PENGARUH MANAJEMEN WAKTU, STRES AKADEMIK, DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KEAKTIFAN DI DALAM KELAS MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS JAMBI ANGKATAN 2023

Azhi Ridho Al qowi[1], Muhammad Arif Liputo [2], Sahara[3]
[1,2,3]FKIP Universitas Jambi
[1]azhiridho@gmail.com, [2]arif.liputo@unja.ac.id, [3]sahara@unja.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the persistently low level of engagement among some students during classroom learning, evidenced by a lack of participation in asking questions, engaging in discussions, expressing opinions, and participating in learning activities. This situation is believed to be influenced by internal factors such as time management, academic stress, and achievement motivation. The study aims to determine the impact of time management, academic stress, and achievement motivation on the classroom engagement of Economic Education students (Class of 2023) at the University of Jambi. A quantitative approach utilizing the ex-post facto method was employed. The study population consisted of 112 students, with a sample of 88 students determined using Slovin's formula and proportionate random sampling. Data were collected via a Likert-scale questionnaire and analyzed using descriptive analysis, prerequisite analysis tests, multiple linear regression, t-tests, F-tests, and the coefficient of determination (R^2) test. The results indicate that time management, academic stress, and achievement motivation each have a significant effect on classroom engagement. Simultaneously, these three variables also significantly influence student engagement. Therefore, improving time management skills, managing academic stress, and strengthening achievement motivation are necessary to enhance student engagement in the learning process.

Keywords: Time Management, Academic Stress, Achievement Motivation, Classroom Participation.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya keaktifan sebagian mahasiswa dalam proses pembelajaran di kelas yang ditunjukkan dengan kurangnya partisipasi dalam bertanya, berdiskusi, menyampaikan pendapat, dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi terhadap keaktifan di dalam kelas mahasiswa Pendidikan

Ekonomi Universitas Jambi Angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex-post facto*. Populasi penelitian berjumlah 112 mahasiswa dengan sampel sebanyak 88 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *proportionate random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket menggunakan skala Likert, sedangkan analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif, uji persyaratan analisis, analisis regresi linier berganda, uji t, uji F, dan uji koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi masing-masing berpengaruh signifikan terhadap keaktifan di dalam kelas. Secara simultan, ketiga variabel tersebut juga berpengaruh signifikan terhadap keaktifan mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan mengelola waktu, pengendalian stres akademik, dan penguatan motivasi berprestasi perlu dilakukan untuk meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran.
Kata Kunci: Manajemen Waktu, Stres Akademik, Motivasi Berprestasi, Keaktifan di dalam Kelas.

A. Pendahuluan

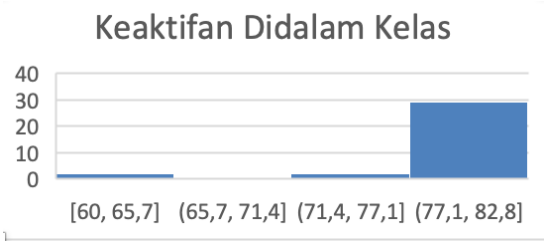
Pembelajaran abad ke-21 menuntut mahasiswa tidak hanya memperoleh nilai akademik yang baik, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, bertanya, dan mengemukakan pendapat. Namun, berdasarkan observasi awal masih ditemukan mahasiswa yang kurang aktif di kelas meskipun memiliki IPK yang tinggi.

Daryanto & Karim (2017) menjelaskan bahwa pendidikan nasional Abad 21 bertujuan untuk mewujudkan cita-cita bangsa, yaitu masyarakat bangsa Indonesia yang sejahtera dan bahagia, mempunyai kedudukan yang terhormat dan setara dengan bangsa lain dalam dunia global, melalui pembentukan masyarakat yang terdiri dari sumber daya yang berkualitas, yaitu pribadi yang mandiri, kemauan dan

berkemampuan untuk mewujudkan cita-cita bangsanya.

Menurut Wilson et al., (2022) keaktifan mahasiswa di kelas merupakan indikator penting dari kualitas pembelajaran karena mencerminkan keterlibatan kognitif dan sosial dalam proses belajar. Menurut Mahrunnisya, (2023) pembelajaran abad 21 menuntut mahasiswa untuk terlibat secara aktif melalui aktivitas berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas, sehingga partisipasi aktif dalam diskusi maupun kegiatan akademik menjadi komponen.

