

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME TERHADAP
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII
SMAN 1 KERINCI**

SKRIPSI

OLEH:

**ANDRI KURNIADI PUTRA
NIM 2110207049**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
PROGRMA STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM (BKPI)
TAHUN 2025 M/1447 H**

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME TERHADAP
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII
SMAN 1 KERINCI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Kerinci
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Agama Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

Disusun oleh:

**ANDRI KURNIADI PUTRA
NIM 2110207049**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
2025 M/1447**

Dr. Eko Sujadi, M.Pd. Kons

Sungai Penuh, November 2025

Dosen Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kerinci

Kepada Yth,
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah dan
Ilmu Keguruan IAIN Kerinci
di

Sungai Penuh

AGENDA	
NOMOR :	135
TANGGAL :	12 - November - 2025
PARAF :	

NOTA DINAS

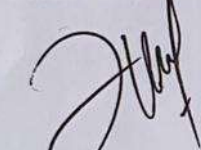
Assalamualaikum Wr, Wb.

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi mahasiswa **Andri Kurniadi Putra, NIM 2110207049** yang berjudul **PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME TERHADAP STRESS AKADEMIK SISWA KELAS XII SMAN 1 KERINCI** dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna memperoleh Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam fakultas Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kami ajukan skripsi tersebut, kiranya diterima dengan baik."

Demikian disampaikan, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa dan negara.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing 1



Dr. Eko Sujadi, M.Pd. Kons
NIP. 199107182015031004



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
TAHUN 2023/1444 H

PENGESAHAN

Skripsi oleh ANDRI KURNIADI PUTRA, NIM: 2110207049, yang berjudul:
"PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII DI SMA NEGERI 1
KERINCI" telah diuji dan dipertahankan pada hari Kamis, 20 November.2025

DEWAN PENGUJI

Dr. BUKHARI AHMAD, M.Pd
NIP. 198609052015031003

Ketua Sidang

Dr. BUKHARI AHMAD, M.Pd
NIP. 198609052015031003

Penguji I

FARID IMAM KHOLIDIN, M.Pd
NIP. 199201032019031007

Penguji II

Dr. EKO SUJADI, M.Pd. Kons
NIP. 199107182015031004

Pembimbing

Mengesahkan,
Dekan

DR. EVA ARDINAL, M.A
NIP. 198308122011011005

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Dr. BUKHARI AHMAD, M.Pd
NIP. 198609052015031003



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ANDRI KURNIADI PUTRA**
NIM : 2110207049
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Alamat : Hiang Lestari, Kecamatan Sitinjau Laut

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:
“PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KERINCI
”. adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk pada sumbernya. Apabila saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia dicabut gelar akademik.

Sungai Penuh, Oktober 2025
Yang Menyatakan



ANDRI KURNIADI PUTRA
NIM. 2110207049

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

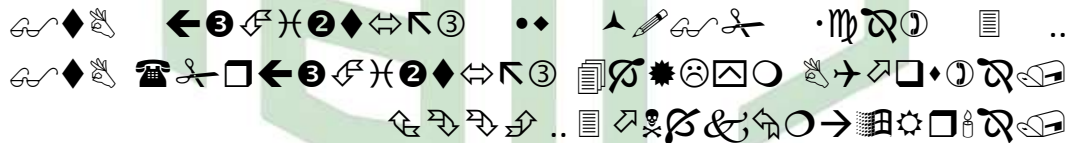
Persembahan

***Kupersembahkan karya ini buat ayahnda tercinta (Masleh)
Buat ibunda tersayang (Yuni Harti)
Atas peluh keringatmu jualah yang mengantarkan ku
Sampai ke tahap akhir perkuliahan ini
Semoga perjuangan ayah dan ibu menjadi ladang amal
Di sisi Allah SWT***

*Ku bersyukur telah melewati semua ini
Pantang menyerah sebelum kalah, selalu berjuang dan terus berjuang
Tanpa merasa takut akan halangan yang merintang, karena aku yakin
Selain kekuatanku juga ada keluarga besarku, serta
Teman-temanku yang selalu memberi dukungan yang kuat untuk ku
Sampai berhasil menggapai apa yang aku cita-citakan*

*Terima kasih atas segala motivasi,
Perhatian dan perngorbanan yang diberikan. semoga
Kesuksesan selalu menyertai kita semua,
Amin ya robbal alamin.....!!!*

Motto



Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*
(Q.S. Ar-Ra'd: 11)

ABSTRAK

v

Kurniadi Putra, Andri, 2025, Pelanggaran Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XII SMAN 1 Kerinci. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Kerinci (I) Dr. Sujadi, M.Pd, Kons

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Optimisme, dan Stres Akademik

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci. (2) Untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci. (3) Untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Informan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci. Adapun jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data adalah kuesioner/angket. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda, koefisien determinansi, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian ini adalah (1) manajemen waktu berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} yaitu $2,984 > 1,690$ dan nilai sig. lebih kecil daripada $0,05$ yaitu $0,025 < 0,05$ dan besarnya pengaruh secara parsial adalah $15,37\%$. (2) optimisme berpengaruh positif yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} yaitu $5,010 > 1,690$ dan nilai sig. lebih kecil daripada $0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$ dan besarnya pengaruh secara parsial adalah $44,87\%$. (3) manajemen waktu dan optimisme secara simultan berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Nilai F_{hitung} lebih besar daripada nilai F_{tabel} yaitu $43,507 > 3,159$ dengan nilai signifikansi lebih kecil dari nilai $0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$ dan besarnya pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik adalah $60,3\%$ sedangkan sisanya ($100\% - 60,3 = 39,7\%$) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

ABSTRACT
ABSTRACT

Kurniadi Putra, Andri, 2025, Peng^{vi} Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XII SMAN 1 Kerinci. Thesis Department of Islamic Education Guidance and Counseling, Kerinci State Islamic Institute (I) Dr. Sujadi, M.Pd, Kons

Keywords: Time Management, Optimism, and Academic Stress

The purpose of this study was to determine: (1) the effect of time management on academic stress in 12th-grade students at SMA Negeri 1 Kerinci. (2) the effect of optimism on academic stress in 12th-grade students at SMA Negeri 1 Kerinci. (3) the effect of time management and optimism on academic stress in 12th-grade students at SMA Negeri 1 Kerinci.

This study used a quantitative research approach with a correlational approach. The informants in this study were 12th-grade students at SMA Negeri 1 Kerinci. The data used were primary and secondary data. The data collection technique was a questionnaire. Data analysis used multiple linear regression, coefficient of determination, and hypothesis testing.

The results of this study are: (1) time management has a significant effect on academic stress in students at SMA Negeri 1 Kerinci. The results showed that the calculated t value was greater than the t table, namely $2.984 > 1.690$, and the sig. value was 0.001 . smaller than 0.05 , namely $0.025 < 0.05$ and the partial effect is 15.37% . (2) Optimism has a significant positive effect on academic stress in students at SMAN 1 Kerinci. The results of the study show that the calculated t value is greater than the t table, namely $5.010 > 1.690$ and the sig. value is smaller than 0.05 , namely $0.000 < 0.05$ and the partial effect is 44.87% . (3) Time management and optimism simultaneously have a significant effect on academic stress. The calculated F value is greater than the F table value, namely $43.507 > 3.159$ with a significance value smaller than the value of 0.05 , namely 0.000 from 0.05 , namely $0.000 < 0.05$ and the magnitude of the influence of time management and optimism on academic stress is 60.3% while the remainder ($100\% - 60.3 = 39.7\%$) is influenced by other factors not explained in this study.

KATA | vii | ANTAR

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى اَشْرَفِ الْاَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِيْنَ وَ عَلَى اٰلِهِ وَاصْحَابِهِ
اَجْمَعِيْنَ. اَمَّا بَعْدُ.

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah Yang Maha Esa, yang telah memberikan bimbingan, lindungan dan petunjuk serta anugerah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang sederhana ini. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul terakhir yang diutus Allah Swt dengan membawa petunjuk dan pedoman bagi kehidupan umat manusia di dunia dan akhirat, yaitu Agama Islam.

Judul Skripsi **“Pengaruh Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik SMA Negeri 1 Kerinci”**. Berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih tersebut penulis sampaikan kepada:

1. Teristimewa buat kedua orangtua Ayahanda (Masleh) dan Ibunda (Yuni Harti) yang telah memberikan dukungan dan suport, serta doa kepada penulis sampai saat ini.
2. Rektor Institut Agama Islam (IAIN) Kerinci Bapak Dr. Jafar Ahmad, M.Ag, M.Ag beserta Wakil Rektor I Bapak Prof. Dr. Ahmad Jamin, S.IP, M.Ag, Wakil Rektor II Bapak Dr. Faizin, M.PdI, dan Wakil Rektor III Bapak Dr. Halil Khusairi, M.Ag yang telah berupaya mengelola perguruan tinggi ini menjadi Institut Agama Islam Negeri Kerinci.
3. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Bapak Dr. Eva Ardinal, M.A, M.Pd dan Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
4. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Kerinci Bapak Dr. Bukhari Ahmad, M.Pd yang telah memberikan bantuan dan arahan selama penulis menjalani perkuliahan.

