Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 49339-49351

HUBUNGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PEKERJA GENERASI Z DI SURABAYA

Mar'atus Sholihah[1], Devi Puspitasari[2], Tatik Meiyuntariningsih[3]
[123] Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Corresponding Mar'atus Sholihah e-mail: maratussholichah014@gmail.com, devi@untag-sby.ac.id, tatikmeiyun@untag-sby.ac.id

Published: September, 2026

ABSTRAK

Stres akademik merupakan permasalahan yang sering dialami mahasiswa pekerja Generasi Z karena harus menjalankan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan efikasi diri akademik dan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan efikasi diri akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja Generasi Z di Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa pekerja Generasi Z di Surabaya dengan jumlah yang tidak diketahui secara pasti, sedangkan sampel berjumlah 206 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur stres akademik, efikasi diri akademik, dan manajemen waktu. Instrumen telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji korelasi Spearman rho dengan bantuan SPSS versi 29.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berhubungan positif secara signifikan dengan stres akademik (ϱ = 0,447; p = 0,001), sedangkan manajemen waktu juga berhubungan positif secara signifikan dengan stres akademik (ϱ = 0,513; p = 0,001). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada mahasiswa pekerja Generasi Z, efikasi diri akademik dan manajemen waktu yang tinggi tidak selalu diikuti oleh rendahnya stres akademik karena adanya tuntutan akademik, pekerjaan, dan tekanan eksternal yang berlangsung secara bersamaan.

Kata Kunci: : ***Academic Self-Efficacy, Academic Stress, Generation Z, Time Management, Working Students***

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, namun mahasiswa juga dituntut mampu menghadapi berbagai tekanan akademik selama proses pembelajaran (Arum & Wibawanti, 2023). Tuntutan berupa beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, dan persaingan akademik dapat memicu stres akademik, yaitu kondisi ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu (Walfitri dkk., 2023). Tingkat stres akademik dipengaruhi oleh cara mahasiswa memandang tuntutan yang dihadapi serta sumber daya psikologis yang dimiliki untuk mengatasinya (Amalia & Nashori, 2021; Faridatus & Uyun, 2023; Bedewy & Gabriel, 2015).

Fenomena tersebut semakin nyata pada mahasiswa pekerja generasi Z. Generasi yang tumbuh di era digital ini memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi, tetapi juga menghadapi tekanan akibat tuntutan akademik, pekerjaan, kondisi ekonomi, serta paparan informasi yang terus-menerus (Arum dkk., 2023; Nita, 2018). Setiawan (2026) menyatakan bahwa generasi Z merupakan kelompok yang rentan mengalami stres di lingkungan kerja sehingga mahasiswa pekerja generasi Z memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres akademik karena harus menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

Hasil survei pendahuluan terhadap 25 mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya menunjukkan bahwa gejala yang paling sering dialami adalah mudah lelah, menurunnya konsentrasi, dan kebiasaan

menunda tugas yang dialami sekitar 80% responden. Selain itu, sebagian besar responden juga merasa kewalahan dalam membagi tanggung jawab akademik dan pekerjaan serta mengalami gejala emosional seperti cemas, mudah marah, dan menurunnya semangat belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi (Bedewy & Gabriel, 2015).

