Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)
Volume 3, Number 4, 2026
E-ISSN: 3047-9584
Open Access: https://teewanjournal.com/index.php/jikkn/index

MANAJEMEN WAKTU DAN KONDISI FISIK: HUBUNGANNYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA PESANTREN

Eri Riana Pertiwi*, Mutia Chaizuran
Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

* Corresponding Author: eririanapertiwi@usk.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:
Received: 22-09-2026
Revised: 11-10-2026
Accepted: 27-10-2026
Available online: 05-11-2026

Kata Kunci:
Kondisi Fisik, Manajemen Waktu, Pesantren, Remaja, Stres Akademik

Keywords:
Academic Stress, Adolescents, Islamic Boarding Schools, Physical Condition, Time Management

ABSTRAK

Remaja pesantren menghadapi tuntutan akademik dan keagamaan yang padat sehingga berisiko mengalami stres akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan manajemen waktu dan kondisi fisik dengan stres akademik pada santriwati. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini dilakukan pada santriwati sebuah pesantren di Kabupaten Aceh Besar. Sebanyak 189 dari 360 santriwati dipilih dengan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan *Time Management Behavior Scale*, *Physical Health Questionnaire*, dan *Educational Stress Scale for Adolescents*, lalu dianalisis dengan uji *chi-square* dan regresi logistik ordinal. Sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang (72,0%). Secara bivariat, kondisi fisik (χ^2=36,172; p<0,001) dan manajemen waktu (χ^2=75,025; p<0,001) berhubungan dengan stres akademik. Dalam analisis multivariat, kondisi fisik (B=−0,809; p=0,001) dan manajemen waktu (B=−1,185; p<0,001) tetap berhubungan negatif dengan stres akademik. Nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,207 menunjukkan bahwa model menjelaskan sekitar 20,7% variasi tingkat stres akademik. Manajemen waktu dan kondisi fisik yang lebih baik berasosiasi dengan peluang stres akademik tinggi yang lebih kecil, sehingga keduanya layak menjadi sasaran program pendampingan santri.

ABSTRACT

Adolescents in Islamic boarding schools (pesantren) face dense academic and religious demands that place them at risk of academic stress. This study aimed to analyze the association of time management and physical condition with academic stress among female students. This quantitative cross-sectional study was conducted among female students of a pesantren in Aceh Besar Regency. A total of 189 of 360 students were selected through purposive sampling. Data were collected using the Time Management Behavior Scale, the Physical Health Questionnaire, and the Educational Stress Scale for Adolescents, and analyzed with the chi-square test and ordinal logistic regression. Most respondents had moderate academic stress (72.0%). In bivariate analysis, physical condition (χ^2=36.172; p<0.001) and time management (χ^2=75.025; p<0.001) were associated with academic stress. In multivariate analysis, physical condition (B=−0.809; p=0.001) and time management (B=−1.185; p<0.001) remained negatively associated with academic stress. The Nagelkerke R^2 of 0.207 indicates that the model explained about 20.7% of the variation in academic stress levels. Better time management and physical condition were associated with lower odds of high academic stress, making both suitable targets for student support programs.

This is an open access article under the CC BY-NC license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000

PENDAHULUAN

Remaja yang menempuh pendidikan di pesantren memiliki pola aktivitas yang berbeda dengan remaja pada umumnya. Selain mengikuti pendidikan formal, santri diwajibkan mengikuti kegiatan keagamaan, pembinaan karakter, dan berbagai aktivitas lain yang terjadwal ketat dari subuh hingga malam hari (Dhofier, 2011). Kepadatan aktivitas tersebut menuntut penyesuaian fisik dan psikologis sehingga santri rentan mengalami tekanan, salah satunya stres akademik. Stres akademik merupakan respons individu terhadap tuntutan akademik yang dinilai melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya (Barseli et al., 2017). Dalam model transaksional, stres muncul ketika individu menilai suatu tuntutan sebagai ancaman dan merasa sumber dayanya untuk menghadapi tuntutan tersebut tidak memadai (Lazarus & Folkman, 1984).