5. Pembimbing skripsi Bapak Dr. Eko Sujadi, M.Pd, Kons yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak/Ibu penguji skripsi yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik terhadap skripsi ini demi kesempurnaan skripsi ini kedepannya.
7. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis melaksanakan perkuliahan di IAIN Kerinci.
8. Bapak Dr. Fauzan Khairazi, S.H, S.Pd, M.H Kepala Perpustakaan IAIN Kerinci yang telah memfasilitasi penulis mendapatkan referensi dalam penyelesaian skripsi.
9. Bapak Zulhamdi, M.Pd Kepala SMA Negeri 1 Kerinci yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data penelitian.
10. Teman sejawat Jurusan BKPI angkatan masuk tahun 2021 yang telah mensupport dan berjuang bersama-sama.

Akhirnya setiap kata dan langkah serta perbuatan selalu penulis iringi dengan do'a semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Penulis juga mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan skripsi ini.

Sungai Penuh, Oktober 2025
Penulis

INSTITUT AGAMA ISLAM

ANDRI KURNIADI PUTRA
NIM. 2110207049

	Halaman
HALAMAN JUDUL	 i
NOTA DINAS.....	 ii
LEMBAR PENGESAHAN	 iii
SURAT PERNYATAAN	 iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	 v
ABSTRAK	 vi
<i>ABSTRACT</i>	 vii
KATA PENGANTAR.....	 viii
DAFTAR ISI.....	 x
DAFTAR TABEL.....	 xii
DAFTAR LAMPIRAN	 xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	 1
B. Identifikasi Masalah	 8
C. Batasan Penelitian.....	 9
D. Rumusan Masalah	 9
E. Tujuan Penelitian	 9
F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian	 10
G. Definisi Operasional.....	 11
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 13
A. Stres Akademik	 13
1. Pengertian Stres Akademik.....	 13

2. Indikator Stres Akademik	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	16
B. Manajemen Waktu.....	17
1. Pengertian Manajemen Waktu.....	17
2. Manfaat Manajemen Waktu	20
3. Indikator Manajemen Waktu	21
C. Optimisme	22
1. Pengertian Optimisme	22
2. Ciri-ciri Optimisme	24
3. Indikator Optimisme.....	25
D. Penelitian Relevan.....	26
E. Kerangka Berpikir.....	28
F. Hipotesis.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Jenis Data.....	32
D. Sumber Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Definisi Operasional	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Uji Instrumen.....	35
I. Analisis Data.....	37

BAB IV. TEMUAN PENELITIAN	
.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
.....	44
B. Pengujian Hipotesis	53
.....	53
C. Pembahasan	59
.....	59
 BAB V. PENUTUP.....	
.....	64
A. Simpulan	64
.....	64
B. Saran	65
.....	65
BIBLIOGRAFI.....	
.....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
.....	69

DAFTAR TABEL

xi

	Halaman
Tabel 4.1 Uji Validitas Kuesioner Stres Akademik	45
Tabel 4.2 Uji Validitas Kuesioner Manajemen Waktu	46
Tabel 4.3 Uji Validitas Kuesioner Optimisme	47
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas	48
Tabel 4.5 Deskripsi Variabel Stres Akademik	49
Tabel 4.6 Deskripsi Variabel Manajemen Waktu	51
Tabel 4.7 Deskripsi Variabel Optimisme	53
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	55
Tabel 4.9 Koefisien Determinansi Parsial	56
Tabel 4.10 Koefisien Determinansi Simultan	57
Tabel 4.11 Nilai T_{hitung} dan T_{tabel} Manajemen Waktu	58
Tabel 4.12 Nilai T_{hitung} dan T_{tabel} Optimisme	58
Tabel 4.13 Nilai F_{hitung} dan F_{tabel}	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	71
2.	Uji Coba Kuesioner.....	73
3.	Tabulasi Uji Instrumen.....	77
4.	Tabulasi dan Hasil Target Capaian Responden	88
5.	Analisis Deskriptif	94
6.	Uji Regresi Linear Berganda.....	96
7.	Tabel R.....	98
8.	Tabel T	99
9.	Tabel F	101
10.	Dokumentasi	103
11.	SK Pembimbing	104
12.	Surat Telah Melaksanakan Penelitian	105
13.	Riwayat Hidup	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berkembangnya zaman, masyarakat sadar akan pentingnya pendidikan. Pendidikan semakin dijunjung tinggi untuk meningkatkan taraf hidup menghadapi masa yang akan datang. Dalam UU No. 12 Tahun 2012, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Salah satu permasalahan yang sering menimpa siswa dalam mencapai tujuan pendidikan di sekolah adalah masalah stres akademik.

Stres akademik dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk, kadar dan tingkat, serta jangka waktu lama atau pendek yang berbeda. Stres akademik memiliki implikasi negatif jika berakumulasi dan berlangsung dalam kehidupan tanpa solusi yang tepat. Dalam psikologi modern kecemasan yang dialami siswa akibat adanya stres akademik yang dialami siswa saat menghadapi ujian kelulusan. Sebagaimana menurut Seligman (2016), yang menyebutkan bahwa stres merupakan keadaan alamiah dalam kehidupan manusia. Stres dapat memberi pengaruh positif dan negatif tergantung bagaimana siswa tersebut dapat mengontrol, mengatur, dan menangani stres dengan metode cara masing-masing.

Di dalam Al-Qur'an secara jelas menyebutkan biologis alamiah penciptaan manusia yang kadang kala gelisah dan tertekan yang kemudian dapat mempengaruhi perasaan, mental dan fisik manusia. Sebagaimana firman Allah Swt dalam Al-Qur'an Surat Ma'rij ayat 19-20 yang berbunyi sebagai berikut:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ الْكُرْهُوَعًا ۝ ﴾

Artinya: (19) *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.* (20). *apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,* (Q.S. Al-Ma'rij: 19-20).

Dari dua ayat ini dapat dipahami bahwa Allah Swt menciptakan manusia memiliki rasa gelisah dan berkeluh kesah sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pada dasarnya musibah dan kesusahan bukanlah sesuatu yang diinginkan manusia pada umumnya. Sensitifitas ini menggambarkan respon emosi dan perilaku terhadap pengaruh faktor internal dan eksternal dari lingkungan sekitar.

Menurut Aryani (2016), manusia menjadi sangat rentan mengalami kecemasan, kekhawatiran bahkan ketakutan, karena hal ini dipengaruhi oleh sistem syarafnya yang sangat peka. Dimana pada setiap makhluk hidup terdapat pusat-pusat syaraf organik yang berperan dalam memunculkan ketakutan, kecemasan, rasa marah dan melarikan diri. Hal ini terjadi ketika manusia menghadapi keadaan yang membahayakan dan menimbulkan keburukan bagi dirinya. Dalam batas tertentu, secara tidak berlebihan dan memakan waktu lama, hal ini merupakan reaksi alami tubuh. Bahkan kecemasan dan ketakutan

alamiah ini tidak hanya dialami manusia biasa, tetapi juga dirasakan oleh para Nabi.

Dengan demikian dalam Islam terkadang stres merupakan kondisi normal, dengan spirit yang bagus dan regulasi diri justru dapat menjadikan kondisi tubuh semakin baik dan tangguh. Stres dirasakan hampir setiap manusia dari berbagai latar belakang usia, gender, sosial ekonomi, bahkan pada siswa sekalipun akan terjadi stres dalam menghadapi pada saat ujian kelulusan akhir sekolah. Sebagaimana Seligman (2016), menjelaskan stres hanya ditemui dalam kehidupan dunia, hampir setiap manusia yang hidup tidak pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan dalam hidupnya. Stres tidak selamanya buruk untuk siswa. Melalui pengelolaan diri yang baik seperti mampu mengelola manajemen waktu dan sikap optimis pada diri seseorang dapat menjadi faktor dalam mengendalikan stres dinilai dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan diri. Salah satu jenis stres adalah stres akademik yang sering melanda diri siswa yang biasanya dihadapi pada saat ujian kelulusan atau takut mendapatkan nilai ujian yang rendah.

Stres akademik diartikan menjadi suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan terkait dengan ilmu pengetahuan dan pembelajaran di sekolah, sehingga hal itu menjadi suatu tanggapan dan evaluasi akibat dari stresor akademik siswa (Rosyidah, dkk., 2020). Penyebab terjadinya stres akademik pada siswa terdiri dari lima macam yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri (Gadzella & Masten, 2015). Selain itu, terlalu banyak tugas akademik seperti ujian dan tugas belajar dapat membuat siswa stres

akademik. Stres akademik dirasakan siswa yang sedang menghadapi ujian kelulusan muncul karena siswa sudah berada di akhir masa kelulusan dan ingin melanjutkan pada jenjang perkuliahan (Gadzella & Masten, 2015). Sedangkan untuk kelulusan tersebut siswa harus wajib mengikuti ujian dan harus nilai yang dicapai siswa di atas standar kelulusan. Hal itu menjadi tekanan tersendiri bagi siswa kelas XII, sehingga dianggap sebagai beban dan berada di luar kemampuannya.

