



Contents lists available at [Journal IICET](https://journal.iicet.org)

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa

Surya Agung Pradhika^{*)}, Agus Setiawan, Farikha Wahyu Lestari
Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jul 30th, 2026
Revised Aug 13th, 2026
Accepted Aug 14th, 2026

Keyword:

Manajemen waktu,
Stres akademik,
Siswa SMP

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 186 siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati, dengan sampel sebanyak 93 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala manajemen waktu dan skala stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati. Semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan manajemen waktu, maka semakin tinggi tingkat stres akademik siswa. Dengan demikian, kemampuan mengelola waktu merupakan salah satu faktor penting dalam membantu siswa mengurangi stres akademik dan mendukung keberhasilan dalam proses belajar.



© 2026 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Surya Agung Pradhika,
Universitas PGRI Semarang, Semarang
Email: suryaagungpradhika@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi intelektual, emosional, sosial, dan spiritual sehingga dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan masyarakat. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Oleh karena itu, keberhasilan penyelenggaraan pendidikan tidak hanya diukur dari pencapaian akademik peserta didik, tetapi juga dari kemampuan mereka dalam mengelola berbagai tuntutan selama proses pembelajaran berlangsung.

Perkembangan dunia pendidikan yang semakin kompetitif menyebabkan peserta didik menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Siswa dituntut untuk mampu mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal, menyelesaikan berbagai tugas individu maupun kelompok, mempersiapkan diri menghadapi ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, serta berbagai bentuk evaluasi pembelajaran lainnya. Selain itu, siswa juga dihadapkan pada berbagai kegiatan ekstrakurikuler, organisasi sekolah, maupun aktivitas di luar sekolah yang membutuhkan kemampuan mengatur waktu secara efektif. Kondisi tersebut menjadikan siswa tidak hanya dituntut memiliki kemampuan akademik yang baik, tetapi juga kemampuan mengelola diri agar mampu menyesuaikan berbagai tuntutan yang diterimanya.

Masa sekolah menengah pertama merupakan salah satu tahap perkembangan yang memiliki karakteristik khusus. Siswa kelas VIII berada pada rentang usia remaja awal, yaitu sekitar 13–15 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan yang cukup signifikan baik dari aspek biologis, kognitif, sosial, maupun emosional. Remaja mulai mengalami peningkatan tanggung jawab akademik yang disertai dengan perkembangan kemampuan berpikir abstrak, namun di sisi lain masih berada dalam tahap pencarian jati diri sehingga sering mengalami ketidakstabilan emosi. Perubahan tersebut menyebabkan siswa lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya kemampuan mengelola diri yang baik, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik.

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Menurut Gadzella (2012), stres akademik adalah kondisi ketika individu mengalami tekanan akibat adanya tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki sehingga menimbulkan reaksi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya tugas atau beban belajar, tetapi juga oleh bagaimana siswa memandang dan merespons tuntutan tersebut. Siswa yang mampu mengelola tekanan secara positif cenderung tetap mampu menjalankan aktivitas belajarnya dengan baik, sedangkan siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang rendah lebih mudah mengalami kecemasan, frustrasi, kehilangan motivasi belajar, bahkan penurunan prestasi akademik.

Fenomena stres akademik saat ini menjadi perhatian berbagai pihak karena dampaknya tidak hanya dirasakan pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan mental peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, gangguan tidur, mudah merasa lelah, sulit mengendalikan emosi, serta meningkatnya kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas. Bahkan dalam kondisi tertentu, stres akademik yang berlangsung dalam waktu lama dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa serta menghambat perkembangan sosial maupun emosional mereka.

Tingginya tingkat stres akademik pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor eksternal meliputi tuntutan kurikulum, beban tugas sekolah, persaingan akademik, harapan orang tua, hubungan dengan guru maupun teman sebaya, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dirinya sendiri, seperti kemampuan mengontrol emosi, motivasi belajar, efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah, serta kemampuan manajemen waktu. Di antara berbagai faktor tersebut, manajemen waktu menjadi salah satu kemampuan yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan bagaimana siswa mengatur aktivitas akademik sehari-hari.