Data nasional menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia cukup besar. *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melaporkan bahwa 34,9% remaja berusia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Center for Reproductive Health et al., 2022). Angka tersebut mencakup masalah kesehatan mental secara umum, bukan stres akademik secara khusus. Pada populasi santri, penelitian terbaru yang menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) terhadap 207 santri putri di Malang menemukan 73,9% berada pada kategori stres akademik sedang dan 19,8% pada kategori tinggi (Azzahra, 2026). Penelitian lain di pesantren Jakarta Barat dan Subang juga melaporkan stres akademik santri pada tingkat sedang hingga tinggi (Renata et al., 2023; Zahra et al., 2026). Stres akademik yang tidak tertangani dapat menurunkan konsentrasi belajar, menimbulkan gangguan emosional dan kelelahan, serta menurunkan prestasi akademik (Barseli et al., 2017).

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang diduga berperan dalam stres akademik. Macan (1994) menggambarkan manajemen waktu sebagai perilaku menetapkan tujuan dan prioritas, menyusun jadwal, dan mengorganisasi aktivitas, yang menghasilkan persepsi kendali atas waktu; persepsi kendali inilah yang dikaitkan dengan berkurangnya ketegangan. Meta-analisis menunjukkan bahwa manajemen waktu berhubungan negatif dengan distres dan lebih kuat berkaitan dengan kesejahteraan daripada dengan kinerja (Aeon et al., 2021). Namun, temuan di Indonesia belum konsisten. Hardjito (2025) menemukan hubungan negatif yang bermakna antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa kebidanan, sedangkan Rahma et al. (2025) pada siswa SMK dan Naraya et al. (2026) pada mahasiswa tidak menemukan pengaruh yang bermakna. Di pesantren, studi kualitatif menunjukkan bahwa sebagian besar santri kesulitan membagi

waktu antara sekolah dan kegiatan pesantren sehingga mengalami kelelahan fisik dan mental (Rosyadah, 2025).

Kondisi fisik juga diduga berkaitan dengan stres akademik. *Physical Health Questionnaire* (PHQ) mengukur kondisi fisik melalui keluhan somatik, yaitu gangguan tidur, sakit kepala, infeksi saluran pernapasan, dan gangguan pencernaan (Schat et al., 2005). Beban akademik yang tinggi pada remaja dikaitkan dengan bertambahnya keluhan somatik dan berkurangnya durasi tidur (Noh et al., 2020). Pada santri, stres akademik juga berhubungan dengan kualitas tidur (Rohmah, 2020). Hubungan ini dapat berjalan dua arah: tuntutan akademik dapat memicu keluhan fisik, sementara tubuh yang lelah dan kurang tidur dapat menurunkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian terdahulu umumnya menguji manajemen waktu atau kondisi fisik secara terpisah, sebagian besar pada mahasiswa atau siswa sekolah umum, dan sering bersifat deskriptif. Penelitian tentang stres akademik santri lebih banyak menyoroti faktor psikososial, seperti dukungan sosial (Ratnasari et al., 2024) dan kontrol emosi (Zahra et al., 2026). Belum ditemukan penelitian yang menguji manajemen waktu dan kondisi fisik secara simultan dalam satu model terhadap tingkat stres akademik santri, padahal kedua faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh jadwal pesantren yang padat. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kedua variabel secara bersamaan menggunakan regresi logistik ordinal, sehingga kontribusi relatif masing-masing variabel dapat dibandingkan pada santriwati.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan manajemen waktu dan kondisi fisik dengan tingkat stres akademik pada santriwati, baik secara bivariat maupun multivariat. Hipotesis penelitian adalah manajemen waktu dan kondisi fisik berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Variabel independen adalah manajemen waktu dan kondisi fisik, sedangkan variabel dependen adalah stres akademik. Penelitian dilakukan di sebuah pesantren di Kabupaten Aceh Besar.Populasi penelitian adalah santriwati berjumlah 360 orang.

Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin, $n = N/(1 + N \cdot e^2)$, dengan N = 360 dan tingkat kesalahan e = 5% sesuai ketentuan umum penelitian sosial (Sugiyono, 2017). Perhitungan $n = 360/(1 + 360 \times 0{,}05^2) = 360/1{,}9 = 189{,}5$ menghasilkan 189 responden. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2017).

Manajemen waktu diukur dengan *Time Management Behavior Scale* (TMBS) yang dikembangkan oleh Macan (1994), yang mencakup penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme perencanaan dan penjadwalan, preferensi terhadap keteraturan, dan persepsi kendali atas waktu. Kondisi fisik diukur dengan *Physical Health Questionnaire* (PHQ) yang terdiri atas empat subskala keluhan somatik, yaitu gangguan tidur, sakit kepala, infeksi saluran pernapasan, dan gangguan pencernaan (Schat et al., 2005). Stres akademik diukur dengan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri atas 16 butir dalam lima dimensi, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri, dan keputusasaan (Sun et al., 2011).

Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk menilai hubungan kategori manajemen waktu dan kondisi fisik dengan kategori stres akademik. Analisis multivariat menggunakan regresi logistik ordinal (*PLUM*) karena variabel dependen berskala ordinal (rendah, sedang, tinggi). Kekuatan model dinilai dengan *pseudo* R^2 (Cox and Snell, Nagelkerke, dan McFadden), dan hubungan dinyatakan bermakna bila $p<0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian (n=189)

Karakteristik	n	%
Usia		
15 tahun	4	2,1
16 tahun	106	56,1
17 tahun	78	41,3
18 tahun	1	0,5
Penghasilan orang tua		
< Rp2.000.000	65	34,4
Rp2.000.000–Rp3.999.999	42	22,2
Rp4.000.000–Rp5.999.999	50	26,5
Rp6.000.000–Rp7.999.999	22	11,6
≥ Rp8.000.000	10	5,3
Jumlah bersaudara		
1 (anak tunggal)	15	7,9
2	22	11,6
3	78	41,3
4	52	27,5
5	18	9,5
6	4	2,1
Alasan masuk pesantren		
Keinginan sendiri	34	18,0
Keinginan orang tua	35	18,5
Keinginan sendiri dan orang tua	118	62,4
Lainnya	2	1,1
Tingkat stres akademik		
Rendah	25	13,2
Sedang	136	72,0

Tinggi	28	14,8
Kondisi fisik		
Rendah	40	21,2
Sedang	95	50,3
Tinggi	54	28,6
Manajemen waktu		
Rendah	36	19,0
Sedang	104	55,0
Tinggi	49	25,9

Sebagian besar responden berusia 16 tahun (56,1%), memiliki tiga bersaudara (41,3%), dan masuk pesantren atas keinginan sendiri dan orang tua (62,4%). Lebih dari separuh responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel, yaitu stres akademik (72,0%), kondisi fisik (50,3%), dan manajemen waktu (55,0%). Sebanyak 14,8% responden mengalami stres akademik tinggi, sementara 21,2% memiliki kondisi fisik rendah dan 19,0% memiliki manajemen waktu rendah.

Tabel 2. Hubungan kondisi fisik dengan tingkat stres akademik (n=189)

Kondisi Fisik	Stres Rendah n (%)	Stres Sedang n (%)	Stres Tinggi n (%)	Total n (%)
Rendah	7 (17,5)	17 (42,5)	16 (40,0)	40 (100,0)
Sedang	6 (6,3)	80 (84,2)	9 (9,5)	95 (100,0)
Tinggi	12 (22,2)	39 (72,2)	3 (5,6)	54 (100,0)
Total	25 (13,2)	136 (72,0)	28 (14,8)	189 (100,0)

Keterangan: *Pearson chi-square* = 36,172; df = 4; p<0,001. Sumber: data primer penelitian, 2026.

Tabel 3. Hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik (n=189)

Manajemen Waktu	Stres Rendah n (%)	Stres Sedang n (%)	Stres Tinggi n (%)	Total n (%)
Rendah	8 (22,2)	9 (25,0)	19 (52,8)	36 (100,0)
Sedang	4 (3,8)	94 (90,4)	6 (5,8)	104 (100,0)
Tinggi	13 (26,5)	33 (67,3)	3 (6,1)	49 (100,0)
Total	25 (13,2)	136 (72,0)	28 (14,8)	189 (100,0)

Keterangan: *Pearson chi-square* = 75,025; df = 4; p<0,001. Sumber: data primer penelitian, 2026.