Salah satu dampak stres akademik pada siswa di sekolah adalah dapat mengubah pikiran, tindakan, dan perasaan siswa ke arah negatif. Efek stres akademik tersebut adalah dapat terjadinya perubahan pikiran misalnya sulit berkonsentrasi saat belajar, dan ketegangan yang menumpuk dapat memicu stres dan kebingungan saat mengikuti ujian akhir kelulusan di sekolah (Aryani, 2016). Sementara itu, dampak psikologis dari stres akademik salah satunya adalah akan mengakibatkan penurunan kemampuan akademik pada siswa, yang mana akan berdampak pada nilai ujian kelulusan.

Masalah stres akademik yang banyak dialami siswa kelas XII sebagai akibat tekanan dan beban kelulusan yang mengharuskan siswa wajib mendapatkan nilai di atas standar kelulusan. Untuk mengelola stres akademik yang dialami siswa tersebut di atas perlu adanya faktor yang harus dimiliki siswa dalam mengendalikan stres yaitu manajemen waktu, ((Pinatih & Nopiyani, 2024). Kemampuan siswa mengelola manajemen waktu untuk belajar dalam mempersiapkan ujian kelulusan tentu tekanan dan beban kegagalan kelulusan dapat diatasi dengan adanya manajemen waktu yang baik. Dengan adanya

manajemen waktu yang tepat, maka setiap beban dan perasaan sulit dalam menghadapi ujian dapat diminimalisir dengan baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti dilakukan di SMA Negeri 1 Kerinci pada tanggal 15 April 2025 ditemukan beberapa temuan terindikasi mengalami permasalahan akademik yaitu adanya beban akademik untuk mencapai nilai yang tinggi sebagai standar kelulusan, masalah klinik atau perasaan takut dan khawatir karena kurangnya pengetahuan sebagai dasar untuk mengikuti ujian akhir, masalah pribadi yang berkaitan dengan hubungan keluarga, pacaran, dan ekonomi turut mempengaruhi tingkat stres akademik, konflik kepentingan siswa untuk mencapai target keberhasilan dalam kelulusan, dan masalah kesiapan mental yang lemah dalam menghadapi ujian kelulusan. Dari beberapa indikator stres akademik di atas terindikasi sebagai penyebab timbulnya gejala stres akademik yang menjadi pikiran siswa sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan psikologis.

Manajemen waktu sangat penting bagi siswa kelas XII atau siswa kelas akhir yang akan menghadapi ujian kelulusan akhir sekolah atau Ujian Akhir Sekolah. Keterampilan dalam mengelola manajemen waktu dapat membantu siswa dapat memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar secara teratur dan efektif serta menghindari kegiatan yang tidak terlalu berguna atau dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa. Manajemen waktu dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Sebagaimana didukung penelitian dari Andini & Marsofiyati (2024), menjelaskan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi. Hasil penelitian dari

Pertiwi (2020), menjelaskan bahwa manajemen berpengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya didukung dari hasil penelitian Savira, dkk (2023), menjelaskan hubungan manajemen waktu dengan stres akademik berpengaruh signifikan.

Kemampuan mengatur waktu memegang peranan penting dalam berhasil tidaknya seorang siswa yang akan menghadapi ujian kelulusan atau ujian akhir sekolah. Manajemen waktu sebagai penggunaan waktu yang sebaik-baiknya dan seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir dan bijaksana, setiap individu akan mengatur waktunya sesuai dengan kebutuhan dalam menjalankan aktivitasnya, dapat dikatakan siswa yang mengatur waktunya dengan baik maka mampu mengatur dirinya sendiri dengan baik. Manajemen waktu sangat dapat membantu siswa dalam mempersiapkan ujian kelulusan atau ujian akhir sekolah di kelas XII dengan lebih efektif dan optimal. Namun, fenomenanya banyak siswa yang masih lemah kemampuan dalam manajemen waktu. Kebanyakan siswa lebih banyak santai dan memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. Siswa cenderung tertarik melakukan hal yang tidak berguna daripada mempersiapkan belajar untuk kelulusan, sehingga banyak siswa yang merasa panik dan cemas pada saat menghadapi ujian kelulusan (Suminarti, 2013).

Selanjutnya stres akademik dapat dipengaruhi oleh sikap optimis pada diri siswa (Ilham dan Lukman, 2024). Menurut (Carver & Scheier, 2014), optimisme adalah suatu keyakinan dan rasa percaya diri yang kuat dalam diri siswa akan mampu menghadapi berbagai tekanan dan beban yang dihadapi siswa

dalam menghadapi ujian kelulusan di sekolah. Optimisme dapat memberi pengaruh positif terhadap kemampuan dalam mengendalikan stres akademik. Sebagaimana hasil penelitian dari (Farhan, Dela, & Lucky, 2025), menjelaskan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Kencana & Muzzamil (2022), antara optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian Ardiyansyah dan Lestari (2024), menjelaskan bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Muslim. Hasil penelitian Rahmawati & Utami (2024), menjelaskan optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa peserta merdeka belajar Kampus Merdeka.

Sikap optimisme siswa dalam menghadapi ujian kelulusan merupakan suatu sikap yang penting dimiliki oleh siswa. Karena sikap optimisme itu dapat mendorong siswa untuk lebih semangat, yakin, dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat melewati ujian kelulusan sekolah. Sikap optimisme juga dapat mendorong siswa untuk memanfaatkan berbagai fasilitas yang disediakan sekolah seperti les tambahan belajar, belajar kelompok, kegiatan membahas soal, dan sebagainya. Semua hal itu dapat mendukung siswa untuk mempersiapkan dirinya dengan sebaik-baiknya dalam mencapai hasil ujian yang lebih optimal.

Berdasarkan masalah di atas penulis tertarik melakukan penelitian proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah yang masih ditemukan dalam di SMA Negeri 1 Kerinci sebagai berikut:

1. Adanya beban akademik untuk mencapai nilai yang tinggi sebagai standar kelulusan;
2. Adanya perasaan takut dan khawatir karena kurangnya pengetahuan sebagai dasar untuk mengikuti ujian akhir;
3. Masalah pribadi yang dihadapi siswa turut mempengaruhi tingkat stres akademik;
4. Konflik kepentingan siswa untuk mencapai target keberhasilan dalam kelulusan;
5. Masalah kesiapan mental yang lemah dalam menghadapi ujian kelulusan;
6. Kurangnya kesadaran siswa untuk mengatur waktu belajar dengan sungguh-sungguh untuk mempersiapkan ujian kelulusan akhir sekolah;
7. Siswa yang cenderung kurang optimisme dengan kemampuan diri sendiri sehingga menurunkan keyakinan diri dalam mempersiapkan ujian;
8. Stres akademik yang dialami siswa cenderung membuat perilaku apatis dan beralih pada aktivitas yang kurang berguna seperti lebih banyak bermain, berhura-hura, dan melalaikan kegiatan belajar tambahan di sekolah;
9. Siswa yang merasa yakin semua siswa akan diluluskan oleh pihak sekolah sehingga menyebabkan anggapan tidak harus belajar dengan sungguh-sungguh untuk lulus;

10. Kurang kemampuan siswa dalam manajemen waktu dan optimisme siswa dalam mempersiapkan ujian kelulusan, maka dapat mempengaruhi kurangnya kemampuan siswa dalam mengendalikan stres akademik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada siswa kelas XII SMAN 1 Kerinci yang akan melaksanakan ujian kelulusan akhir sekolah dan partisipasi guru BK dalam mengendalikan stres akademik yang dipengaruhi faktor manajemen waktu dan optimis.

D. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci?
2. Apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci?
3. Apakah terdapat pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.

2. Untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.
3. Untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.

F. Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang terkait. Manfaat dan kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Bagi bidang Bimbingan dan Konseling Islam untuk menjadi referensi dalam mengatasi masalah stres akademik siswa yang dipengaruhi oleh faktor manajemen waktu dan optimisme di SMA Negeri 1 Kerinci.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK, sebagai informasi bagi guru BK untuk mengetahui apa faktor pengendali adanya problema stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci.
- b. Bagi siswa, sebagai informasi bagi siswa bahwa setiap masalah stres akademik yang dihadapi siswa di sekolah
- c. Bagi sekolah, sebagai acuan bagi sekolah untuk mencari solusi dalam memecahkan masalah stres akademik siswa yang nantinya dapat berguna bagi siswa dalam mencapai kelulusan sekolah.
- d. Bagi penulis, diharapkan dapat menjadi pengalaman langsung dalam melaksanakan bimbingan dan konseling Islam terutama dalam menyelesaikan stres akademik.