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik adalah efikasi diri akademik dan manajemen waktu. Efikasi diri menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan (Bandura, 1997; Efendi dkk., 2020), sedangkan manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif (Macan dkk., 1990; Wahyuni & Machali, 2021). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik dan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, sedangkan kemampuan yang rendah dapat meningkatkan risiko stres akademik (Maharani, 2022; Fazila, 2021; Solikha & Uyun, 2025; Savira dkk., 2023; Permata & Laili, 2025; Salsabila dkk., 2023; Himmah & Shofiah, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan efikasi diri akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya. Penelitian ini penting dilakukan karena penelitian terdahulu masih didominasi oleh populasi siswa atau mahasiswa umum serta mengkaji variabel yang berbeda, seperti prokrastinasi akademik (Wahyuni & Machali, 2021; Salsabila dkk., 2023), sementara penelitian pada mahasiswa pekerja generasi Z masih terbatas. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus populasi mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya serta pengujian hubungan efikasi diri akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik dalam konteks peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri akademik, manajemen waktu, dan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Waruwu dkk., 2025).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya yang diperlakukan sebagai *infinite population* karena jumlahnya tidak diketahui secara pasti (Hasfiana dkk., 2026). Sampel ditentukan menggunakan aplikasi G*Power dengan jumlah minimal 68 responden, kemudian ditetapkan sebanyak 100 responden untuk mengantisipasi *missing data* dan *outlier*. Teknik pengambilan sampel menggunakan **purposive sampling** dengan kriteria mahasiswa aktif di Surabaya, termasuk generasi Z, bekerja sambil kuliah, berusia 18 sampai 28 tahun, telah bekerja minimal tiga bulan, serta bersedia menjadi responden (Sugiyono, 2013).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form dengan skala Likert lima pilihan jawaban (Sugiyono, 2013). Instrumen disusun berdasarkan teori Bedewy dan Gabriel (2015) untuk stres akademik, Bandura (1997) untuk efikasi diri akademik, dan Macan dkk. (1990) untuk manajemen waktu. Seluruh instrumen telah memenuhi kriteria validitas (Sugiyono, 2018) dan memiliki reliabilitas yang sangat baik berdasarkan nilai Cronbach's Alpha (Azwar, 2015; Sugiyono, 2018).

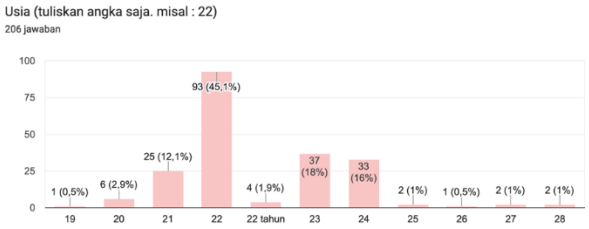
Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 29.0. Analisis diawali dengan statistik deskriptif, dilanjutkan uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas (Ghozali, 2017; Ghozali, 2018; Sugiyono, 2018). Karena data tidak memenuhi asumsi parametrik, hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman rho (Febriani dkk., 2023).

Prosedur penelitian meliputi penyusunan instrumen, uji validitas dan reliabilitas, penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria, pengumpulan dan pengolahan data, serta analisis hasil penelitian menggunakan SPSS versi 29.0 sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

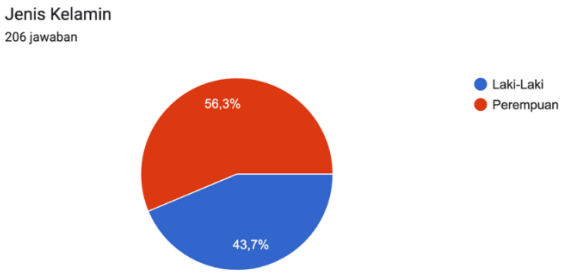
Demografis Penelitian

Penelitan ini melibatkan sebanyak 206 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik demografis yang beragam. Untuk memberikan gambaran mengenai latar belakang responden, peneliti mengelompokkan karakteristik demografis berdasarkan usia, jenis kelamin, status sebagai mahasiswa aktif, status sedang bekerja, dan tahun kelahiran. Adapun distribusi karakteristik responden tersebut disajikan pada tabel berikut.



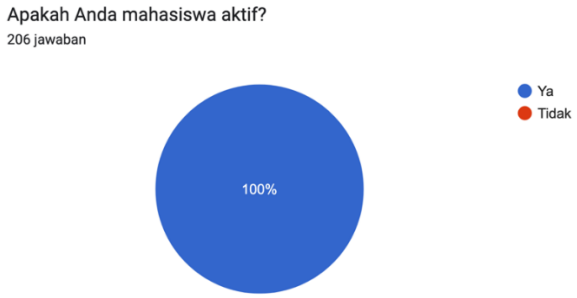
Gambar 1 Diagram Persentase Usia

Berdasarkan diagram distribusi usia responden, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 97 orang dengan persentase sebesar 47,0%. Selanjutnya, responden berusia 23 tahun berjumlah 37 orang (18,0%), diikuti responden berusia 24 tahun sebanyak 33 orang (16,0%) dan responden berusia 21 tahun sebanyak 25 orang (12,1%). Sementara itu, responden berusia 20 tahun berjumlah 6 orang (2,9%), sedangkan responden yang berusia 25 tahun, 27 tahun, dan 28 tahun masing-masing berjumlah 2 orang (1,0%). Adapun responden yang berusia 19 tahun dan 26 tahun masing-masing berjumlah 1 orang dengan persentase sebesar 0,5%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 22 tahun.