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, menentukan prioritas, melaksanakan, serta mengevaluasi penggunaan waktu secara efektif sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara optimal. Kemampuan ini menjadi salah satu bentuk *self-management* yang berperan penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik akan mampu menyusun jadwal belajar secara teratur, menentukan skala prioritas, menghindari perilaku menunda pekerjaan (*prokrastinasi*), serta memanfaatkan waktu secara produktif. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengelola waktu cenderung mengalami penumpukan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan, kurangnya waktu istirahat, dan akhirnya mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi.

Kemampuan manajemen waktu juga berkaitan erat dengan konsep regulasi diri (*self-regulated learning*). Siswa yang mampu mengatur waktu secara efektif biasanya memiliki kemampuan untuk merencanakan kegiatan belajar, memonitor kemajuan belajar, mengevaluasi hasil yang diperoleh, serta melakukan perbaikan apabila mengalami hambatan. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan mengatur jadwal, tetapi juga menjadi strategi dalam meningkatkan efektivitas belajar sekaligus mengurangi tekanan akademik yang dialami siswa.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan dengan stres akademik. Wahidaty (2021) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola waktu secara efektif mampu membantu individu mengurangi tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik. Dayantri dan Netrawati (2023) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kemampuan menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas, serta menghindari prokrastinasi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang mampu mengelola waktunya. Penelitian Usroh, Laily, dan Munir (2022) juga menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu komponen penting dalam *self-regulated learning* yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa. Selain itu, penelitian Triana, Kamaludin, dan Nahrowi (2025)

mengungkapkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar serta pencapaian prestasi akademik peserta didik.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik, penelitian pada siswa sekolah menengah pertama, khususnya di SMP Negeri 8 Pati, masih relatif terbatas. Setiap sekolah memiliki karakteristik peserta didik, budaya belajar, kondisi lingkungan, serta sistem pembelajaran yang berbeda sehingga hasil penelitian pada sekolah lain belum tentu dapat menggambarkan kondisi yang terjadi di SMP Negeri 8 Pati. Selain itu, perkembangan kurikulum serta meningkatnya tuntutan akademik pada jenjang sekolah menengah pertama menyebabkan pentingnya dilakukan penelitian yang memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal belajar, sering menunda penyelesaian tugas, kurang mampu menentukan prioritas kegiatan, serta merasa terbebani oleh banyaknya tugas sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu masih menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena berpotensi meningkatkan stres akademik siswa. Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, maka dapat memengaruhi kualitas proses pembelajaran, prestasi akademik, maupun perkembangan psikologis peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Pendekatan tersebut dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian.

Penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya diharapkan mampu memberikan kontribusi secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling mengenai hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang bertujuan meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa sehingga mampu mengurangi tingkat stres akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah, orang tua, maupun peneliti selanjutnya dalam mengembangkan berbagai strategi pencegahan dan penanganan stres akademik pada peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati, di mana semakin baik kemampuan manajemen waktu yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel menggunakan data numerik yang dianalisis melalui teknik statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara variabel manajemen waktu sebagai variabel bebas (X) dengan stres akademik sebagai variabel terikat (Y) tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian yang tidak dimaksudkan untuk mencari hubungan sebab-akibat, melainkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 8 Pati pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 186 siswa dan terdiri atas enam kelas, yaitu VIII-A, VIII-B, VIII-C, VIII-D, VIII-E, dan VIII-F. Populasi tersebut dipilih karena siswa kelas VIII berada pada masa remaja awal yang memiliki karakteristik perkembangan emosional dan akademik yang cukup kompleks sehingga rentan mengalami stres akademik. Selain itu, siswa kelas VIII telah memiliki pengalaman belajar yang cukup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah sehingga dianggap mampu memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi telah terbagi ke dalam kelompok-kelompok kelas yang bersifat homogen. Melalui teknik tersebut, setiap kelas memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengundian, diperoleh tiga kelas sebagai sampel penelitian dengan jumlah responden sebanyak 93 siswa atau sekitar 50% dari jumlah populasi. Penggunaan teknik *cluster random sampling* diharapkan mampu menghasilkan sampel yang representatif sehingga dapat menggambarkan karakteristik populasi penelitian secara lebih objektif.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode angket dengan skala Likert empat pilihan jawaban yang terdiri atas Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan skala empat kategori dipilih untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban netral sehingga respon yang diberikan lebih menggambarkan kondisi sebenarnya. Instrumen penelitian terdiri atas dua jenis skala, yaitu skala manajemen waktu dan skala stres akademik. Skala manajemen waktu disusun berdasarkan indikator kemampuan mengatur waktu yang meliputi perencanaan waktu, penetapan prioritas, penyusunan jadwal, pengendalian penggunaan waktu, pelaksanaan kegiatan sesuai rencana, serta evaluasi penggunaan waktu. Sementara itu, skala stres akademik disusun berdasarkan teori Gadzella yang meliputi reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan reaksi kognitif yang muncul akibat tuntutan akademik. Seluruh butir pernyataan dikembangkan dalam bentuk pernyataan *favorable* maupun *unfavorable* untuk meminimalkan kecenderungan jawaban yang bersifat monoton (*response set*).