- e. Bagi pembaca, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian berikutnya.

G. Definisi Operasional

Agar penelitian ini dapat lebih fokus dan lebih mudah memahami makna teoritis, maka perlu menguraikan definisi operasional sesuai dengan judul proposal, yaitu: Pengaruh Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XII SMAN Kerinci.

1. Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan menggunakan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan, keterampilan manajemen waktu membantu siswa dapat memprioritaskan waktu, mencapai berbagai tujuan hidup, dan menciptakan kesejahteraan yang baik. Manajemen waktu dalam penelitian ini dimaksud adalah kemampuan siswa dalam mengatur waktu yang baik untuk belajar dalam mempersiapkan ujian kelulusan di kelas XII SMAN 1 Kerinci. Indikator manajemen waktu terdiri atas menyusun tujuan, menyusun prioritas dengan tepat, membuat jadwal, dan meminimalisir gangguan.

2. Optimisme

Optimisme adalah suatu keyakinan dan rasa percaya diri yang kuat dalam diri siswa akan mampu menghadapi berbagai tekanan dan beban yang dihadapi siswa dalam menghadapi ujian kelulusan di sekolah. Maksudnya dalam penelitian ini adalah sikap dan keyakinan siswa mampu bagi dirinya

untuk meraih keberhasilan dalam proses ujiannya dengan cara belajar dengan sungguh-sungguh, percaya diri dengan kemampuan diri sendiri, dan mampu memanfaatkan fasilitas pendukung yang disediakan oleh pihak sekolah untuk mendukung proses belajar siswa di kelas XII SMAN 1 Kerinci. Indikator sikap optimis yaitu memiliki visi pribadi dalam hidup, bertindak secara konkrit, berpikir realistis, dan menjalin hubungan sosial yang baik

3. Stres Akademik

Stres akademik diartikan menjadi suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan terkait dengan ilmu pengetahuan dan pembelajaran di sekolah, sehingga hal itu menjadi suatu tanggapan dan evaluasi akibat dari stresor akademik siswa. Stres akademik dalam penelitian ini yang dimaksud adalah kondisi dimana siswa merasa khawatir dan merasa beban pikiran yang berat dalam menghadapi ujian kelulusan kelas XII di SMAN 1 Kerinci. Indikator stres akademik terdiri dari beban akademik, masalah klinik, masalah pribadi, konflik kepentingan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan situasi dimana individu merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan akademik yang menjadi sumber stres dan tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh individu tersebut. Stres akademik diartikan menjadi suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan terkait dengan ilmu pengetahuan dan pembelajaran di sekolah, sehingga hal itu menjadi suatu tanggapan dan evaluasi akibat dari stresor akademik siswa (Rosyidah, dkk., 2020).

Stres akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuan diri sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif pada tubuh maupun psikologis (Corina Iurea, 2018). Stres akademik merupakan respon negatif dari tubuh baik dari aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif seseorang yang mengalami tuntutan akademik yang berat.

Stress akademik adalah kondisi dimana seorang siswa merasa terganggu proses belajarnya dikarenakan tuntutan yang tinggi. Menurut Seligman (2016), stress akademik merupakan perasaan cemas, tertekan secara fisik, psikis, maupun sosial yang dialami individu karena adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik serta menyesuaikan diri

dengan lingkungan yang tidak nyaman. Suasana pembelajaran tak luput dari salah satu pemicu terjadinya stress akademik. Sedangkan beban akademik yang meningkat seiring peningkatan kualitas pendidikan menjadi suatu polemik bagi siswa.

Stres akademik akan muncul ketika harapan untuk mencapai prestasi meningkat, mempunyai masalah dengan teman dan merasa bosan dengan pelajaran. Menurut Carveth (2016), mengemukakan bahwa stress akademik merupakan pemikiran siswa mengenai banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan merasa tidak cukup waktu untuk melakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan pemikiran pesimis seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan psikologis yang muncul akibat tugas akademik yang diberikan terlalu berat.

b. Indikator Stres Akademik

Berdasarkan penelitian (Rosydidah,dkk, 2020), stres akademik khususnya yang dirasakan oleh siswa pada tingkat akhir dalam menghadapi kelulusan dapat digambarkan dalam empat dimensi yang lebih spesifik sebagai berikut:

1) Beban Akademik (*academic load*)

Beban akademik seseorang yang berhubungan pada stres akademik diantaranya mencakup praktik, tugas sekolah dan penilaian.

2) Masalah Klinik (*clinical concern*)

Pengalaman klinik siswa seperti perasaan takut karena ketidaktahuan atau kurang pengetahuan, perasaan khawatir akan membahayakan saat mengalami kegagalan ujian, dan ketidaktahuan metode belajar berpengaruh pada tingkat stres akademik.

3) Masalah Pribadi (*personal problem*)

Persoalan hidup pribadi yang dihadapi siswa turut mempengaruhi tingkat stres akademik.

4) Konflik Kepentingan (*interface worries*)

Perbedaan tujuan dan orientasi antar individu mempengaruhi hubungan siswa dengan teman sebayanya maupun dengan profesional pemberi asuhan lainnya saat menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian di atas, tingkat stres akademik khususnya yang dirasakan oleh siswa tingkat akhir dapat digambarkan dalam empat dimensi yaitu beban akademik (*academic load*), masalah klinik (*clinical concern*), masalah pribadi (*personal problem*), dan konflik kepentingan (*interface worries*).

c. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Maharani & Budiman, (2020), stres akademik dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor tersebut ialah

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri

individu. Faktor tersebut terdiri dari:

a) Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres daripada individu yang berfikir dapat mengendalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada.

b) Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara berfikir terhadap suatu hal.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu.

a) Pelajaran yang Lebih Banyak

Perubahan Kurikulum pada sistem pendidikan menjadikan beban akademik dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan antar individu di dalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah sehingga dapat mengakibatkan stres pada

individu.

b) Tekanan untuk Berprestasi

Individu biasanya mendapat tekanan untuk berprestasi di sekolah.

Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri. Hal ini menjadikan rasa takut gagal dan tidak nyaman di sekolah

c) Dorongan Status Sosial

Status sosial menjadi salah satu alasan seorang individu ingin berprestasi karena Individu yang berhasil secara akademik akan dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu akan dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.

d) Orang Tua Saling Berlomba

Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang berprestasi. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anaknya.

2. Manajemen Waktu

a. Pengertian Manajemen Waktu

Menurut Hidayanto (2019), mengatakan bahwa manajemen waktu adalah proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan

dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan manfaat dan efesiensi. Manajemen waktu adalah cara memanfaatkan waktu dengan baik dimana seseorang mampu menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan bekerja lebih cerdas. Manajemen waktu merupakan pengguna penggunaan dan pemanfaatan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin dengan melakukan perencanaan aktivitas secara terorganisir dan matang. Manajemen waktu berkaitan dengan waktu yang cepat berlalu. Sebagaimana di jelas dalam Al-Qur'an dalam surat an-Nazi'at ayat 46, sebagai berikut:

كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبُغُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحًى

Artinya: *pada hari mereka melihat hari berbangkit itu, mereka merasa seakan-akan tidak tinggal (di dunia) melainkan (sebentar saja) di waktu sore atau pagi hari, (Q.S. An-Nazi'at: 46).*

Berdasarkan ayat di atas dapat dijelaskan bahwa waktu tidak bisa diundur ke belakang dan berlangsung sangat cepat. Manajemen waktu juga termasuk salah satu bagian dari manajemen diri. Di dalam manajemen diri, terdapat istilah *fiqih prioritas*. Adapun yang dimaksud dengan *fiqih prioritas* adalah meletakkan segala sesuatu di posisi dan urutannya masing-masing, tidak mengakhirkan sesuatu yang seharusnya didahulukan ataupun sebaliknya, mendahulukan sesuatu yang seharusnya diakhirkan.

Menurut Tyler (2019), mendefenisikan pada tujuan kehidupan, bahwa manajemen waktu adalah proses pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan yang tidak berarti yang sering memakan banyak waktu .

Manajemen waktu suatu ilmu dan seni dengan tujuan mengatur, memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien mungkin untuk menyelesaikan tujuan-tujuan yang telah di buat dengan terjadwal. Hal ini sama dengan pendapat Lakein, mengatakan jika manajemen waktu merupakan perencanaan, pergerakan dan pengawasan produktivitas waktu, waktu adalah suatu sumber daya yang harus dikelola secara efektif dan efisien agar tujuan dapat tercapai (Duraissy, 2017).