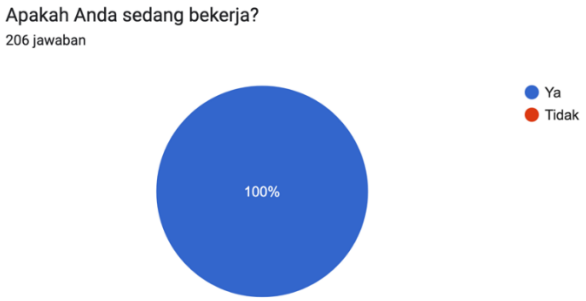
Gambar 2 Diagram Persentase Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram distribusi jenis kelamin responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Jumlah responden perempuan sebanyak 116 orang dengan persentase sebesar 56,3%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 90 orang dengan persentase sebesar 43,7%. Dengan demikian, komposisi responden dalam penelitian ini didominasi oleh partisipan perempuan.



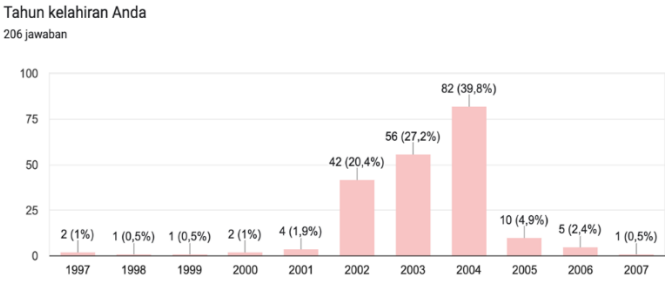
Gambar 3 Diagram Persentase Status Mahasiswa Aktif

Berdasarkan diagram distribusi status mahasiswa aktif, dapat diketahui bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berstatus sebagai mahasiswa aktif. Jumlah responden yang memenuhi karakteristik tersebut sebanyak 206 orang dengan persentase sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh partisipan telah sesuai dengan kriteria sampel yang ditetapkan dalam penelitian.



Gambar 4 Diagram Persentase Status Sedang Bekerja

Berdasarkan diagram distribusi status sedang bekerja, dapat diketahui bahwa seluruh responden dalam penelitian ini memiliki status sedang bekerja. Jumlah responden yang memenuhi karakteristik tersebut sebanyak 206 orang dengan persentase sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh partisipan telah sesuai dengan kriteria sampel yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya.



Gambar 5 Diagram Persentase Tahun Kelahiran

Berdasarkan diagram distribusi tahun kelahiran responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini lahir pada tahun 2004, yaitu sebanyak 82 orang dengan persentase sebesar 39,8%. Selanjutnya, responden yang lahir pada tahun 2003 berjumlah 56 orang (27,2%), diikuti oleh responden yang lahir pada tahun 2002 sebanyak 42 orang (20,4%). Sementara itu, responden yang lahir pada tahun 2005 berjumlah 10 orang (4,9%), responden yang lahir pada tahun 2006 sebanyak 5 orang (2,4%), dan responden yang lahir pada tahun 2001 sebanyak 4 orang (1,9%). Adapun responden yang lahir pada tahun 1997 dan 2000 masing-masing berjumlah 2 orang (1,0%), sedangkan responden yang lahir pada tahun 1998, 1999, dan 2007 masing-masing berjumlah 1 orang dengan persentase sebesar 0,5%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan individu yang lahir pada tahun 2004.

Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat efikasi diri akademik, manajemen waktu, dan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya. Melalui analisis ini, responden dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 1 Rumus Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	X ≥ Mean + 1,8 x SD
Tinggi	Mean+0,6xSD< X≤Mean+1,8x SD
Sedang	Mean–0,6xSD< X≤Mean+0,6x SD
Rendah	Mean–1,8xSD< X≤Mean–0,6x SD
Sangat Rendah	X < Mean – 1,8 x SD

Berdasarkan hasil dari output analisis uji deskripitif variabel Stres Akademik yaitu sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Deskriptif Stres Akademik

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X ≥ 247	0	0%
Tinggi	201< X ≤ 246	75	36,40%
Sedang	155 < X ≤ 200	72	35,00%
Rendah	109 < X ≤ 154	52	25,20%
Sangat Rendah	X < 108	7	3,40%
Total		**206**	**100%**

Hasil pengolahan dan pengelompokan data stres akademik menunjukkan gambaran tingkat stres akademik pada 206 mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya yang menjadi responden penelitian. Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 75 responden dengan persentase sebesar 36,40%, kemudian diikuti oleh kategori sedang sebanyak 72 responden (35,00%). Sementara itu, sebanyak 52 responden (25,20%) berada pada kategori rendah dan 7 responden (3,40%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Adapun pada kategori sangat tinggi tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tersebut. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik pada sebagian besar responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil dari output analisis uji deskripitif variabel Efikasi Diri Akademik yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Deskriptif Efikasi Diri Akademik

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X ≥ 122	0	0%
Tinggi	103< X ≤ 121	79	38.3%
Sedang	84 < X ≤ 102	58	28.2%
Rendah	66 < X ≤ 83	64	31.1%
Sangat Rendah	X < 65	5	2.4%%
Total		**206**	**100%**

Hasil pengolahan dan pengelompokan data efikasi diri akademik menunjukkan gambaran tingkat efikasi diri akademik pada 206 mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya yang menjadi responden penelitian. Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 79 responden dengan persentase sebesar 38,3%. Selanjutnya, sebanyak 64 responden (31,1%) berada pada kategori rendah dan 58 responden (28,2%) termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 5 responden (2,4%) berada pada kategori sangat rendah, sedangkan pada

kategori sangat tinggi tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tersebut. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri akademik pada sebagian besar responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil dari output analisis uji deskripitif variabel Manajemen Waktu yaitu sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Deskriptif Manajemen Waktu

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X ≥ 286	2	1%
Tinggi	245< X ≤ 258	76	36.9%
Sedang	204 < X ≤ 244	54	26.2%
Rendah	163 < X ≤ 203	66	32,0%
Sangat Rendah	X < 162	8	3.9%
Total		**206**	**100%**

Hasil pengolahan dan pengelompokan data manajemen waktu menunjukkan gambaran tingkat manajemen waktu pada 206 mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya yang menjadi responden penelitian. Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 76 responden dengan persentase sebesar 36,9%. Selanjutnya, sebanyak 66 responden (32,0%) berada pada kategori rendah dan 54 responden (26,2%) termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 8 responden (3,9%) berada pada kategori sangat rendah, sedangkan kategori sangat tinggi hanya ditempati oleh 2 responden (1,0%). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa tingkat manajemen waktu pada sebagian besar responden dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori tinggi.

Uji Hipotesis

1. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Stres Akademik

   Hasil Hasil pengujian hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya menggunakan teknik *Spearman Rank Correlation (Spearman's rho)* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Efikasi Diri Akademik dengan Stres Akademik

Variabel	Koefisien Korelasi (ϱ)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Efikasi Diri Akademik – Stres Akademik	0.447	0.001	Hubungan positif yang signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (ϱ) sebesar 0,447 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya.

Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami, demikian pula sebaliknya. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2019), nilai koefisien korelasi sebesar 0,447 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang.

Meskipun hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik terbukti signifikan, arah hubungan yang diperoleh menunjukkan korelasi positif, sedangkan hipotesis penelitian mengasumsikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya dinyatakan ditolak.

2. Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik

Hasil pengujian hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya menggunakan teknik *Spearman Rank Correlation (Spearman's rho)* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Korelasi *Spearman* antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik

Variabel	Koefisien Korelasi (ϱ)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Manajemen Waktu – Stres Akademik	0.513	0.001	Hubungan positif yang signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (ϱ) sebesar 0,513 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya.

Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami, demikian pula sebaliknya. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2019), nilai koefisien korelasi sebesar 0,513 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang.