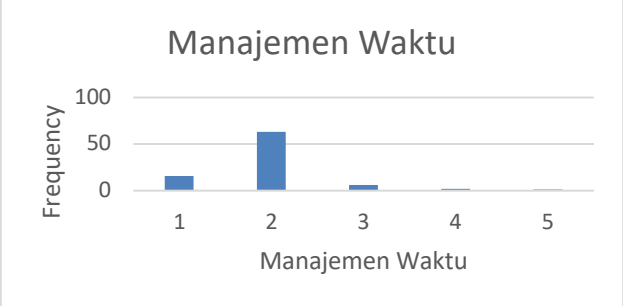
Kegiatan keaktifan bertanya merupakan keaktifan yang dimiliki individu untuk memperoleh suatu keterangan dari seseorang (Muhudiri, 2020). Menurut Astuti, (2019) Memberikan pertanyaan merupakan pemikiran yang dimiliki individu, keaktifan bertanya dapat mendorong kemampuan siswa untuk berpikir.



Sumber: Data dari Dosen Pendidikan Ekonomi, 2026 (diolah)

Gambar 1.1 Diagram Batang Keaktifan Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2023

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran cenderung tinggi. Berdasarkan distribusi data, sebagian besar mahasiswa berada pada rentang skor 77,1–82,8 yang menunjukkan tingkat keaktifan yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran. Namun, masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki skor keaktifan lebih rendah, sehingga partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran belum optimal. Perbedaan tingkat keaktifan ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar masih beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan mengelola waktu, tingkat stres akademik, dan motivasi berprestasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan partisipasi mahasiswa agar proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan merata.

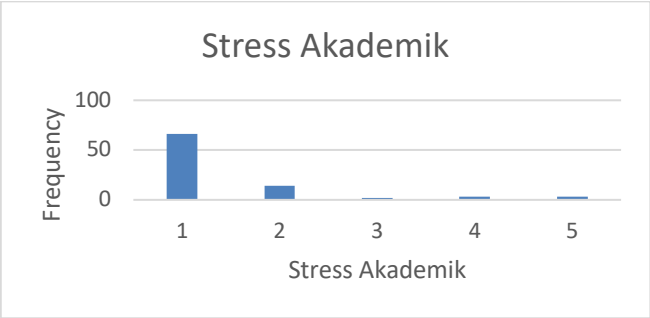


Sumber: google form observasi awal, 2026 (diolah)

Gambar 1.2 Diagram Batang Manajemen Waktu Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2023

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat manajemen waktu mahasiswa cenderung rendah. Berdasarkan

distribusi data, sebagian besar mahasiswa berada pada skor 2, yaitu sebanyak 63 responden (71,6%), yang menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu masih belum optimal. Selanjutnya, terdapat 16 responden (18,2%) yang berada pada skor 1, 6 responden (6,8%) pada skor 3, 2 responden (2,3%) pada skor 4, dan hanya 1 responden (1,1%) yang berada pada skor 5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Perbedaan tingkat manajemen waktu ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyusun prioritas, mengatur jadwal belajar, dan memanfaatkan waktu secara efektif masih beragam. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan menunda pekerjaan (prokrastinasi), kurangnya disiplin diri, banyaknya aktivitas di luar perkuliahan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan.



Sumber: google form observasi awal, 2026 (diolah)

Gambar 1.3 Diagram Batang Stress Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2023

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cenderung rendah. Berdasarkan distribusi data, sebagian besar mahasiswa berada pada skor 1, yaitu sebanyak 66 responden (75,0%), yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Selanjutnya, terdapat 14 responden (15,9%) yang berada pada skor 2, 2 responden (2,3%) pada skor 3, serta masing-

masing 3 responden (3,4%) berada pada skor 4 dan skor 5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Perbedaan tingkat stres akademik ini mengindikasikan bahwa kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik masih beragam. Rendahnya tingkat stres akademik pada sebagian besar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengelola waktu, adanya dukungan dari lingkungan sekitar, strategi belajar yang baik, serta kemampuan mengendalikan tekanan selama proses perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi kemungkinan dipengaruhi oleh beban tugas yang banyak, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, kesulitan memahami materi perkuliahan, maupun kurangnya kemampuan dalam mengelola tekanan akademik.



