

DAFTAR PUSTAKA :

- Afifuddin, & Saebani, B. A. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Agustamanesia, E. D. (2017). Tingkat kemampuan mengelola waktu mahasiswa (Studi deskriptif pada mahasiswa yang terlibat dalam organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Sanata Dharma tahun ajaran 2016/2017). Tesis. Sanata Dharma University.
- Ahmad, S. (2017). Pengaruh keaktifan mahasiswa dalam mengikuti organisasi Himpunan Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran (HIMA ADP) dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi UNY. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amel, Z. F., Matulessy, A., & Suhadianto, S. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(5).
- Andriani, D. (2020). Manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas individu. Jakarta: Prenada Media Group.
- Atkinson, P. E. (1990). Manajemen waktu yang efektif. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Atkinson, P. E. (1999). Creating culture change: The key to successful total quality management. McGraw-Hill.
- Aula, S. T., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). Analisis strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stres akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3).
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2023). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (7th ed.). Pearson.
- Dwi Nugroho, H. (2019). Manajemen waktu: Filosofi, teori, implementasi. Depok: Rajawali Pers.

- Elisabet, D. R. A. (2017). Tingkat kemampuan mengelola waktu mahasiswa. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Fatmawati, R., & Sari, D. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas manajemen waktu mahasiswa. Yogyakarta: Deepublish.
- Firose, J., Safiya, M. M., & Riyasa, M. H. (2024). Relationship between time management and stress among undergraduates. *KALAM International Research Journal*. [ResearchGate](#)
- Helmi, S. N. B. R., & Aun, N. S. M. (2023). Preliminary study: Time management skills and stress levels among Universiti Kebangsaan Malaysia students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3), 229–242. [ResearchGate](#)
- Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2021). Strategi coping dan stres pada mahasiswa: Studi pendahuluan promosi kesehatan mental berbasis sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138–158. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>
- Immanuel, S., Siahaan, H., & Tamba, D. (2021). Analisis tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi kehidupan kampus di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 105–117.
- Kautsar, F. N., & Affandi, G. R. (2024). Pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *UMSIDA Preprints*.
- Kusworo, H. A. (2022). Pedoman pelaksanaan kegiatan organisasi kemahasiswaan tahun 2022. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Lestari, N. (2021). Keterampilan manajemen waktu mahasiswa dalam konteks keseimbangan akademik dan pribadi. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, N., & Pratama, R. (2023). Hubungan antara strategi coping dan tingkat stres mahasiswa selama perkuliahan daring. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(1), 55–69.
- Manktelow, J. (2012). Stress management: Strategies for a healthy and productive life. MindTools Ltd.

- Merry, I. S., dkk. (2018). Manajemen waktu pada mahasiswa: Studi kualitatif pada metodologi penelitian kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muslim, A. (2020). Dinamika stres dalam konteks kehidupan keluarga, pekerja, dan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(1), 45–57.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stres pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Parker, M., et al. (2022). Psychology of Well-Being: flexibility in time management helps individuals cope with daily disruptions. *Mental Health Center*. [Mental Health Center](#)
- Podlogar, T., & Jurišević, I. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management. *Frontiers in Education*. [Frontiers](#)
- Pratisti, W. D., Agung, A., & Ardeliaputri, A. (2013). Potret strategi pemecahan masalah pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Jurnal Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Temilnas XII*, 82–89.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). Metodologi penelitian kuantitatif. Pascal Books.
- Prof. Dr. dr. Soehartati Gondhowiardjo. (2019). Pedoman strategi dan langkah aksi pengelolaan stres. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Riadi, M. (2021). Konsep dan penerapan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/>
- Riadi, M. (2021). Manajemen waktu: Konsep, prosedur, dan implementasi efektif dalam kehidupan sehari-hari. Deepublish Press.
- Robbins, S. P. (2006). Organizational behavior (12th ed.). Prentice Hall.
- Schlunegger, M. C. (2024). Methodologic and data-analysis triangulation in case studies. *Qualitative Research Journal*, 24(2), 98–115.
- Soehartati, T. (2019). Manajemen waktu dan produktivitas kerja individu. Surabaya: Airlangga University Press.
- Soehartati, T. (2019). Psikologi kesehatan mental. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Stilla, M. (2009). Siap kuliah. Jakarta: Gagas Media.

- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-3). Bandung: Alfabeta.
- Syahza, A. (2021). Metodologi penelitian (Edisi Revisi). UR Press.
- Uswardi, dkk. (2016). Manajemen waktu mahasiswa kurikulum berbasis kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Idea Nursing Journal*, 7(3), 70.
- Virgianto, R. (2022). Strategi koping individu dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mental dan Konseling*, 5(1), 67–79.
- Wahyuni, D., & Hidayat, F. (2020). Manajemen stres mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan organisasi. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(3), 112–123.
- Wibowo, A. (2014). Metode penelitian praktis bidang kesehatan. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Yana, R. (2024, Maret). Metode penelitian kualitatif. Bandung: Penerbit Widina Media Utama.
- Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). SAGE Publications.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.