Meskipun hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik terbukti signifikan, arah hubungan yang diperoleh menunjukkan korelasi positif, sedangkan hipotesis penelitian mengasumsikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya dinyatakan ditolak.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan teknik Spearman Rank Correlation (Spearman's rho), diketahui bahwa efikasi diri akademik dan manajemen waktu masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik memiliki kekuatan hubungan pada kategori sedang (ϱ = 0,447) dengan arah hubungan positif. Hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik juga berada pada kategori sedang (ϱ = 0,513) dengan arah hubungan positif. Hipotesis pertama yang mengasumsikan adanya hubungan simultan antara efikasi diri akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik tidak dapat diuji karena teknik analisis Spearman Rank Correlation hanya menguji hubungan antara dua variabel secara bivariate. Hipotesis kedua dan hipotesis ketiga dinyatakan ditolak karena arah hubungan yang diperoleh bertentangan dengan arah hubungan yang dihipotesiskan. Hasil penelitian ini selanjutnya dibahas dengan mengaitkannya pada teori-teori yang relevan serta temuan penelitian terdahulu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 206 mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya, instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan untuk mengukur variabel efikasi diri akademik, manajemen waktu, dan stres akademik. Selanjutnya, hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa beberapa asumsi yang diperlukan dalam analisis parametrik, khususnya normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas, tidak terpenuhi secara optimal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik statistik *nonparametrik Spearman's rho*. Pemilihan teknik tersebut didasarkan pada karakteristik data penelitian yang tidak sepenuhnya memenuhi asumsi dasar regresi linier berganda, sehingga *Spearman's rho* dipandang lebih sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik memperoleh nilai koefisien korelasi (ϱ) sebesar 0,447 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05). Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2019), nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang.

Hubungan tersebut terbukti signifikan, namun arah hubungan yang diperoleh menunjukkan korelasi positif, sedangkan hipotesis penelitian mengasumsikan adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dan stres akademik. Hipotesis kedua yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya dinyatakan ditolak.

Hasil pengujian hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik menunjukkan nilai koefisien korelasi (ϱ) sebesar 0,513 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Nilai tersebut juga berada pada kategori hubungan sedang. Hubungan tersebut terbukti signifikan dengan arah hubungan positif. Arah hubungan tersebut tidak sesuai dengan hipotesis penelitian yang mengasumsikan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan stres akademik. Hipotesis ketiga yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya dinyatakan ditolak.

Sejalan dengan temuan penelitian yang diperoleh, keterkaitan antara efikasi diri akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) serta Macan dkk. (1990). Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai keberhasilan pada situasi tertentu. Keyakinan tersebut tercermin melalui dimensi *level*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan tugas akademik; dimensi *strength*, yang menggambarkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan yang ada; serta dimensi *generality*, yang menunjukkan sejauh mana keyakinan tersebut dapat diterapkan pada berbagai situasi dan aktivitas yang berbeda. Pada konteks mahasiswa pekerja generasi Z, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi aspek penting karena individu dituntut mampu menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja secara bersamaan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan sehingga berupaya mempertahankan performa akademik maupun pekerjaan secara optimal.

Macan dkk. (1990), menjelaskan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan individu dalam menetapkan tujuan dan prioritas (*setting goals and priorities*), menggunakan berbagai teknik pengelolaan waktu secara efektif (*mechanics of time management*), menjaga keteraturan dalam aktivitas yang dilakukan (*preference for organization*), serta memiliki persepsi bahwa waktu yang dimiliki masih dapat dikendalikan (*perceived control of time*). Keempat aspek tersebut membantu individu mengatur berbagai tanggung jawab secara lebih sistematis sehingga penggunaan waktu menjadi lebih efektif. Pada mahasiswa pekerja generasi Z, kemampuan tersebut diperlukan untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan.

Secara konseptual, teori Bandura (1997) maupun Macan dkk. (1990) menempatkan efikasi diri akademik dan manajemen waktu sebagai sumber daya psikologis yang berperan dalam membantu individu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif serta menurunkan kemungkinan munculnya stres akademik. Berdasarkan landasan teoritis tersebut, hipotesis penelitian disusun dengan asumsi adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan arah hubungan yang berbeda, yaitu hubungan positif dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya, kemampuan personal berupa efikasi diri akademik dan manajemen waktu tidak selalu diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik. Penjelasan mengenai temuan tersebut perlu mempertimbangkan karakteristik khusus responden serta konteks kehidupan yang melatarbelakangi hubungan antarvariabel.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik khusus mahasiswa pekerja generasi Z yang menjalankan peran ganda secara simultan. Tidak hanya dituntut memenuhi berbagai kewajiban akademik seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, serta memenuhi target akademik, kelompok mahasiswa ini juga memiliki tanggung jawab profesional di lingkungan kerja. Kedua tuntutan tersebut berlangsung dalam waktu yang bersamaan sehingga menciptakan beban peran (*role overload*) yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Kondisi