Sumber: google form observasi awal, 2026 (diolah)

Gambar 1.4 Diagram Batang Motivasi Berprestasi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2023

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa cenderung rendah. Berdasarkan distribusi data, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 56 responden (63,6%), yang menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik masih belum optimal. Selain itu, terdapat 10 responden (11,4%) pada kategori sangat rendah, 18 responden (20,5%) pada kategori sedang, 1 responden (1,1%) pada

kategori tinggi, dan 3 responden (3,4%) pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Perbedaan tingkat motivasi berprestasi ini mengindikasikan bahwa dorongan mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal masih beragam. Rendahnya motivasi berprestasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya tujuan akademik yang jelas, rendahnya kepercayaan diri, minimnya penghargaan terhadap prestasi, lingkungan belajar yang kurang mendukung, serta kurangnya dorongan dari diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki semangat belajar yang lebih besar, disiplin dalam menyelesaikan tugas.

Hubungan manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar atau IPK mahasiswa. Sementara itu, penelitian yang mengkaji pengaruh ketiga variabel tersebut secara simultan terhadap keaktifan mahasiswa di kelas masih relatif terbatas. Padahal, keaktifan belajar merupakan indikator penting dalam pembelajaran abad 21 karena mencerminkan keterlibatan kognitif dan sosial mahasiswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, masih ditemukan fenomena adanya mahasiswa yang memiliki IPK tinggi namun tingkat partisipasi dan keaktifannya dalam pembelajaran masih rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara capaian akademik dan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai

faktor-faktor yang memengaruhi keaktifan mahasiswa di kelas.

Sudjana (2017) Keaktifan belajar merupakan keterlibatan mahasiswa secara fisik maupun mental selama proses pembelajaran sehingga mahasiswa tidak hanya mendengarkan penjelasan dosen, tetapi juga ikut berpikir, bertanya, menjawab, berdiskusi, dan memecahkan masalah.

Menurut Paul B. Diedrich (1967). Keaktifan belajar terdiri atas delapan indikator, yaitu: (a) *Visual Activities* (Aktivitas Visual), (b) *Oral Activities* (Aktivitas Lisan), (c) *Listening Activities* (Aktivitas Mendengarkan), (d) *Writing Activities* (Aktivitas Menulis), (e) *Drawing Activities* (Aktivitas Menggambar), (f) *Motor Activities* (Aktivitas Motorik), (g) *Mental Activities* (Aktivitas Mental), (h) *Emotional Activities* (Aktivitas Emosional).

Berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Paul B. Diedrich, dapat disimpulkan bahwa keaktifan belajar merupakan keterlibatan mahasiswa secara menyeluruh dalam proses pembelajaran, yang mencakup aspek visual, lisan, mendengarkan, menulis, menggambar, motorik, mental, dan emosional. Keaktifan tidak hanya ditunjukkan melalui kemampuan mahasiswa dalam berbicara atau bertanya, tetapi juga melalui perhatian terhadap materi, kemampuan berpikir kritis, keterampilan menulis, partisipasi dalam praktik, serta sikap antusias dan percaya diri selama mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, semakin tinggi keterlibatan mahasiswa pada seluruh aspek tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara lebih efektif dan optimal.

B. Metode Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian, khususnya penelitian kuantitatif, penyusunan desain penelitian merupakan langkah yang sangat penting. Desain penelitian pada dasarnya adalah suatu strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditentukan, sekaligus berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti dalam menjalankan seluruh tahapan penelitian (Alsa, 2003).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah ex-post facto. Khairinal (2016:283) menjelaskan bahwa ex-post facto merupakan suatu metode penelitian yang menelaah kejadian-kejadian yang sudah berlangsung sebelumnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang diduga menjadi penyebab munculnya suatu fenomena.

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif, metode ini digunakan karena dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Waktu, Stress Akademik Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keaktifan didalam kelas Mahasiswa Pendidikan Ekonomi 2023 Universitas Jambi.