Manajemen waktu adalah suatu metode mengontrol penggunaan waktu dengan tujuan memaksimalkan produktifitas. Penggunaan manajemen waktu yang baik dapat menyelesaikan suatu kegiatan yang sudah di jadwal dengan tepat waktu dan lebih banyak yang dapat diselesaikan melalui urutan prioritas yang sudah dijadwalkan, dengan manajemen waktu yang baik dan benar juga dapat menghindari dari kesalahan akibat tergesa-gesa (Muchlis, Budu, & Lilianti, 2013).

Manajemen waktu adalah mengatur berbagai kegiatan yang harus dikerjakan pada waktu yang telah ditentukan dengan waktu terbatas, per 24 jam dengan usaha dan waktu yang sangat singkat, kemudia tersisa waktu untuk kita membuat jadwal tujuan selanjutnya untuk masa yang akan datang, istirahat dan berkumpul (Elfiky, 2019).

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan terhadap waktu agar penggunaan waktu menjadi efisien dan efektif. Dapat disimpulkan bahwa manajmen waktu adalah kemampuan

seseorang dalam mengelola dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Maka dari itu, manajemen waktu sangat diperlukan siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran sehingga dapat mempermudah siswa dalam menentukan target pembelajaran yang harus dicapai.

b. Manfaat Manajemen Waktu

Mengelola waktu dengan baik memungkinkan seseorang untuk melakukan pekerjaan yang benar dan waktu yang tepat. Manajemen waktu memiliki peran penting dalam kehidupan pribadi maupun profesional seseorang. Berikut beberapa manfaat manajemen waktu.

- 1) Manajemen waktu membuat seseorang menjadi tepat waktu dan disiplin. Untuk memanfaatkan waktu dengan baik, seseorang harus menyiapkan deretan rencana tugas-tugas apa yang ingin dikerjakan Ketika di pagi hari maupun di malam hari
- 2) Manajemen waktu membuat seseorang menjadi lebih rapi atau terorganisir. Menjaga barang sesuai dengan tempatnya meminimalisir waktu untuk mencari barang tersebut jika dibutuhkan. orang dengan manajemen waktu yang baik akan menjaga meja kerjanya atau area belajarnya menjadi lebih bersih dan teratur.
- 3) Manajemen waktu meningkatkan moral seseorang menjadi lebih percaya diri. Sebagai hasil dari manajemen waktu yang baik, seseorang akan menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan dan menjadikan terdepan diantara anggota tim lainnya.

- 4) Manajemen waktu bisa mengurangi kadar stress dan kecemasan Orang-orang yang bisa menyelesaikan pekerjaan tepat waktu dinilai memiliki kadar stres dan kecemasan yang lebih rendah dibanding orang lain. Perlu diingat ketika mengerjakan sesuatu untuk tetap fokus karena tidak ada gunanya untuk menunda-nunda.

c. Indikator Manajemen Waktu

- 1) Menyusun tujuan, yaitu kemampuan dalam menentukan tujuan kegiatan kegiatan. Seperti menetapkan dan meninjau tujuan jangka panjang serta jangka pendek.
- 2) Menyusun prioritas dengan tepat, setiap tugas memiliki kepentingan atau tingkat urgensi yang berbeda. Sehingga dalam pelaksanaannya harus ditentukan terlebih dahulu prioritas antar tugas.
- 3) Membuat jadwal, kemampuan ini berbentuk kegiatan yang berkaitan dengan manajemen waktu, seperti membuat jadwal atau daftar yang harus dikerjakan, membagi waktu yang diperlukan, mengatur waktu istirahat, dan menggunakan agenda atau sarana lainnya.
- 4) Meminimalisir gangguan, hampir tiap orang mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitas. Seorang sebaiknya dapat menghindari gangguan yang tidak terduga dan tetap fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

3. Optimisme

a. Pengertian Optimisme

Optimisme merupakan suatu keyakinan dan rasa percaya diri yang kuat dalam diri siswa akan mampu menghadapi berbagai tekanan dan beban yang dihadapi siswa dalam menghadapi ujian kelulusan di sekolah. Optimisme merupakan suatu konsep yang didefinisikan sebagai keyakinan bahwa peristiwa di masa yang akan datang akan membawa nilai positif (Carver & Scheier, 2014).

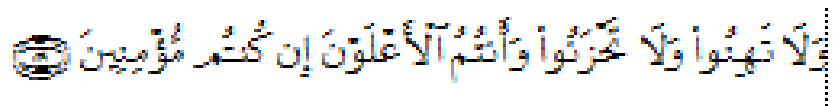
Menurut Ghufroon dan Risnawati (2010) optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang dilihat melalui gaya penjelasan individu terhadap peristiwa yang dialami atau yang belum dialami. Optimisme sebagai suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

Menurut Waruwu dan Sukardi, (2018), mengemukakan bahwa optimisme adalah sikap positif yang memandang bahwa segala sesuatu merupakan hal yang terbaik.

Menurut Noordjanah (2013), mengungkapkan bahwa optimisme dimengerti sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang diangankan. Meski sedang menghadapi kesulitan, optimis tetap yakin bahwa kesulitan itu baik bagi pengembangan diri, dan di balik itu pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan.

Dalam pandangan agama Islam, optimisme diartikan sebagai sikap baik sangka (*khusnudzan*). Rasulullah Saw amat kagum dengan sikap optimis, karena sikap pesimis sama saja dengan sikap berburuk sangka

(*Su'udzan*) pada Allah Swt., sedangkan sikap optimis adalah sikap berbaik sangka kepada-Nya. Seorang mukmin diperintahkan untuk selalu berbaik sangka kepada Allah Swt dalam setiap hal. Di dalam Islam optimisme merupakan wujud keyakinan hamba terhadap Tuhan-Nya. Sebagai Allah Swt berfirman dalam Surat Ali Imran ayat 139, yang berbunyi sebagai berikut:



Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman, (Q.S. Ali Imran: 139)*

Islam mengenal optimisme sebagai *khusnudzan*. *Khusnudzan* artinya adalah berbaik sangka, khususnya berbaik sangka terhadap Allah SWT. Kebalikan dari *khusnudzan* ialah *suudzan* atau berburuk sangka (pesimis) yang tidak disenangi oleh Allah SWT. Pada pandangan Islam, optimisme berhubungan erat dengan peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialami individu. Islam telah menyatakan bahwa manusia tidak terlepas dari suka dan duka, (Ghuron dan Risnawati, 2018).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah pandangan positif individu terhadap sesuatu yang terjadi pada dirinya, baik berupa harapan ataupun tekanan yang dapat diatasinya dengan percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Dengan adanya optimisme, seseorang lebih dapat menggapai harapannya dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya tanpa mudah menyerah.

b. Ciri-ciri Optimisme

Menurut Waskito (2018), menjelaskan bahwa terdapat beberapa

ciri-ciri seseorang yang memiliki optimisme, yaitu:

- 1) Tidak sering terkejut saat menghadapi suatu kesulitan karena memiliki perasaan untuk menerima dan memiliki harapan positif terhadap hari esok.
- 2) Selalu berusaha memecahkan permasalahan berdasarkan masalah kecil, dengan anggapan bahwa berhasilnya memecahkan permasalahan kecil akan membantu dalam memecahkan permasalahan yang lebih besar.
- 3) Yakin memiliki kemampuan mengendalikan masa depan.
- 4) Memiliki kemampuan untuk memperbaharui secara teratur.
- 5) Memiliki kemampuan menghentikan cara berpikir yang negatif.
- 6) Memiliki kemampuan meningkatkan apresiasi terhadap lingkungan sekitarnya.
- 7) Imajinasi yang dimiliki mampu digunakan untuk melatih kesuksesan.
- 8) Tetap merasa gembira meskipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan
- 9) Selalu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tanpa batasan usia.
- 10) Memiliki hobi bertukar berita baik.
- 11) Mampu membina cinta didalam kehidupan, selalu berusaha memberikan perhatian pada seseorang yang memiliki masalah, selalu berusaha untuk mengagumi berbagai hal yang dimiliki oleh orang lain.

- 12) Mampu menerima segala hal yang tidak bisa berubah maupun yang mampu berubah, ringan kaki, berkeinginan kuat mempelajari hal baru, dan sistem baru.

c. Indikator Optimisme

Menurut Waskito (2018) mengartikan optimisme sebagai ciri kehidupan seseorang yang beriman yang merupakan rahasia dibalik keberhasilan disetiap perjuangan. Optimisme menyebabkan lahirnya keyakinan; dari keyakinan memunculkan suatu kesadaran; dari kesadaran melahirkan amaliah dan dari amaliah akan tercapainya hasil-hasil yang diharapkan. Indikator seseorang yang memiliki optimisme, yaitu:

- 1) Memiliki visi pribadi dalam hidup. Seseorang yang memiliki visi pribadi akan mempermudah dalam menggapai cita-cita. Pasalnya, dengan memiliki visi pribadi, seseorang akan memiliki semangat juang yang tinggi dalam menjalani setiap tantangan kehidupan tanpa harus banyak mengeluh ataupun merenungi apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi nanti. Individu yang mempunyai visi pribadi juga akan memiliki daya penggerak yang akan membuat kehidupan menjadi dinamis dan berpikir secara jauh kedepan guna merealisasikan tujuan hidup.
- 2) Bertindak secara kongkrit. Seseorang yang memiliki optimisme tidak akan merasa puas apabila rencananya hanya sebatas wacana. Artinya, seseorang yang optimis akan melakukan tindakan-tindakan yang kongkrit atas apa yang menjadi rencana dan tujuannya.