tersebut menyebabkan kemampuan personal yang dimiliki tidak selalu cukup untuk menurunkan tingkat stres akademik karena tekanan yang dihadapi juga berasal dari berbagai faktor eksternal yang berlangsung secara bersamaan.

Karakteristik generasi Z semakin memperkuat kondisi tersebut. Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital, terbiasa mengakses informasi secara cepat, mampu melakukan berbagai aktivitas secara bersamaan, serta memiliki orientasi pencapaian yang tinggi. Karakteristik tersebut mendorong munculnya kecenderungan untuk tetap produktif pada berbagai bidang kehidupan, baik akademik maupun pekerjaan. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa pekerja generasi Z cenderung tetap mempertahankan keterlibatan yang tinggi pada seluruh tanggung jawab yang dimiliki meskipun tekanan yang dihadapi terus meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan internal yang baik tidak secara otomatis menurunkan tingkat stres akademik karena sumber tekanan juga berasal dari tuntutan lingkungan yang semakin kompleks.

Hubungan positif antara efikasi diri akademik dan stres akademik dapat dijelaskan melalui konsep *overcommitment*. Del Líbano dkk. (2012) menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki komitmen yang lebih besar terhadap berbagai tanggung jawab sehingga lebih terdorong untuk mempertahankan performa optimal pada setiap aktivitas yang dijalankan. Komitmen yang tinggi tersebut berpotensi meningkatkan paparan terhadap berbagai sumber tekanan ketika tuntutan yang dihadapi terus bertambah. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Childs dkk. (2019) yang mengemukakan bahwa efikasi diri yang tinggi tidak selalu menghasilkan konsekuensi psikologis yang adaptif. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung menetapkan target yang lebih tinggi, menerima lebih banyak tanggung jawab, serta terus mempertahankan keterlibatan terhadap berbagai aktivitas. Kondisi tersebut dapat meningkatkan beban psikologis apabila tuntutan yang dihadapi telah melampaui kapasitas pemulihan individu. Pada mahasiswa pekerja generasi Z, keyakinan terhadap kemampuan akademik dapat mendorong individu tetap mempertahankan performa tinggi di lingkungan perkuliahan sekaligus memenuhi tuntutan pekerjaan. Akibatnya, intensitas keterlibatan terhadap berbagai aktivitas menjadi semakin tinggi sehingga paparan terhadap sumber stres akademik juga meningkat.

Hubungan positif antara manajemen waktu dan stres akademik juga dapat dijelaskan melalui karakteristik aktivitas mahasiswa pekerja generasi Z. Kemampuan menyusun jadwal, menetapkan prioritas, dan mengorganisasi waktu memang membantu penyelesaian berbagai tugas secara lebih efektif. Akan tetapi, kemampuan tersebut sering dimanfaatkan untuk mengakomodasi semakin banyak aktivitas dalam waktu yang sama. Jadwal yang tersusun secara sistematis akhirnya dipenuhi oleh berbagai kewajiban akademik, pekerjaan, organisasi, maupun aktivitas pribadi sehingga hampir seluruh waktu yang tersedia digunakan untuk memenuhi berbagai tuntutan tersebut. Kondisi tersebut meningkatkan tekanan waktu (*time pressure*) serta mengurangi kesempatan untuk beristirahat dan melakukan pemulihan psikologis.