Kondisi fisik berhubungan bermakna dengan tingkat stres akademik (χ^2=36,172; df=4; p<0,001). Proporsi stres akademik tinggi paling besar pada responden dengan kondisi fisik rendah (40,0%) dan menurun pada kondisi fisik sedang (9,5%) serta tinggi (5,6%). Manajemen waktu juga berhubungan bermakna dengan tingkat stres akademik (χ^2=75,025; df=4; p<0,001). Lebih dari separuh responden dengan manajemen waktu rendah mengalami stres akademik tinggi (52,8%), dibandingkan 5,8% pada manajemen waktu sedang dan 6,1% pada manajemen waktu tinggi.

Tabel 4. Hasil regresi logistik ordinal kondisi fisik dan manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik (n=189)

Variabel/threshold	Estimate	SE	Wald	df	p	IK 95%
Threshold [stres = 1]	−6,388	0,866	54,437	1	< 0,001	−8,085 s.d. −4,691
Threshold [stres = 2]	−2,124	0,673	9,952	1	0,002	−3,443 s.d. −0,804
Kondisi fisik	−0,809	0,246	10,839	1	0,001	−1,291 s.d. −0,327
Manajemen waktu	−1,185	0,265	19,938	1	< 0,001	−1,705 s.d. −0,665

Keterangan: *pseudo* R^2 Cox and Snell = 0,164; Nagelkerke = 0,207; McFadden = 0,114. IK = interval kepercayaan. Nilai p yang tercetak 0,000 pada keluaran perangkat lunak dilaporkan sebagai p<0,001.

Dalam model regresi logistik ordinal, kondisi fisik (B=−0,809; Wald=10,839; p=0,001) dan manajemen waktu (B=−1,185; Wald=19,938; p<0,001) tetap berhubungan negatif dan bermakna dengan tingkat stres akademik. Koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin baik kondisi fisik dan manajemen waktu, semakin kecil peluang responden berada pada kategori stres akademik yang lebih tinggi. Bila dikonversi menjadi *odds ratio* (e^B), setiap kenaikan satu kategori kondisi fisik berasosiasi dengan peluang sekitar 0,45 kali, dan setiap kenaikan satu kategori manajemen waktu dengan peluang sekitar 0,31 kali untuk berada pada kategori stres yang lebih tinggi. Nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,207 menunjukkan bahwa model menjelaskan sekitar 20,7% variasi tingkat stres akademik; nilai ini merupakan ukuran kemampuan model, bukan besarnya pengaruh kausal kedua variabel.

Gambaran Stres Akademik, Kondisi Fisik, dan Manajemen Waktu

Dominasi stres akademik kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati merasakan tuntutan akademik sebagai tekanan, tetapi masih dalam batas yang dapat mereka kelola. Dalam model transaksional, kondisi ini dapat dipahami sebagai keseimbangan yang rapuh antara tuntutan dan sumber daya: tuntutan dinilai berat, tetapi sumber daya untuk menghadapinya belum sepenuhnya habis (Lazarus & Folkman, 1984). Kehidupan pesantren menggabungkan pendidikan formal, kegiatan keagamaan seperti hafalan dan kajian kitab, serta aturan asrama yang ketat (Dhofier, 2011), sehingga tuntutan berlangsung hampir tanpa jeda. Proporsi stres sedang dalam penelitian ini (72,0%) hampir sama dengan temuan Azzahra (2026) pada santri putri di Malang (73,9%) yang juga menggunakan ESSA, sehingga pola ini tampaknya cukup konsisten pada santriwati. Kelompok dengan stres tinggi (14,8%) tetap memerlukan perhatian, karena stres yang berkepanjangan dapat menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar (Barseli et al., 2017).