- 3) Berpikir realistis. Berpikir realistis dan rasional akan selalu digunakan seseorang yang optimis dalam menghadapi suatu persoalan. Seseorang yang optimis tidak akan membuat suatu kesimpulan hanya berdasarkan emosi atau perasaan, namun seseorang yang optimis akan selalu mempertimbangkan segala sesuatu dengan akal sehat. Individu yang optimis selalu bertanggung jawab atas tingkah lakunya. Ciri seseorang yang berpikir realistis merupakan suatu sarana untuk tidak mudah diombang-ambingkan perasaan serta akan selalu berusaha untuk menghindari subjektifitas.
- 4) Menjalin hubungan sosial. Seseorang yang optimis tidak akan merasa terancam akan kehadiran seseorang. Optimisme akan mendorong seseorang untuk menjadikan orang-orang di sekitarnya sebagai partner. Seseorang optimisme juga akan memandang hubungan sosial sebagai penguat yang akan membantunya saat dalam kesusahan.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian ini, studi penelitian relevan dengan judul peneliti sebagai berikut:

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja (Studi Kasus pada Mahasiswa Reguler Sore STIE Satya Dharma”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Manajemen Waktu berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik. (2) Beban Kerja berpengaruh positif signifikan terhadap Stres Akademik. (3) Lingkungan Kerja Berpengaruh

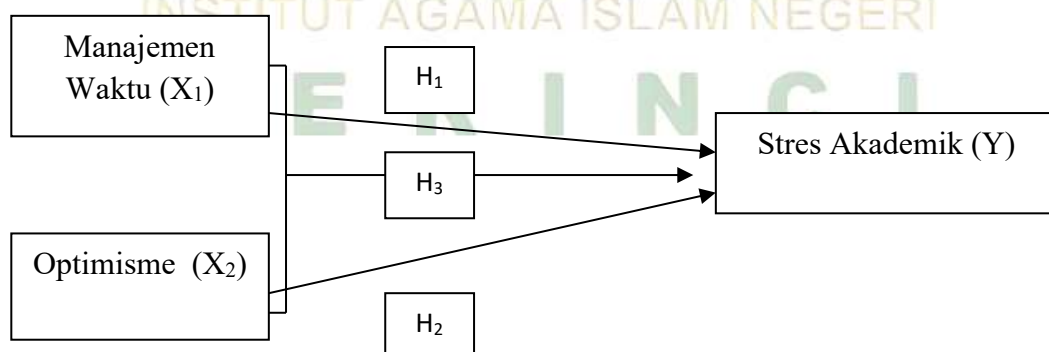
Signifikan terhadap Stres Akademik, (Pinatih dan Nopiyan, 2024). Persamaan penelitian dengan peneliti adalah variabel yang digunakan dalam penelitian adalah manajemen waktu dan stres akademik. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada objek peneliti mahasiswa yang sambil bekerja, sedangkan peneliti fokus pada objek siswa yang menghadapi ujian akhir.

2. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Analisis data menghasilkan nilai $p(0,932) > 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh antara optimisme (X) terhadap stres akademik (Y). Tidak terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan oleh perbedaan budaya dimana stres akademik dapat dipengaruhi oleh pengalaman keluarga, ekspektasi tinggi dari keluarga, kondisi sosial ekonomi, wilayah tempat tinggal (desa atau kota), pendidikan, jenis kelamin, dan motivasi. (Ilham. dan Lukman, 2024). Persamaan penelitian dengan peneliti adalah variabel yang digunakan dalam penelitian adalah optimisme dan stres akademik. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada objek peneliti mahasiswa yang mengerjakan skripsi untuk kelulusan akhir, sedangkan peneliti fokus pada objek siswa yang menghadapi ujian akhir.
3. Penelitian dengan judul: “Peran Manajemen Waktu terhadap Stress Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Hasil penelitian menjelaskan bahwa: (1) manajemen waktu memiliki peran terhadap stres akademik. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima

dimana kontribusi manajemen waktu terhadap perilaku stres akademik adalah sebesar 10,2%. Persamaan penelitian dengan peneliti adalah variabel yang digunakan dalam penelitian adalah manajemen waktu dan stres akademik. Sedangkan perbedaan penelitian terletak pada objek peneliti mahasiswa yang menyelesaikan skripsi pada tingkat akhir, sedangkan peneliti fokus pada objek siswa yang menghadapi ujian akhir.

C. Kerangka Berpikir

Stres akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuan diri sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif pada tubuh maupun psikologis. Stres akademik dapat dikendalikan apabila didukung dengan adanya manajemen waktu yang baik dan optimisme. Apabila siswa mampu mengatur manajemen waktu dalam belajarnya dan optimisme yang tinggi dengan kemampuannya dalam meraih kelulusan sekolah tentu akan mampu mengendalikan stres akademik yang baik. Berdasarkan dari teori tersebut maka dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka konseptual di atas, maka hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. $H_0 : r = 0$: Diduga tidak terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik
 $H_1 : r \neq 0$ Diduga terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik
2. $H_0 : r = 0$: Diduga tidak terdapat pengaruh optimisme terhadap stres akademik
 $H_2 : r \neq 0$ Diduga terdapat pengaruh optimisme terhadap stres akademik
3. $H_0 : r = 0$: Diduga tidak terdapat pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik
 $H_3 : r \neq 0$ Diduga terdapat pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dan pengambilan sampel dilakukan secara random dengan

pengumpulan data menggunakan instrumen, serta analisis data bersifat statistik. Paradigma penelitian kuantitatif dianggap sebagai hubungan sebab akibat (kausal) antar variabel penelitian. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Data yang digunakan yaitu data hasil kuesioner yang disebarkan kepada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci. Variabel dalam penelitian ini adalah manajemen waktu (X_1) dan optimisme (X_2) terhadap stres akademik (Y) di SMA Negeri 1 Kerinci. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tahun 2025.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2018), penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel manajemen waktu dan optimisme atau terhadap stres akademik siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Tipe penelitian ini menekankan pada penentuan tingkat hubungan yang di dapat juga digunakan untuk melakukan prediksi.

B. Populasi dan Sampel

30

1. Populasi

Menurut Arikunto (2018), populasi adalah populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII yang berjumlah 120 orang yang aktif mengikuti ujian kelulusan akhir sekolah.

2. Sampel

Teknik penarikan jumlah ukuran sampel, apabila populasinya tidak diketahui jumlahnya (*non probability sampling*), maka digunakan metode *accidental sampling*. Menurut Malhotra (2014), *accidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yakni siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci sepakat untuk dijadikan sampel penelitian berkaitan dengan adanya pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menurut teori Malhotra (2014), 20 kali dari total variabel (3) sebagai berikut.

$$n_{min} = 20 \times \text{Jumlah variabel}$$

$$n_{min} = 20 \times 3$$

$$n_{min} = 60$$

Jadi, jumlah sampel minimal yang diambil dalam penelitian ini menurut teori di atas adalah 60 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci. Di mana penyebaran kuesiner dibagikan kepada 80 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.

C. Jenis Data

1. Data Primer

Menurut Arikunto (2018) menjelaskan bahwa: “Data primer adalah data langsung dan segera diperoleh dari sumber data oleh penyelidik untuk tujuan yang khusus penelitian.” Data primer dalam penelitian berupa hasil pengolahan data dari penyebaran kuesioner kepada responden berupa variabel

manajemen waktu, optimisme, dan stres akademik yang dijawab oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.

2. Data Sekunder

Menurut Arikunto (2018), menjelaskan bahwa: “Data sekunder adalah data yang telah lebih dulu dikumpulkan dan dilaporkan oleh orang di luar penyelidik sendiri, walaupun yang dikumpulkan itu sesungguhnya adalah data asli.” Data sekunder dalam penelitian ini data yang diambil dari hasil observasi dan wawancara dengan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kuantitatif ini adalah berupa data primer dan sekunder, yaitu:

1. Data primer berupa hasil data distribusi kuesioner yang dibagikan kepada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kerinci
2. Data sekunder dari SMA Negeri 1 Kerinci, referensi, buku, dan jurnal.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket

Peneliti menggunakan kuesioner atau angket sebagai alat untuk memperoleh data dari responden. Kuesioner ini diberikan dengan cara memberik seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner tertulis tersebut mengenai manajemen waktu dan optimisme siswa terhadap stres akademik siswa kelas XII dalam mengikuti ujian kelulusan. Kuesioner ini akan dibagikan sesuai dengan jumlah responden yang telah dipilih yakni sesuai dengan sampel yang

ditentukan, dimana pengambilannya sampel tersebut sesuai dengan pertimbangan tertentu.

