis berperan penting dalam menunjang efektivitas kerja dan produktivitas individu. Dengan demikian, hasil

penelitian ini mengonfirmasi bahwa kesehatan mental merupakan salah satu determinan utama yang berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengelola waktu secara optimal.

5. KESIMPULAN

Merujuk pada hasil analisis yang diperoleh, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan faktor yang berkontribusi signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa. Kondisi kesehatan mental yang baik berasosiasi dengan kemampuan mahasiswa dalam menyusun prioritas, mengelola aktivitas akademik, serta memanfaatkan waktu secara lebih efisien, mampu menyusun prioritas, mengatur jadwal kegiatan, serta menyelesaikan tugas akademik secara lebih efektif dan terencana. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan atau tekanan dalam kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, seperti menunda pekerjaan, kurang fokus, dan ketidakmampuan mengelola aktivitas akademik secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang stabil memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas dan produktivitas mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental berfungsi sebagai elemen fundamental yang turut membentuk kemampuan individu, memengaruhi manajemen waktu mahasiswa. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa perlu mendapat perhatian serius dari institusi pendidikan, baik melalui layanan konseling, edukasi kesehatan mental, maupun pembinaan keterampilan manajemen waktu guna menunjang keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, Y., & Jaya, C. A. (2025). *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies. Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2188–2195.
- Barkudin, B., Ichtiah, H. Q., Djamarah, S. B., Marzuki, M., & Mulyeni, S. (2026). Analisis kesiapan mental peserta didik SMP terhadap penggunaan media sosial. *Indonesian Journal of Social Science*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.58818/ijss.v4i1.174>
- Bhattacharya, R., Tipu, M. N. A., Sarker, B., & Durud, M. S. (2022). Exploring the interrelation between time management and academic achievement among university students. *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*, 17(2), 28–37. <https://doi.org/10.9734/arjass/2022/v17i230302>
- Heng, P. H., Hastuti, R., Kintani, S., & Jenifer. (2023). Relationship between quality of life and mental health mediated by social support in millennials. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(3), 45–55.
- Ilmu, J., Dan, P., Meningkatkan, U., & Mental, K. (2024). JIPP. *JIPP*, 142–148.
- Kamilatunnisa, K., Kasih, K., Oktoviani, S. A., & Mulyeni, S. (2025). Analisis pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Katalis*

- Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(3), 210–219.
<https://doi.org/10.62383/katalis.v2i3.2072>
- Kedokteran, F., & Jambi, U. (2025). Mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. 6, 17107–17113.
- Khoirunnisa, A., Andini, M., & Mulyeni, S. (2025). Menangani overthinking dengan mindfulness therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 38–45.
- Kurniawan, I., & Amaliyah, A. (2024). Pengaruh manajemen waktu dan motivasi kuliah terhadap prestasi akademik. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(3), 111–120. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i3.4188>
- Liu, S., Song, M., & Teng, H. (2023). Postgraduates' time management disposition and mental health: Mediating role of life satisfaction and moderating role of core self-evaluations. *BMC Psychology*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01349-2>
- Marpaung, A., & Lumbantu, M. J. (2025). Efektivitas manajemen waktu dan disiplin absen dalam prestasi belajar mahasiswa program studi komputerisasi akuntansi. *JUMIN: Jurnal Media Informatika*, 6(2), 789–792. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/5741>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Putri, R. A., & Andriany, A. R. (2023). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UHAMKA. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(2), 24–31.
- Rose Helmi, S. N. B., & Mohamad Aun, N. S. (2023). Preliminary study: Time management skills and stress levels among Universiti Kebangsaan Malaysia students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3), 225–236. <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i3/17903>
- Saskia Melia, K., Alpiyah, K. Z. N., Resmaya, Z. M., & Mulyeni, S. (2026). Efektivitas pembelajaran daring pada mahasiswa. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(1), 227–238. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v3i1.2810>
- Savira. (2023). The role of social support and time management on academic stress of final year students. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Sulistiawati, A., Khalesya, N. A., & Mulyeni, S. (2026). Hubungan komunikasi orang tua pada kesejahteraan mental mahasiswa. *Journal of Creative Student Research*, 4(1), 40–50. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v4i1.5883>
- Syesharini, R. A., Putri, Z. M., & Ananda, Y. (2020). Jurnal Kesehatan Medika Sainatika. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 253–257.
- Tetrick, L. E. (2006). Journal of Occupational Health Psychology: Editorial. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(1), 1–2. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.1.1>
- Wijaya, K. W. H. D., & Farid, I. (2024). The influence of time management and college motivation on academic achievement in students majoring in management who are working at the Terbuka University of UPBJJ Jakarta. *OIKONOMIA: Journal of Economics and Management Science*, 2(1), 8–17. <https://doi.org/10.59165/oikonomia.v2i1.53>