Penjelasan tersebut sejalan dengan temuan Kausar (2025) yang menjelaskan bahwa kemampuan manajemen waktu yang tinggi tidak selalu diikuti oleh rendahnya tingkat stres. Individu yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung menyusun jadwal yang semakin padat untuk mengakomodasi seluruh tanggung jawab yang dimiliki. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan *time distress*, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat keterbatasan waktu meskipun aktivitas telah direncanakan dengan baik. Pada mahasiswa pekerja generasi Z, kemampuan manajemen waktu justru memungkinkan lebih banyak aktivitas akademik dan pekerjaan diselesaikan dalam periode yang sama sehingga tekanan psikologis tetap tinggi meskipun pengelolaan waktunya tergolong baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa efikasi diri akademik dan manajemen waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi tingginya beban akademik, target penyelesaian studi, tuntutan pekerjaan, konflik antara peran sebagai mahasiswa dan pekerja, tekanan finansial, ekspektasi keluarga, persaingan akademik, perkembangan teknologi yang menyebabkan individu selalu terhubung dengan tuntutan pekerjaan maupun perkuliahan, serta budaya produktivitas yang kuat pada generasi Z. Berbagai faktor tersebut berlangsung secara simultan

sehingga meskipun mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dan mampu mengelola waktu dengan baik, tekanan akademik tetap dapat dirasakan pada tingkat yang tinggi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini tidak berarti efikasi diri akademik maupun manajemen waktu merupakan faktor yang meningkatkan stres akademik secara langsung. Hubungan positif lebih mencerminkan kompleksitas konteks kehidupan mahasiswa pekerja generasi Z, yaitu kondisi ketika kemampuan personal yang tinggi berjalan beriringan dengan meningkatnya intensitas tuntutan akademik, pekerjaan, dan lingkungan sosial. Interpretasi tersebut sekaligus menjelaskan bahwa pengalaman stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal yang saling memengaruhi selama menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

Dukungan empiris terhadap hasil penelitian ini juga dapat ditemukan pada berbagai penelitian terdahulu yang mengkaji keterkaitan antara efikasi diri akademik, manajemen waktu, dan stres akademik. Pada variabel efikasi diri akademik, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Himmah dan Shofiah (2021) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Arum dan Wibawanti (2023), yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Selain itu, kajian sistematis yang dilakukan oleh Pascoe dkk. (2020) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri, termasuk efikasi diri, merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya stres akademik pada peserta didik. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya melaporkan arah hubungan yang negatif, sedangkan penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang positif. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa arah hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden serta konteks penelitian. Karakteristik mahasiswa pekerja generasi Z yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja diduga menjadi salah satu faktor yang membedakan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu..

Hasil penelitian pada variabel manajemen waktu juga menunjukkan kesesuaian dengan beberapa penelitian sebelumnya. Wahyuni dan Machali (2021) menemukan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan Salsabila dkk. (2023) melaporkan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Pascoe dkk. (2020) menjelaskan bahwa keterampilan manajemen diri, termasuk kemampuan mengelola waktu, merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi berbagai tuntutan akademik. Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan penurunan stres akademik maupun prokrastinasi, penelitian ini menemukan arah hubungan yang positif. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas manajemen waktu dalam menurunkan stres akademik sangat dipengaruhi oleh konteks individu. Pada mahasiswa pekerja generasi Z, kemampuan mengelola waktu justru dapat dimanfaatkan untuk mengakomodasi semakin banyak tuntutan akademik dan pekerjaan sehingga tekanan akademik tetap tinggi meskipun pengelolaan waktu tergolong baik.

Berdasarkan perbandingan tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai stres akademik dengan menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik, manajemen waktu, dan stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan personal, tetapi juga oleh konteks kehidupan individu. Penelitian ini memperluas temuan-temuan sebelumnya karena secara khusus mengkaji mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya, yaitu kelompok mahasiswa yang memiliki karakteristik, tuntutan, dan pengalaman akademik yang berbeda dibandingkan populasi yang lebih banyak digunakan pada penelitian terdahulu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa interpretasi hubungan antarvariabel perlu mempertimbangkan karakteristik populasi penelitian sehingga pemaknaan terhadap stres akademik menjadi lebih kontekstual.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bahwa upaya menurunkan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z tidak cukup dilakukan melalui peningkatan efikasi diri akademik dan kemampuan manajemen waktu saja. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan melalui dukungan institusi pendidikan, penyusunan beban akademik yang proporsional, fleksibilitas