Populasi sebanyak 112 mahasiswa ,sampel sebanyak 88 mahasiswa, teknik sampling menggunakan Simple Random Sampling, dengan rumus Slovin instrumen berupa angket skala Likert.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Uji T Pengaruh Manajemen Waktu (X1), Stress Akademik (X2) dan Motivasi Berprestasi (X3) Terhadap Keaktifan Didalam Kelas (Y)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.809	4.691		2.943	.004
	Manajemen Waktu	.417	.128	.349	3.254	.002
	Stress Akademik	.059	.053	.113	1.126	.263
	Motivasi Berprestasi	.327	.107	.321	3.068	.003

a. Dependent Variable: Keaktifan Didalam Kelas

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien regresi Manajemen Waktu (X_1) sebesar 0,417 bertanda positif dengan nilai signifikansi 0,002 yang lebih kecil dari 0,05 (0,002 < 0,05). Kemudian diketahui nilai t_{hitung} variabel Manajemen Waktu sebesar 3,254. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X_1) secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Keaktifan di dalam Kelas (Y). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha_1 diterima dan H_{01} ditolak.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien regresi Stress Akademik (X_2) sebesar 0,059 bertanda positif dengan nilai signifikansi 0,263 yang lebih besar dari 0,05 (0,263 > 0,05). Kemudian diketahui nilai t_{hitung} variabel Stress Akademik sebesar 1,126. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel Stress Akademik (X_2) secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Keaktifan di dalam Kelas (Y). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha_2 ditolak dan H_{02} diterima.

Selanjutnya, berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien regresi Motivasi Berprestasi (X_3) sebesar 0,327 bertanda positif dengan nilai signifikansi 0,003 yang lebih kecil dari 0,05 (0,003 < 0,05). Kemudian diketahui nilai t_{hitung} variabel Motivasi Berprestasi sebesar 3,068. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel Motivasi Berprestasi (X_3) secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Keaktifan di dalam Kelas (Y). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha_3 diterima dan H_{03} ditolak.

Hasil Uji F Pengaruh Manajemen Waktu (X1), Stress Akademik (X2) dan Motivasi Berprestasi (X3)Terhadap Keaktifan Didalam Kelas (Y)

ANOVA[a]					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

1	Regression	327.757	3	109.252	22.797	.000[b]
	Residual	402.561	84	4.792		
	Total	730.318	87			

a. Dependent Variable: Keaktifan didalam Kelas

b. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Stress Akademik, Manajemen Waktu

Berdasarkan Tabel di atas diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 22,797 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Diketahui nilai F_{tabel} sebesar 2,71 (df1 = 3 dan df2 = 84, α = 0,05), sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ (22,797 > 2,71). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel Manajemen Waktu (X_1), Stress Akademik (X_2), dan Motivasi Berprestasi (X_3) secara simultan terhadap variabel Keaktifan di dalam Kelas (Y). Dengan demikian, Ha diterima dan H_0 ditolak.

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R2)

Model Summary[b]				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.670[a]	.449	.429	2.189

a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi, Stress Akademik, Manajemen Waktu

b. Dependent Variable: Keaktifan didalam Kelas

Berdasarkan Tabel di atas diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,449 atau 44,9%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan model dalam memprediksi pengaruh Manajemen Waktu (X_1), Stress Akademik (X_2), dan Motivasi Berprestasi (X_3) terhadap Keaktifan di dalam Kelas (Y) sebesar 44,9%. Dengan demikian, sisanya sebesar 55,1% (100% − 44,9%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap keaktifan di dalam kelas mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jambi Angkatan 2023. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wina Safira (2022) yang menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi

akademik mahasiswa. Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 4,973 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,981. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih disiplin, lebih siap mengikuti proses pembelajaran, dan memiliki keterlibatan yang lebih tinggi dalam kegiatan akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap keaktifan di dalam kelas mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jambi Angkatan 2023. Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska, Sutja, dan Lubis (2024) yang berjudul "Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Keaktifan Belajar pada Mahasiswa″. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh terhadap keaktifan belajar mahasiswa meskipun dalam kategori rendah, yaitu sebesar 5,8%. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, kondisi lingkungan belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik yang dihadapi. Dengan demikian, pada penelitian ini stres akademik tidak menjadi faktor utama yang memengaruhi keaktifan mahasiswa di dalam kelas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap keaktifan di dalam kelas mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jambi Angkatan 2023. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lubis, Eryanto, dan Rachmadania (2026) yang menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa

mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas, dan memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai hasil terbaik.

Berdasarkan tabel Model Summary, nilai R Square sebesar 0,449 menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 44,9% variasi keaktifan mahasiswa di dalam kelas. Dengan demikian, sekitar 55,1% variasi keaktifan mahasiswa di dalam kelas dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini yang tidak diteliti.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,429 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen dan ukuran sampel, model penelitian tetap mampu menjelaskan sekitar 42,9% variasi keaktifan di dalam kelas. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kemampuan penjelasan yang cukup baik.

