

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU, EFIKASI DIRI, DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS MERDEKA PASURUAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Manajemen

Diajukan Oleh:

NURIL WACHYU LESTARI

NPM: 2261201003161



UNIVERSITAS MERDEKA PASURUAN

FAKULTAS EKONOMI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Nuril Wachyu Lestari
Nomor Pokok Mahasiswa : 2261201003161
Universitas : Merdeka Pasuruan
Fakultas : Ekonomi
Jurusan : Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Merdeka Pasuruan

Pasuruan, 11 Juni 2026

DISETUJUI DAN DITERIMA

Dosen Pembimbing I



(Eni Erwantiningsih, S.E., M.M.)

Dosen Pembimbing II



(Dr. Vita Fibriyani, S.Si., M.Si.)

Dekan Fakultas Ekonomi



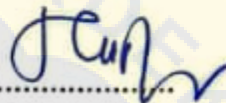
(Dr. Ir. Bambang Sutikno, M.M)

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan dan dinyatakan diterima untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Manajemen, pada tanggal 11 Juni 2026

TIM PENGUJI

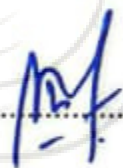
1. Dra. Sri Hastari, MM.

1. Ketua 

2. Eni Erwantiningsih, S.E., M.M.

2. Sekretaris 

3. Dr. Vita Fibriyani, S.Si., M.Si.

3. Anggota 

Mengesahkan

Fakultas Ekonomi

Universitas Merdeka Pasuruan



Dr. H. Bambang Sutikno, M.M.

SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT
(ORISINALITAS)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nuril Wachyu Lestari

NPM : 2261201003161

Alamat Rumah : Doropayung RT 001 / RW 004, Kel. Sekargadung,
Kec. Purworejo, Kota Pasuruan, Jawa Timur (67127)

Dengan ini menyatakan Skripsi yang berjudul:

**“Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap
Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Merdeka Pasuruan”**

Adalah hasil kerja tulisan saya sendiri bukan hasil plagiat dari Karya Tulis Ilmiah orang lain baik berupa Artikel, Thesis, ataupun Disertasi.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, jika di kemudian hari ternyata terbukti bahwa Skripsi yang kami tulis adalah hasil Plagiat maka kami bersedia menerima sanksi.

Dan saya bertanggung jawab secara mandiri tidak ada sangkut pautnya dengan Dosen Pembimbing dan Kelembagaan Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan.

Pasuruan, 11 Januari 2026

Yang Membuat



Nuril Wachyu Lestari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen di Fakultas Ekonomi, Universitas Merdeka Pasuruan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Abah dan Ibu tercinta, serta kakak tersayang, yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis. Serta selalu menjadi tempat bersandar dan sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing 1 (Eni Erwantiningsih, S.E.,M.M.) dan Dosen Pembimbing 2 (Dr. Vita Fibriyani, S.Si., M.Si.) yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta solusi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Sahabat “Akhirnya Lulus”, yang senantiasa kebersamai penulis dari awal semester hingga akhir masa perkuliahan, serta memberikan makna, kenangan, dan telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menyelesaikan studi ini.
5. Sahabat “Skripsweet”, yang telah menjadi ruang berbagi cerita, tawa, dan keluh kesah, serta memberikan warna tersendiri dalam setiap proses penyusunan

skripsi ini.

6. Sahabat yang telah kebersamai penulis sejak masa SMP, yang selalu setia menemani dalam setiap suka dan duka, serta tidak pernah pergi dalam setiap proses yang dilalui, termasuk saat penulis berada di titik terendah.
7. Pihak yang telah hadir dalam kehidupan penulis, yang dengan caranya sendiri telah menjadi bagian dari proses pendewasaan penulis, serta memberikan arti, pelajaran, dan kenangan yang tak terlupakan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk diri penulis, terima kasih telah bertahan dalam setiap keadaan, melewati berbagai proses yang penuh tantangan, serta mampu bangkit dari setiap keterpurukan yang dirasakan. Semua proses yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan yang membentuk penulis hingga mampu sampai pada titik ini. Terima kasih telah terus melangkah, meskipun dalam berbagai kondisi dan tantangan yang dihadapi, hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan sebagai bentuk tanggung jawab atas perjuangan yang telah dilakukan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu. Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Pasuruan, 11 Juni 2026