lingkungan kerja bagi mahasiswa, penguatan dukungan sosial, serta penyediaan layanan pendampingan psikologis yang membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu mengurangi tekanan yang berasal dari faktor eksternal sehingga kemampuan personal yang dimiliki mahasiswa dapat berfungsi secara lebih optimal dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan manajemen waktu masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z di Surabaya. Hubungan efikasi diri akademik dengan stres akademik berada pada kategori sedang dengan koefisien korelasi sebesar $\varrho = 0{,}447$ ($p = 0{,}001$), sedangkan hubungan manajemen waktu dengan stres akademik juga berada pada kategori sedang dengan koefisien korelasi sebesar $\varrho = 0{,}513$ ($p = 0{,}001$). Berbeda dengan hipotesis penelitian, kedua hubungan tersebut menunjukkan arah positif sehingga hipotesis yang mengasumsikan hubungan negatif tidak didukung. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada mahasiswa pekerja generasi Z, kemampuan personal yang tinggi tidak selalu diikuti oleh penurunan stres akademik karena individu tetap menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, serta berbagai tekanan eksternal secara bersamaan. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain potong lintang sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal antarvariabel, menggunakan teknik purposive sampling yang membatasi generalisasi hasil, serta hanya melibatkan responden di Surabaya.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa pekerja tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan efikasi diri akademik dan kemampuan manajemen waktu. Perguruan tinggi perlu mengembangkan layanan pendampingan psikologis, program penguatan keterampilan coping, kebijakan akademik yang lebih fleksibel, serta kolaborasi dengan tempat kerja untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau metode campuran agar mampu menjelaskan dinamika hubungan antarvariabel secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian berikutnya perlu melibatkan responden dari wilayah yang lebih luas serta mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, konflik peran, beban kerja, resiliensi, strategi coping, dan kesejahteraan psikologis sehingga diperoleh model yang lebih komprehensif dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa pekerja generasi Z.

REFERENCES

Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity, 3*(1), 36-55.

Arum, R. P., & Wibawanti, I. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UPI YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif, 3*(1), 73-84.

Arum, R. P., Wibawanti, I., & colleagues. (2023). *(Sesuaikan dengan data artikel yang sebenarnya karena pada naskah hanya ditulis "Arum dkk., 2023".)*

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* W. H. Freeman.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open, 2*(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Childs, D., Lee, N., Cadogan, J., & Dewsnap, B. (2019). The (potential) dark side to self-efficacy: Does it always enhance performance? *Proceedings of the European Marketing Academy, 48*, Article 10133.

Del Líbano, M., Llorens, S., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2012). About the dark and bright sides of self-efficacy: Workaholism and work engagement. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(2), 688-701. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38883

Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri

dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology, 3*(1), 21-32.
Faridatus, F., & Uyun, Z. (2023). *(Lengkapi data bibliografi sesuai artikel yang digunakan karena pada naskah hanya dicantumkan sitasi penulis.)*
Fazila, Z. (2021). *Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh di masa pandemi Covid-19* (Undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). Analisis data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa, 1*(2), 140-153.
Ghozali, I. (2017). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
Hasfiana, H., et al. (2026). *(Lengkapi identitas artikel sesuai sumber asli karena belum tersedia pada naskah.)*
Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science, 1*(1), 31-38.
Kausar, F. N. (2025). Impact of time management skills on students' stress levels and academic success at university level. *Contemporary Journal of Social Science Review, 3*(4), 94-108.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760-768. https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760
Maharani, A. (2022). *Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau* (Undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
Nita. (2018). *Generasi Z: Karakteristik dan tantangan di era digital*. Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Widya Wiwaha.
Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104-112.
Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8*(1), 101-122.
Salsabila, D., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). Pengaruh efikasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik di SMKN 31 Jakarta. *Berajah Journal, 3*(1), 131-142.
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.
Setiawan, S. R. D. (2026, February 17). Survei: Milenial dan Gen Z stres di tempat kerja, tekanan finansial pemicunya. *Kompas.com*. https://money.kompas.com/read/2026/02/17/162710726/survei-milenial-dan-gen-z-stres-di-tempat-kerja-tekanan-finansial-pemicunya
Solikha, I. F., & Uyun, Z. (2025). *Hubungan efikasi diri dan resiliensi dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir* (Undergraduate thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education, 1*(2), 139-149.
Walfitri, S. N., Yusri, N. A., & Ardias, W. S. (2023). Pengaruh adversity quotient terhadap stres akademik mahasiswa akhir. *Syiah Kuala Psychology Journal, 1*(2), 117-128.
Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 10*(1), 917-932.