Kondisi fisik kategori sedang perlu dibaca berdasarkan isi PHQ, yang mengukur frekuensi keluhan somatik berupa gangguan tidur, sakit kepala, infeksi saluran pernapasan, dan gangguan pencernaan (Schat et al., 2005). Kategori sedang berarti responden masih mengalami sebagian keluhan tersebut dengan frekuensi tertentu,

sehingga tidak dapat langsung disimpulkan sebagai kondisi kesehatan yang baik. Gangguan tidur merupakan keluhan yang relevan di pesantren karena jadwal dimulai sejak subuh dan berakhir pada malam hari; penelitian pada santri menunjukkan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan aktivitas fisik, kebiasaan, dan stres akademik (Rohmah, 2020). Demikian pula, manajemen waktu kategori sedang mengisyaratkan bahwa santriwati sudah mengikuti jadwal yang ditetapkan pesantren, tetapi belum sepenuhnya mampu menetapkan prioritas dan mengatur waktu belajar secara mandiri. Studi kualitatif di pesantren juga menunjukkan bahwa sebagian besar santri kesulitan membagi waktu antara sekolah dan kegiatan pesantren (Rosyadah, 2025).

Hubungan Kondisi Fisik dengan Stres Akademik

Kondisi fisik berhubungan negatif dengan stres akademik baik secara bivariat maupun multivariat. Beberapa mekanisme dapat menjelaskan temuan ini. Kurang tidur dan kelelahan mengurangi energi dan konsentrasi, sehingga tugas yang sama terasa lebih berat. Keluhan somatik seperti sakit kepala juga menghambat aktivitas belajar dan dapat memperbesar penilaian bahwa tuntutan akademik melebihi kemampuan. Sebaliknya, tekanan akademik sendiri dapat memicu keluhan somatik dan mengurangi waktu tidur, sebagaimana ditunjukkan pada remaja dengan beban belajar tambahan yang tinggi (Noh et al., 2020). Karena desain penelitian ini potong lintang, arah hubungan tersebut belum dapat dipastikan dan kemungkinan besar bersifat timbal balik. Distribusi pada Tabel 2 juga menunjukkan bahwa proporsi stres rendah pada kelompok kondisi fisik rendah (17,5%) lebih besar daripada kelompok sedang (6,3%), sehingga hubungan antarkategori tidak sepenuhnya linear dan perlu ditafsirkan hati-hati.

Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik

Manajemen waktu memiliki hubungan terkuat dengan stres akademik. Menurut model Macan (1994), perilaku menetapkan tujuan, merencanakan, dan mengorganisasi aktivitas tidak langsung menurunkan ketegangan, tetapi bekerja melalui persepsi kendali atas waktu. Santri yang merasa mampu mengendalikan waktunya cenderung menilai tuntutan akademik sebagai sesuatu yang dapat dihadapi, sedangkan santri yang tidak mampu mengatur waktu mengalami penumpukan tugas dan tekanan tenggat. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis yang menunjukkan hubungan negatif antara manajemen waktu dan distres (Aeon et al., 2021) serta dengan Hardjito (2025) pada mahasiswa kebidanan. Hasil ini berbeda dengan Rahma et al. (2025) dan Naraya et al. (2026) yang tidak menemukan pengaruh bermakna pada siswa SMK dan mahasiswa. Perbedaan tersebut kemungkinan berkaitan dengan konteks: di pesantren, hampir seluruh waktu santri terikat

pada jadwal yang padat, sehingga kemampuan mengatur sisa waktu yang terbatas menjadi lebih menentukan. Ukuran sampel yang lebih besar dalam penelitian ini juga memberikan daya uji yang lebih baik.