Yang Membuat

Nuril Wachyu Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN DRAFT SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN ANTI PLAGIAT	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Teori yang Melandasi Permasalahan	10
1. Stres Akademik (Y)	10
2. Manajemen Waktu (X1).....	16
3. Efikasi Diri (X2)	21
4. Dukungan Sosial (X3)	26
E. Penelitian Terdahulu.....	29

F. Hubungan Antara Variabel Bebas dengan Variabel Terikat	32
G. Kerangka Konseptual.....	34
H. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Definisi Operasional Variabel	39
1. Variabel Terikat (Dependent Variable).....	39
2. Variabel Bebas (Independent Variable)	41
B. Ruang Lingkup Penelitian.....	46
C. Lokasi Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel	47
E. Jenis dan Sumber Data.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	65
B. Hasil Penelitian.....	67
1. Uji Instrumen Penelitian	67
2. Analisis statistik deskriptif.....	70
3. Uji asumsi klasik.....	91
4. Analisis regresi linier berganda	97
5. Uji hipotesis	102
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	110
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	116

A. Kesimpulan	116
---------------------	-----

B. Saran	117
----------------	-----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

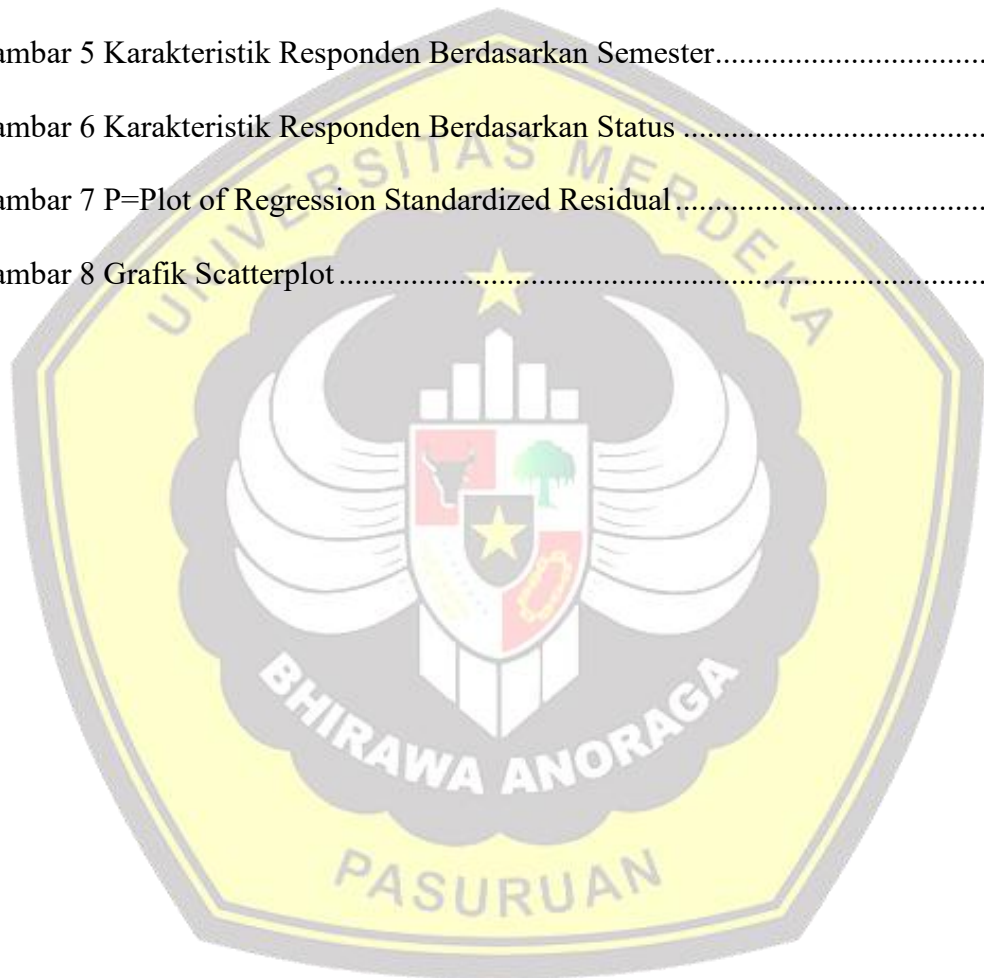
Tabel 1 Matrik Penelitian Terdahulu	30
Tabel 2 Populasi Penelitian.....	48
Tabel 3 Sampel Penelitian.....	51
Tabel 4 Perhitungan Sampel Penelitian	51
Tabel 5 Skala Likert Pilihan Jawaban dan Skor Responden.....	58
Tabel 6 Hasil Uji Validitas.....	68
Tabel 7 Ringkasan Uji Reliabilitas	70
Tabel 8 Deskriptif Jawaban Variabel Manajemen Waktu	76
Tabel 9 Deskriptif Jawaban Variabel Efikasi Diri	79
Tabel 10 Deskriptif Jawaban Variabel Dukungan Sosial	84
Tabel 11 Deskriptif Jawaban Variabel Stres Akademik	88
Tabel 12 Hasil Uji One-sample Kolmogorov-Smirnov	92
Tabel 13 Hasil Uji Multikolinieritas	93
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas.....	96
Tabel 15 Hasil Uji Autokorelasi	97
Tabel 16 Hasil Regresi Linier Berganda.....	98
Tabel 17 Hasil Regresi Linier Berganda.....	99
Tabel 18 Hasil Regresi Linier Berganda.....	100
Tabel 19 Hasil Regresi Linier Berganda	100
Tabel 20 Keputusan Uji Simultan (Uji F).....	104
Tabel 21 Keputusan Uji Parsial (Uji T)	106
Tabel 22 Hasil Koefisien Determinasi	107

