

ABSTRAK

Pengelolaan waktu akademik merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, terutama tingkat stres akademik. Mahasiswa dituntut mampu mengatur waktu antara kegiatan perkuliahan, tugas akademik, organisasi, dan aktivitas lainnya agar proses belajar dapat berjalan secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu akademik terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 171 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan program SPSS melalui analisis univariat dan bivariat dengan uji Pearson Correlation serta regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki manajemen waktu akademik dalam kategori cukup baik dan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang. Hasil uji Pearson Correlation menunjukkan nilai korelasi sebesar $r = -0,087$ dengan nilai signifikansi $p = 0,129$ ($>0,05$). Hasil analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,258$ ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu akademik terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia Tahun 2026.

Kesimpulan penelitian ini adalah manajemen waktu akademik memiliki hubungan negatif sangat lemah terhadap tingkat stres mahasiswa, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu serta kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Manajemen waktu akademik, tingkat stres, mahasiswa, kesehatan masyarakat.