Selain itu, nilai R sebesar 0,670 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi dengan keaktifan mahasiswa di dalam kelas. Semakin baik manajemen waktu dan motivasi berprestasi, serta semakin baik pengelolaan stres akademik, maka cenderung semakin tinggi pula keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keaktifan mahasiswa di dalam kelas tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor, yaitu manajemen waktu, stres akademik, dan motivasi berprestasi. Mahasiswa yang mampu mengatur

waktunya dengan baik cenderung lebih siap mengikuti perkuliahan dan berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, motivasi berprestasi yang tinggi dapat mendorong mahasiswa untuk lebih terlibat dalam kegiatan belajar, seperti bertanya, menjawab pertanyaan, maupun berdiskusi di kelas.

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan keaktifan mahasiswa memerlukan perhatian terhadap berbagai faktor internal yang dimiliki mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi, dosen, maupun mahasiswa perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan kemampuan manajemen waktu, pengelolaan stres akademik, dan peningkatan motivasi berprestasi. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa tidak hanya memperoleh prestasi akademik yang baik, tetapi juga mampu berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pendidikan tinggi dan tuntutan pembelajaran abad ke-21 dapat tercapai secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

andini, F. A., & Marsofiyati. (2024). *Cendikia Pendidikan*. *9*(12). Https://Doi.Org/10.8734/Causa.V1i2.365

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143–148.

Damayanti, R., & Listiara, A. (2020). *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Keterlibatan Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi.

Damanik, R. (2020). *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan Vol 9, No. 1, Maret 2020 E-Issn 2620-9209*. *9*(1), 51–55.

Diedrich, P. B. (1967). *Educational Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.

Darmuki, A., & Hidayati, N. A. (2019). Peningkatan Kemampuan Berbicara Menggunakan Metode Kooperatif Tipe Nht Pada Mahasiswa Tingkat I-A Pbsi Tahun Akademik 2018/2019. *Jpe (Jurnal Pendidikan Edutama)*, *6*(2), 9–18.

Dita Rahmayanti, Djoko Hari Supriyanto, T. W. K. (2022). *Pengaruh Keaktifan Bertanya Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 34–40

Mahrunnisya, D. (2023). Keterampilan Pembelajar Di Abad Ke-21. *Jupenji : Jurnal Pendidikan Jompa Indonesia*, *2*(1), 101–109. Https://Jurnal.Jomparnd.Com/Index.Php/Jupenji

andini, F. A., & Marsofiyati. (2024).

Cendikia Pendidikan. *9*(12). Https://Doi.Org/10.8734/Causa.V1i2.365

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*. *4*(1), 37–48. Https://Doi.Org/10.38156/Psikowipa.V

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3), 143–148.

Damayanti, R., & Listiara, A. (2020). *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Keterlibatan Akademik Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi.

Damanik, R. (2020). *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan Vol 9, No. 1, Maret 2020 E-Issn 2620-9209*. *9*(1), 51–55.

Diedrich, P. B. (1967). *Educational Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.

Darmuki, A., & Hidayati, N. A. (2019). Peningkatan Kemampuan Berbicara Menggunakan Metode Kooperatif Tipe Nht Pada Mahasiswa Tingkat I-A Pbsi Tahun Akademik 2018/2019. *Jpe (Jurnal Pendidikan Edutama)*, *6*(2), 9–18.

Dita Rahmayanti, Djoko Hari Supriyanto, T. W. K. (2022). *Pengaruh Keaktifan Bertanya Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 34–40.

Farhan, F. F., Usman, O., & Rachmadania, R. F. (2023). *Pengaruh Keaktifan Organisasi Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*. Comserva: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 2(9).

Gunawan, Y. I. P. (2018). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Mewujudkan Prestasi Belajar Siswa*. Khazanah Akademia, 2(1).

Haedar, Putri, & Ainun, N. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling Vol 10 (1) 2025*, *10*(1).

Hanifah, Z. H., Hariyadi, S., & Semarang, U. N. (2025). *Faktor Dan Strategi Peningkatan Student Engagement Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring : Systematic Literature Review Dengan Prisma*. *9*(4), 951–967.

Hidayah, F. N. (2022). *Acta Psychologia*. *4*, 1–10.