Tabel 23 Hasil Analisis Pengaruh Dominan**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	35
Gambar 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	71
Gambar 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	72
Gambar 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi	72
Gambar 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester	73
Gambar 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Status	74
Gambar 7 P=Plot of Regression Standardized Residual	92
Gambar 8 Grafik Scatterplot	95



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : JADWAL PENELITIAN

LAMPIRAN 2 : KUESIONER

LAMPIRAN 3 : TABULASI DATA SKOR JAWABAN RESPONDEN

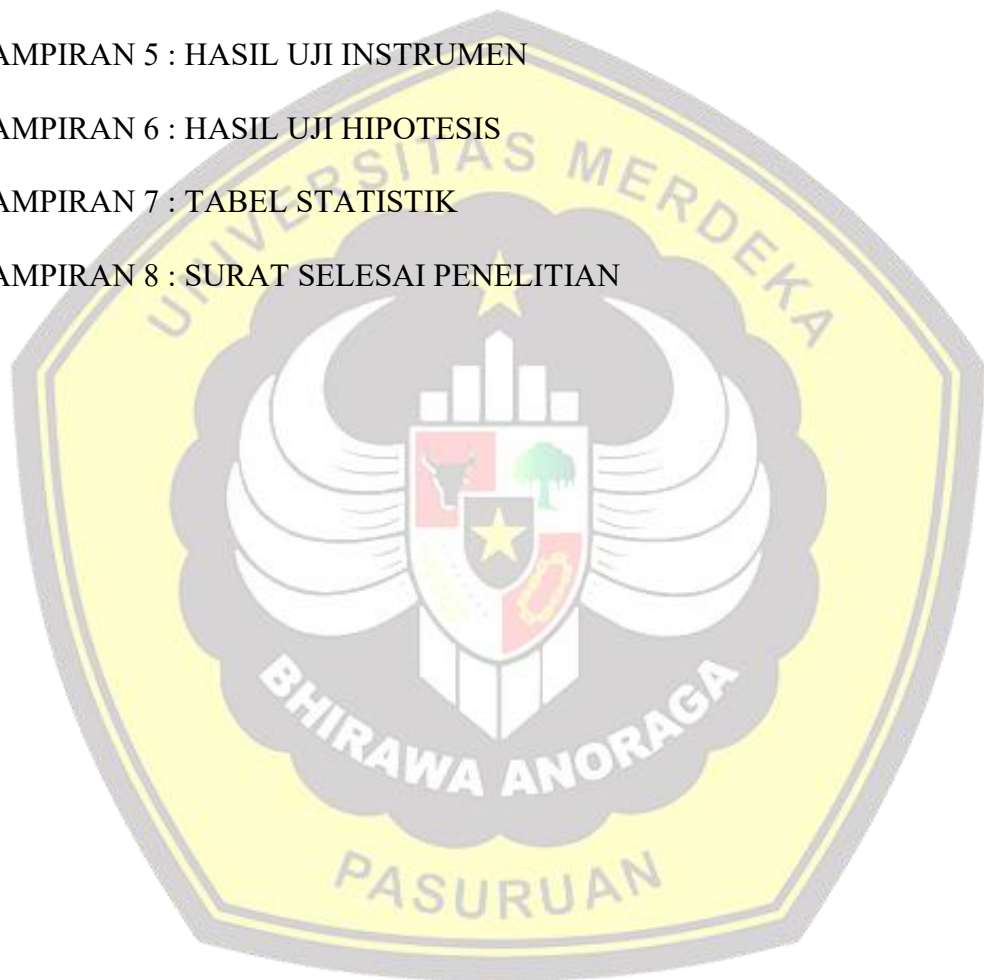
LAMPIRAN 4 : TABEL ANALISIS DESKRIPTIF

LAMPIRAN 5 : HASIL UJI INSTRUMEN

LAMPIRAN 6 : HASIL UJI HIPOTESIS

LAMPIRAN 7 : TABEL STATISTIK

LAMPIRAN 8 : SURAT SELESAI PENELITIAN



Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Stres

Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Merdeka Pasuruan

Nuril Wachyu Lestari¹, Eni Erwantiningsih², Vita Fibriyani³

¹Mahasiswa Universitas Merdeka Pasuruan

^{2,3}Dosen Fakultas Ekonomi Universitas Merdeka Pasuruan

E-mail: nurillestari10@gmail.com¹, enierwanti232@gmail.com²,
vitafibriyani@gmail.com³

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami berbagai tuntutan akademik seperti pengelolaan waktu, penyusunan skripsi, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Sehingga tujuan riset ini ingin memahami pengaruh manajemen waktu, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Merdeka Pasuruan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yaitu sejumlah 191 mahasiswa, untuk penentuan jumlah sampel melalui pendekatan metode PEAR sehingga diperoleh sampel 89 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu regresi linier berganda dengan asumsi BLUE (Best Linear Unbiased Estimator). Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu, efikasi diri, dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 38,6% untuk stres akademik. Dari pengujian simultan membuktikan jika setiap variabel bebasnya berkontribusi pada stres akademik dengan hasil sig 0,000. Secara parsial, manajemen waktu berkontribusi signifikan dengan hasil sig 0,007, efikasi diri sejumlah 0,032, serta dukungan sosial sejumlah 0,001 pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil uji pengaruh dominan, dukungan sosial merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling besar terhadap stres akademik dengan nilai Standardized Beta sebesar 0,358 dan kontribusi parsial sebesar 23%.

Kata Kunci: manajemen waktu, efikasi diri, dukungan sosial, stres akademik.