Kontribusi Relatif Kedua Variabel

Ketika kedua variabel dianalisis bersamaan, keduanya tetap bermakna, tetapi koefisien manajemen waktu (B=−1,185; Wald=19,938) lebih besar daripada kondisi fisik (B=−0,809; Wald=10,839). Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi yang lebih besar dalam model, meskipun interval kepercayaan kedua koefisien masih saling tumpang tindih sehingga perbedaannya perlu ditafsirkan hati-hati. Nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,207 berarti sebagian besar variasi stres akademik masih berkaitan dengan faktor lain di luar model, seperti dukungan sosial yang terbukti berhubungan dengan stres akademik santri (Ratnasari et al., 2024), kemampuan regulasi emosi (Zahra et al., 2026), dan efikasi diri. Secara praktis, pendampingan santri dapat menggabungkan pelatihan manajemen waktu, misalnya penyusunan prioritas dan jadwal belajar mandiri, dengan perhatian terhadap kecukupan tidur dan keluhan fisik santri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain potong lintang tidak dapat menetapkan arah hubungan. Responden berasal dari satu pesantren dan hanya santriwati, serta dipilih secara *purposive*, sehingga generalisasi terbatas. Variabel independen dianalisis dalam bentuk kategori, sehingga sebagian informasi dari skor kontinu hilang, dan seluruh data diperoleh melalui laporan diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar santriwati mengalami stres akademik kategori sedang. Kondisi fisik dan manajemen waktu berhubungan bermakna dengan tingkat stres akademik secara bivariat, dan keduanya tetap berhubungan negatif dalam model regresi logistik ordinal, dengan kontribusi manajemen waktu yang lebih besar daripada kondisi fisik; model menjelaskan sekitar 20,7% variasi stres akademik. Pesantren disarankan mengembangkan program pendampingan yang memadukan pelatihan manajemen waktu dengan perhatian terhadap kecukupan tidur dan kesehatan fisik santri, sedangkan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan strategi koping.

DAFTAR PUSTAKA

Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives, 31*(4), 309–330. https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166

Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE, 16*(1), Article e0245066. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066

Azzahra, C. N. (2026). Gambaran tingkat stres akademik santri putri SMA Islamic Boarding School (IBS) X Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 7*(1), 1011–1016.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada.

Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: Studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia*. LP3ES.

Hardjito, K. (2025). Manajemen waktu dan dinamika stres akademik pada mahasiswa kebidanan tahun pertama. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5*(4), 1478–1486. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.7762

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology, 79*(3), 381–391. https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381

Naraya, J. F., Putri, S. A., As syira, F., Rumbowo, T. A., Aulya, M. A., & Nugraha, J. T. (2026). Pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 5*(2), 1981–1989. https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.8640

Noh, J.-W., Kim, J., Cheon, J., Lee, Y., & Kwon, Y. D. (2020). Relationships between extra-school tutoring time, somatic symptoms, and sleep duration of adolescent students: A panel analysis using data from the Korean Children and Youth Panel Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), Article 8037. https://doi.org/10.3390/ijerph17218037

Rahma, S. A., Vitacheria, F. G., Caesarani, A., & Wulandari, A. (2025). Analisis pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(3), 38771–38776. https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.34840

Ratnasari, R., Alwi, M. A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan sosial dan stres akademik pada santri. *Jurnal Talenta Mahasiswa, 3*(4), 70–77. https://doi.org/10.26858/jtm.v3i4.52905

Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi stres akademik pada santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden. *Jurnal Mercusuar, 3*(1).

Rohmah, W. K. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4*(Special 3), 649–659. https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203.41275

Rosyadah, G. A. (2025). Persepsi siswa terhadap dinamika pembagian waktu antara pembelajaran sekolah dan aktivitas pesantren di Madrasah Aliyah Paciran. *Maliki Interdisciplinary Journal, 4*(10), 756–767. https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/16507

Schat, A. C. H., Kelloway, E. K., & Desmarais, S. (2005). The Physical Health Questionnaire (PHQ): Construct validation of a self-report scale of somatic symptoms. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(4), 363–381. https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.363

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A.-Q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 29*(6), 534–546. https://doi.org/10.1177/0734282910394976

Zahra, H., Dzakiah, I., Yudanti, E., Albianto, A., Helmiazri, M., & Naffakhi, A. (2026). Hubungan antara stres akademik dengan kontrol emosi santri di Pondok Pesantren Al-Itqon Jakarta Barat. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(3), 373–384. https://doi.org/10.23969/jp.v11i03.63442