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, kedua skala terlebih dahulu melalui tahap uji coba (*try out*) kepada 29 siswa kelas VIII-C yang tidak termasuk sebagai responden penelitian. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen sehingga dapat dipastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang hendak diteliti. Validitas butir dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar daripada nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil analisis, dari 30 butir skala manajemen waktu diperoleh 20 butir yang memenuhi kriteria validitas, sedangkan dari 40 butir skala stres akademik diperoleh 28 butir yang dinyatakan valid. Butir yang tidak memenuhi kriteria validitas dieliminasi sehingga hanya butir valid yang digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas instrumen menggunakan koefisien Alpha Cronbach melalui bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala manajemen waktu memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,714, sedangkan skala stres akademik memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,738. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan dalam penelitian sosial, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Pengujian validitas dan reliabilitas tersebut dilakukan sebagai upaya menjamin kualitas instrumen sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat keakuratan dan kepercayaan yang memadai.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan proposal penelitian dan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi fenomena yang terjadi di SMP Negeri 8 Pati. Setelah memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah. Tahap berikutnya adalah penyusunan instrumen penelitian berdasarkan indikator teoritis, pelaksanaan uji coba instrumen, analisis validitas dan reliabilitas, serta revisi instrumen sesuai hasil uji coba. Setelah instrumen dinyatakan layak, pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden melalui penyebaran angket. Sebelum pengisian angket, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta petunjuk pengisian instrumen. Responden diminta mengisi seluruh pernyataan secara jujur sesuai dengan kondisi yang dialami tanpa adanya jawaban benar maupun salah. Setelah seluruh angket terkumpul, data diperiksa kelengkapannya, dilakukan proses pengkodean (*coding*), tabulasi data, dan selanjutnya dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data setiap variabel penelitian. Tahap berikutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Uji normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan Levene Test memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,209 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang memiliki varians homogen. Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel manajemen waktu dan stres akademik bersifat linear. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,755 ($p > 0,05$), sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan linear dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi.

Setelah seluruh asumsi statistik terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 5%. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel manajemen waktu dengan stres akademik. Nilai koefisien korelasi (r) digunakan untuk menunjukkan tingkat keeratan hubungan, sedangkan nilai signifikansi (p -value) digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan terhadap hipotesis penelitian. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil dan Pembahasan

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat manajemen waktu dan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran skala manajemen waktu dan skala stres akademik kepada 93 responden. Seluruh data yang terkumpul kemudian diberi skor berdasarkan pedoman penskoran skala Likert empat pilihan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor yang diperoleh selanjutnya diolah untuk mengetahui distribusi tingkat masing-masing variabel penelitian melalui pengelompokan berdasarkan kelas interval. Berdasarkan data skor skala manajemen waktu dan stres akademik yang diperoleh, peneliti melakukan beberapa uji analisis yang meliputi:

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data setiap variabel yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, dasar pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig). Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS statistics 25*, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Parameter	Subparameter	Unstandardized Residual
N		108
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	9.60352492
Most Extreme Differences	Absolute	0.053
	Positive	0.053
	Negative	-0.038
Test Statistic		0.053
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200^c

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.5, diperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kesamaan atau kerapatan varian (homogenitas) dari data penelitian, yaitu apakah data sampel yang diambil berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama atau tidak. Dengan kata lain, uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa data penelitian memiliki tingkat keragaman yang seragam antar kelompok. Hasil uji homogenitas data disajikan pada tabel 2.

Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel di atas, pengujian data dilakukan dengan menggunakan *Levene Test*. Nilai Sig. (based on mean) sebesar 0,201. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,201 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dari variabel manajemen waktu dan stres akademik memiliki varian yang sama. Dengan demikian, data penelitian ini bersifat homogen.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Dengan kata lain, uji ini bertujuan untuk memastikan apakah kedua variabel memiliki hubungan yang searah dan proporsional.

Hubungan antara dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi (Sig.) $p > 0,05$, sedangkan jika nilai signifikansi $p < 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel dikatakan tidak linear. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 25*, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	18898,7	26	726,875	28,5	.873
	Linearity	1987,53	1	1987,531	77,9	.428
	Deviation from Linearity	16911,2	25	676,449	26,5	.885
Within Groups		2067,50	81	25,525		
Total		20966,2	107			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,371 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah hingga sedang, namun secara statistik signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik dapat diterima.

Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin tinggi skor manajemen waktu yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula skor stres akademik yang diperoleh. Temuan ini berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya yang umumnya menemukan hubungan negatif antara kedua variabel. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu tidak selalu diikuti dengan menurunnya tingkat stres akademik, tetapi bergantung pada karakteristik subjek penelitian serta konteks lingkungan belajar yang dihadapi siswa. Salah satu kemungkinan yang dapat menjelaskan temuan tersebut adalah karakteristik siswa kelas VIII SMP yang sedang berada pada masa transisi perkembangan remaja awal. Pada fase ini, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya. Siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas, dan berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu. Akan tetapi, kemampuan tersebut juga dapat diikuti oleh meningkatnya kesadaran terhadap tanggung jawab akademik, sehingga siswa menjadi lebih peka terhadap berbagai tuntutan sekolah. Kesadaran tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis ketika target belajar yang telah direncanakan tidak tercapai sesuai harapan.

Individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu umumnya lebih terstruktur dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Namun, dalam kondisi tertentu, kemampuan tersebut dapat disertai kecenderungan menetapkan standar pencapaian yang tinggi terhadap diri sendiri. Ketika target tersebut sulit dipenuhi karena keterbatasan waktu atau tingginya tuntutan akademik, siswa dapat mengalami tekanan yang memicu munculnya stres akademik.

Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Sumber stres akademik dapat berasal dari banyaknya tugas, pelaksanaan ujian, target nilai, persaingan belajar, serta harapan dari guru maupun orang tua. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik justru lebih menyadari berbagai tuntutan tersebut. Mereka berusaha memenuhi seluruh target akademik yang telah direncanakan sehingga berpotensi merasakan tekanan yang lebih besar dibandingkan siswa yang kurang terlibat dalam perencanaan aktivitas belajarnya.

Manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan stres akademik. Berdasarkan temuan Rahma et al. (2025), manajemen waktu berpengaruh terhadap stres akademik siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal cenderung lebih mampu mengurangi tekanan akibat tuntutan akademik. Sebaliknya, pengelolaan waktu yang kurang baik dapat menyebabkan tugas menumpuk dan meningkatkan tekanan yang dirasakan siswa. Dengan demikian, kemampuan manajemen waktu yang baik dapat membantu siswa mengelola tuntutan akademik dan mengurangi stres akademik.