2. Studi dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan mempelajari literatur-literatur, buku-buku, data, dokumen dan lain sebagainya yang berkaitan dengan manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik, dan data pendukung seperti profil SMAN 1 Kerinci.

F. Defenisi Operasional Variabel

Definisi operasional digunakan untuk memahami lebih mendalam tentang variabel dan untuk memberikan arahan dalam penelitian ini, sehingga dapat memberikan kejelasan dan pemahaman yang mendalam, dapat dijelaskan pada definisi operasional.

1. Stres Akademik (Y), merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan terkait dengan ilmu pengetahuan dan pembelajaran di sekolah, sehingga hal itu menjadi suatu tanggapan dan evaluasi akibat dari stresor akademik siswa. Indikator stres akademiki terdiri dari (1) beban akademik, (2) masalah klinik, (3) masalah pribadi, (4) konflik kepentingan, (Rosyidah, 2020)
2. Manajemen Waktu (X_1), adalah proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan manfaat dan efesiensi. Indikator manajemen waktu adalah Indikator stres akademiki terdiri dari (1) menyusun tujuan, (2) menyusun prioritas, (3) membuat jadwal, dan (4) meminmalisir gangguan, (Hidayanto, 2019).

3. Optimisme (X_2), adalah adalah keyakinan dan rasa percaya diri yang kuat dalam diri siswa akan mampu dalam menghadapi ujian kelulusan di sekolah dan dengan harapan masa yang akan datang akan membawa pengaruh yang positif. Optimisme diukur dengan indikator (1) memiliki visi hidup, (2) bertindak secara konkrit, (3) berpikir realistis, dan (4) menjalin hubungan sosial, (Waskito, 2013)

G. Instrumen Penelitian

1. Skala Likert

Menurut Sugiyono (2018), menyatakan bahwa skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok. Sikap dan perilaku pengunjung untuk mengukur variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademisi pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Untuk lebih jelas dapat tergambarkan pengukuran skala likert pada tabel berikut:

Tabel 3
Kriteria dan Skor pada Skala Likert

No	Kriteria	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sumber: Sugiyono (2018)

H. Uji Instrumen

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2018), pengujian validitas instrumen penelitian ini menggunakan teknik *Korelasi Product Moment* yang dinyatakan dengan rumus:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{nx^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \dots \dots \dots (1)$$

Keterangan:

r = Koefesien korelasi antara masing-masing pernyataan kuesioner

n = jumlah responden

x = skor tiap item pernyataan kuesioner

y = skor total dari semua pernyataan kuesioner

Kemudian hasil dari r_{xy} dikonsultasikan dengan harga kritis product moment (r_{tabel}). Kriteria uji validitas adalah sebagai berikut:

- a. Apabila hasil yang diperoleh $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka instrumen tersebut valid.
- b. Apabila hasil yang diperoleh $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka instrumen tersebut tidak valid.

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2018), tujuan dari uji reliabilitas untuk menguji ketepatan instrumen pengukur dengan konsistensi di antara butir-butir pertanyaan dalam suatu instrumen. Reliabilitas berkaitan dengan ketepatan prosedur pengukuran dan konsisten. Untuk menguji reliabilitas instrumen kuesioner dalam penelitian ini digunakan metode *Cronbach Alpha*. Nilai korelasi *Cronbach Alpha* yang dianggap *acceptable* adalah $\alpha \geq 0,6$. Adapun rumusnya, yaitu:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 x_i}{\sigma^2 x} \right] \dots \dots \dots (2)$$

Keterangan:

σ = Cronbach coefficient alpha

K = Banyak butir pernyataan

$\sum$ = Total dari varians masing-masing

$\sum \sigma^2 x_i$ = Total dari varian masing-masing pecahan

$\sigma^2 x$ = varian dari total skor x^2

Untuk melihat andal tidaknya suatu alat ukur digunakan pendekatan secara statistika, yaitu melalui koefisien reliabilitas. Adapun kriteria uji reliabilitas adalah:

- a. Apabila hasil yang diperoleh $\alpha \geq 0,6$, maka instrumen reliabel
- b. Apabila hasil yang diperoleh $\alpha < 0,6$, maka instrumen tidak reliabel

I. Analisis Data

Menurut Sugiyono (2018), analisis data bertujuan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis data yang digunakan untuk menganalisis pengaruh variabel bebas yaitu manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademiki pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Untuk analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda (*multi regression*) yang dapat disajikan sebagai berikut.

1. Analisis Deskriptif

a. Rata-rata Skor

Untuk skor rata-rata maka jumlah jawaban kuesioner dibagi jumlah pernyataan dikalikan jumlah responden. Untuk lebih jelas berikut rumusnya:

$$\text{Skor rata - rata} = \frac{\sum \text{Jawaban Kuesioner}}{\sum \text{Pernyataan} \times \sum \text{Responden}} \dots \dots \dots (3)$$

b. Tingkat Capaian Responden

Menurut Sugiyono (2018), dalam perhitungan TCR dalam penelitian ini dengan cara:

$$TCR = \frac{\text{Skor Tiap Item}}{\text{Skor Ideal Item yang Dihitung}} \times 100\% \dots \dots \dots (4)$$

Nilai presentasi dimasukkan di dalam kriteria menurut Sugiyono (2018), sebagai berikut:

Tabel 3
Nilai Persentase TCR

Persentase	Keterangan
90 -100	Sangat Baik
80 – 89	Baik
65 – 79	Cukup Baik
55 – 64	Kurang Baik
0 – 54	Tidak Baik

Sumber: Sugiyono (2018)

2. Uji Persamaan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dan bertujuan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Maksud dari data

berdistribusi normal adalah bahwa data akan mengikuti bentuk dari distribusi normal (Nugraha, 2022). Dalam menentukan hipotesis yang diambil dalam uji normalitas, diantaranya:

H_0 : H_1 diterima jika nilai tertinggi $>$ nilai tabel, maka kesimpulan yang diambil berdistribusi normal.

H_1 : H_0 diterima jika nilai tertinggi $<$ nilai tabel, maka kesimpulan yang diambil tidak berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas adalah uji yang dilakukan untuk memastikan apakah di dalam sebuah model regresi ada interkorelasi atau kolinearitas antar variabel bebas. Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah pada suatu model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independent. (Ghozali (2016). Uji multikolinearitas menyatakan bahwa variabel independen harus terbebas dari gejala multikolinearitas. Gejala multikolinearitas adalah gejala korelasi antar variabel independen. Gejala ini ditunjukkan dengan korelasi yang signifikan antar variabel independen. Jika terjadi gejala multikolinearitas, salah satu langkah untuk memperbaiki model adalah dengan menghilangkan variabel dari model regresi (Nugraha, 2022).

- 1) Apabila nilai $VIF > 10$ atau jika tolerance value < 0.1 maka terjadi multikolinearitas.
- 2) Apabila nilai $VIF < 10$ atau jika tolerance value > 0.1 maka tidak terjadi multikolinearitas. Pada model regresi yang baik seharusnya tidak

terjadi kolerasi diantara variabel bebas atau tidak terjadi multikolinearitas (Yasmine, 2020) (antara nol dan satu) menunjukkan presentase pengaruh dari variable independen terhadap variable dependen.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas adalah uji yang menilai apakah ada ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi linear.

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka disebut homoskedastisitas dan jika berbeda akan disebut heteroskedastisitas. Pengujian heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan menggunakan Uji Glejser. Uji Glejser dilakukan dengan meregresikan variabel-variabel bebas terhadap nilai absolut residualnya (Gujarati, 2019).

- 1) Jika nilai signifikan variabel independen $< 0,05$ maka terjadi Heterokedastisitas.
- 2) Jika nilai signifikan variabel independen $> 0,05$ maka tidak terjadi Heterokedastisitas.