Intan, Y., & Gunawan, P. (2012). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Mewujudkan Prestasi Belajar Siswa*. 74–84.

Mahrunnisya, D. (2023). Keterampilan Pembelajar Di Abad Ke-21. *Jupenji : Jurnal Pendidikan Jompa Indonesia*, *2*(1), 101–109. Https://Jurnal.Jomparnd.Com/Index.Php/Jupenji

Maknun, L., & Latifah, L. (2023). *Pengaruh Smartphone Addiction Dan Keaktifan Berorganisasi Melalui Manajemen Waktu Sebagai Variabel Intervening Terhadap Motivasi Belajar*. Business And Accounting Education Journal, 4(2), 241–254.

Nadeak, R. N., & Simbolon, H. (2025). *Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Medan*. *5*(1), 1514–1524.

Nasution, S. I. (2017). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Raden Intan Lampung*. *Ii*.

Nuryati, S., Suryani, D. R., & Dadi, O. (2024). *Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Berorganisasi Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Magister Pendidikan Matematika (Jumadika), 6(1), 7–17.

Pratiwi, W. A., Suyatno, & Haryono. (2024). *Pengaruh Motivasi Belajar, Manajemen Waktu, Dan Stres Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*.

Putra, H. D., & Purwasih, R. (2015). P2m Stkip Siliwangi P2m Stkip Siliwangi. *Jurnal Ilmiah Upt P2m Stkip Siliwangi, Vol. 2, No.2, November 2015*, *2*(2), 128–136.

Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, D. R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah The Influence Of Academic Stress On Academic Help Seeking Among Psychology Student Of Unlam With Low Grade Point Average. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 1, Nomor 2).

Rahmah, R. A. (2018). *Pengaruh Strategi Coping Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik*. *6*(2), 221–227.

Raihan. (N.D.). *Kata Pengantar*.

Respati, Y. A. (2018). Collaborative Learning Dalam Upaya Peningkatan Keaktifan Mahasiswa Pada Proses Pembelajaran. *Jurnal Efisiensi – Kajian Ilmu Administrasi*, *Xv*(2), 15–23.

Riska, R., Sutja, A., & Lubis, M. A. (2024). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa*. Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(1), 100–106.

Rohi, S., & Muslim, S. (2023). Factors Influencing Classroom Participation: A Case Study Of Undergraduate Students At Education Faculty, Paktia University. *Journal For Research In Applied Sciences And Biotechnology*, *2*(1), 1079–1084. Https://Doi.Org/10.1016/J.Sbspro.2010.12.289

Sadut, A. (2025). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. *02*, 25–30.

Safira, W. (2022). *Analisis Pengaruh Keaktifan Berorganisasi, Manajemen Waktu, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*.

Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (N.D.). Abstrak. *Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa*, *1*, 43–52.

Sari, R. T., & Angreni, S. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning (Pjbl) Upaya Peningkatan Kreativitas Mahasiswa. *Varia Pendidikan, Vol. 30, No. 1, Juli 2018: 79-83*, *30*(1), 79–83.

Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sudjana, N. (2017). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar

Baru Algensindo.

Sidabutar, M., Aidilsyah, M. R., Aulia, Y. K., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (N.D.). Mahasiswa The Effect Of Student ' S Motivation On Academic Achievement (Fenomena Universal) Dan Berlangsung Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia , Pembangunan Nasional Di Bidang Pendidikan . Yang Bermartabat Dalam Rangka Mencerdaskan Bangsa , Bertu. *Jurnal Epistema*, *1*.

Siyoto, S. (N.D.). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Suganda, A., & Hardjo, S. (2026). *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Student Engagement Melalui Scholl Well Being Sebagai Mediasi*. *7*(3), 2106–2123.

Sugiyono. (2023). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta*.

Syelviani, M. (2020). *Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)*. *2*(1), 1–9.

Tamara, J., & Chris, A. (2018). *Hubungan Stres Dengan Prestasi Akademik Di Sma Diakonia Jakarta*. *1*(1), 116–121.

Wilson, C., Sims, S., Dyer, J., & Handley, F. (2022). Identifying Opportunities And Gaps In Current Evaluation Frameworks–The Knowns And Unknowns In Determining Effective Student Engagement Activity. *Jurnal Pendidikan Jompa Indonesia*, *47*(6), 843–856. Https://Doi.Org/10.1080/02602938.2021.1969536