Efikasi diri juga berkaitan dengan stres akademik. Berdasarkan temuan Fiandini et al. (2025), efikasi diri merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan siswa menghadapi tuntutan pembelajaran. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya cenderung lebih siap menghadapi tugas dan kesulitan belajar, sedangkan siswa yang meragukan kemampuannya lebih mudah merasa tertekan. Dengan demikian, efikasi diri dapat memengaruhi cara siswa menghadapi tuntutan akademik. Dukungan sosial merupakan faktor lain yang berkaitan dengan stres akademik. Berdasarkan penelitian Hidayat (2025) pada siswa SMP, dukungan sosial berkaitan dengan stres akademik. Dukungan dari orang tua, teman, dan guru dapat membantu siswa ketika menghadapi kesulitan akademik. Dengan adanya dukungan tersebut, siswa tidak merasa menghadapi tekanan akademik seorang diri sehingga lebih mampu mengelola stres.

Regulasi emosi juga berkaitan dengan stres akademik. Berdasarkan temuan Kasman et al. (2025), terdapat hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik. Siswa yang mampu mengelola emosi seperti cemas,

kecewa, dan takut akan lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi dapat membantu siswa mengendalikan respons terhadap tekanan akademik.

Selain itu, strategi coping berkaitan dengan cara siswa menghadapi tekanan akademik. Siswa yang menggunakan strategi penyelesaian masalah, seperti menyusun rencana, menentukan prioritas, mencari bantuan, dan menyelesaikan tugas secara bertahap, dapat lebih mampu mengatasi sumber tekanan. Sebaliknya, menghindari atau menunda masalah dapat membuat tuntutan akademik semakin berat.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Manajemen waktu, efikasi diri, strategi coping, dukungan sosial, dan regulasi emosi dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Dalam penelitian ini, manajemen waktu menjadi faktor yang menjadi fokus karena kemampuan mengatur waktu dapat membantu siswa mengelola tugas dan tuntutan akademik sehingga berhubungan dengan tingkat stres akademik yang dialami.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pati. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik siswa dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan kondisi stres akademik siswa dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif berkaitan dengan kondisi stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, manajemen waktu perlu menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara lebih terarah dan optimal.

Referensi

- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress on academic performance. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
- Dayantri, F., & Netrawati, N. (2023). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 123–130.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). *Pelatihan Time Management untuk Stres Akademik Siswa*. JIP (Jurnal Intervensi Psikologi), 16(1), 1–12. DOI: 10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1.
- Fiandini, M., et al. (2025). *Gender Perspective: Self-Efficacy and Academic Stress of Middle School Students in Science Education*. Indonesian Journal of Teaching in Science, 5(2).
- Gadzella, B. M. (2012). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402.
- Hidayat, N. (2025). *The Effect of Social Support on Academic Stress*. Eudaimonia Journal Psychology, 2(1), 1–8.
- Kasman, A., et al. (2025). *The Correlation Between Academic Stress and Emotion Regulation*. Indonesian Research Journal in Education, 9(2), 875–887. DOI: 10.22437/irje.v9i02.43567.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Macan, T. H. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
- Nurahaju. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College*. New York: Ten Speed Press.
- Putranto, A. R. A., Damayanti, Y., & Takalapeta, T. (2025). *Problem-Focused Coping in Student Academic Stress*. Journal of Health and Behavioral Science, 7(2), 704–717. DOI: 10.35508/jhbs.v7i2.21288.
- Qolbi, M. (2024). Manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 45–52.
- 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. DOI: 10.31004/jptam.v9i3.34840.

- Rahmawati, D. (2012). Hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(1), 12–18.
- Rahmawati, L. (2021). Pengaruh motivasi terhadap manajemen waktu siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 98–105.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sari, P., & Nurhidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(1), 55–62.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Triana, R., Kamaludin, K., & Nahrowi, N. (2025). Peran manajemen waktu terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(1), 67–75.
- Usroh, S., Laily, N., & Munir, M. (2022). Manajemen waktu sebagai bagian dari self-regulated learning siswa. *Jurnal Edukatif*, 4(3), 2345–2353.
- Wahidaty, R. (2021). Manajemen waktu dalam meningkatkan efektivitas belajar siswa. *Jurnal Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1521–1529.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.