3. Analisis Regresi Linear Berganda

Sugiyono (2018), Analisis regresi linear berganda adalah: Suatu alat analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh fungsi atau

pengaruh kausal antara dua variabel bebas atau lebih dengan satu variabel terikat. Dalam penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah Regresi Liner berganda dengan penyelesaian menggunakan SPSS versi 23 atau menggunakan model persamaan untuk analisa regresi berganda adalah:

$$Y = \alpha + bX_1 + bX_2 + e \dots \dots \dots (5)$$

Dimana :

Y : Stres Akademik

α : Konstanta

X₁ : Manajemen Waktu

X₂ : Optimisme

b₁ : Koefisien Regresi X₁

b₂ : Koefisien Regresi X₂

e : Error

3. Koefisien Determinasi (KD)

a. Koefisien Determinansi (KD) Simultan

Menurut Sugiyono (2018), Koefisien Determinansi (R^2) sering disebut dengan koefisien determinansi majemuk yang hampir sama dengan koefisien R^2 , R menjelaskan proporsi varians dalam variabel terikat Y (*dependent*) yang dijelaskan oleh variable bebas X (lebih dari satu variabel: $X_i = 1, 2, 3, 4, \dots, k$) secara bersama-sama. Koefisien Determinansi semakin baik apabila nilai koefisien determinansi semakin besar mendekati 1 dan cenderung meningkat nilainya sejalan dengan

peningkatan jumlah variabel bebas. Koefisien determinansi secara simultan digunakan rumus Gujarti (2019), sebagai berikut :

$$KD = R^2 \times 100\% \dots\dots\dots (6)$$

Dimana:

KD = Koefisien Determinasi

r = Koefisien Korelasi.

b. Koefisien Determinansi (KD) Parsial

Untuk menghitung besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial dapat digunakan rumus, Gujarti (2019), sebagai berikut:

$$KD = (\text{zero order} \times \text{beta standardized coefficient}) \times 100\% \dots\dots\dots (7)$$

Dimana:

KD = Koefisien Determinasi Parsial

Zero order = Korelasi Parsial

Beta Standardize Coefficient = Koefisien Parsial

4. Uji Hipotesis

a. Analisis Uji t

Dilakukan untuk mencari pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent dalam persamaan regresi linier berganda secara parsial dengan mengasumsikan variabel lain dianggap konstan dapat dibuktikan dengan rumus (Sugiyono, 2018), sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{b_i}{Sb_i} \dots\dots\dots (8)$$

Di mana :

b_i = Koefisien Regresi

S_{b_i} = Standar Error of Coefisient Regresi

Kriteria pengujian:

- 1) Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak (H_a diterima) berarti terdapat pengaruh variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademiki pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci secara parsial.
- 2) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima (H_a ditolak) berarti tidak terdapat pengaruh variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademiki pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci secara parsial.

b. Analisis Uji F

Pengujian ini bertujuan untuk melihat pengaruh secara bersama-sama antara variabel bebas terhadap variabel terikat atau menguji hipotesa mayor. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} . Menurut Sugiyono (2018) didapat dengan menggunakan model, sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2 / k - 1}{1 - R^2 / n - k} \dots\dots\dots(9)$$

Di mana :

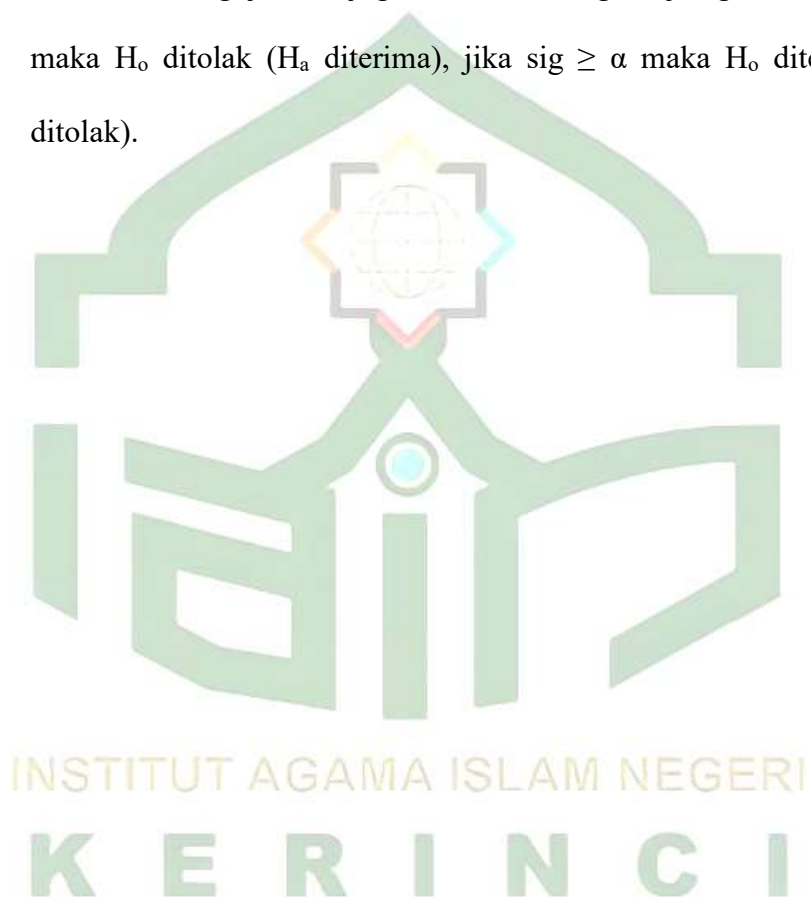
R^2 = Koefisien Determinan

k = Jumlah Variabel Bebas

n = jumlah Sampel

Kriteria pengujian:

- 1) Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ maka terdapat pengaruh variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademiki pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci secara bersama-sama.
- 2) Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti tidak terdapat pengaruh variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademiki pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Pengujian ini juga dilakukan dengan uji sig : α . Jika sig $< \alpha$ maka H_0 ditolak (H_a diterima), jika sig $\geq \alpha$ maka H_0 diterima (H_a ditolak).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk melihat sejauh mana instrumen yang digunakan dapat mengukur apa hendak diukur. Uji validitas dalam penelitian kuantitatif adalah proses statistik yang digunakan untuk menentukan apakah instrumen atau alat ukur (seperti kuesioner atau tes) yang digunakan dalam penelitian benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (konsep atau variabel yang dimaksud). Singkatnya, uji validitas memastikan bahwa instrumen tersebut akurat dan relevan untuk tujuan penelitian. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dengan nilai r_{tabel} yang didapatkan dari ($n - 2 = 20 - 2 = 18$) yaitu $r_{tabel} = 0,468$. Uji validitas dilakukan pada 20 responden pada SMA Negeri 1 Kerinci yang mempunyai karakteristik yang sama. Hasil olahan data SPSS versi 23 dinyatakan valid dengan membandingkan nilai $r_{hitung} \geq 0,468$ sebagai berikut:

1) Stres Akademik (Y)

Stres akademik yang disimbol dengan Y diukur dengan 12 item pernyataan. Hasil uji SPSS didapatkan dari 12 item valid. Hasil validitas setiap item pertanyaan pada uji coba kuesioner dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1
Uji Validitas Kuesioner Stres Akademik

No.	Nomor Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	Beban akademik 1	0,859	0,468	Valid
2	Beban akademik 2	0,675	0,468	Valid
3	Beban akademik 3	0,881	0,468	Valid
4	Masalah klinik 1	0,899	0,468	Valid
5	Masalah klinik 2	0,859	0,468	Valid
6	Masalah klinik 3	0,881	0,468	Valid
7	Masalah pribadi 1	0,859	0,468	Valid
8	Masalah pribadi 2	0,899	0,468	Valid
9	Masalah pribadi 3	0,859	0,468	Valid
10	Konflik kepentingan 1	0,476	0,468	Valid
11	Konflik kepentingan 2	0,541	0,468	Valid
12	Konflik kepentingan 3	0,597	0,468	Valid

Sumber: Data yang Diolah dengan SPSS

Dari tabel 4.1 di atas, dari 12 item pertanyaan pada ke-4 indikator stres akademik dapat dilihat bahwa dari 12 item pertanyaan semuanya item valid. Karena nilai t_{hitung} yang setiap pertanyaan yang valid tersebut memiliki $r_{hitung} \geq 0,468$.

2) Manajemen Waktu (X_1)

Manajemen waktu disimbolkan dengan X_1 merupakan variabel bebas yang diukur dengan 12 item pernyataan tersebut, dari semua item pertanyaan semuanya dinyatakan valid dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.2
Uji Validitas Kuesioner Manajemen Waktu

No.	Nomor Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	Menyusun tujuan 1	0,683	0,468	Valid
2	Menyusun tujuan 2	0,852	0,468	Valid
3	Menyusun tujuan 3	0,851	0,468	Valid
4	Menyusun prioritas 1	0,803	0,468	Valid
5	Menyusun prioritas 2	0,851	0,468	Valid
6	Menyusun prioritas 3	0,890	0,468	Valid

7	Membuat jadwal 1	0,851	0,468	Valid
8	Membuat jadwal 2	0,852	0,468	Valid
9	Membuat jadwal 3	0,803	0,468	Valid
10	Meminimalisir gangguan 1	0,532	0,468	Valid
11	Meminimalisir gangguan 3	0,559	0,468	Valid
12	Meminimalisir gangguan 3	0,587	0,468	Valid

Sumber: Data yang Diolah dengan SPSS

Dari tabel 4.2 di atas, dapat dilihat bahwa dari 12 butir pernyataan yang digunakan untuk mengukur manajemen waktu yang dipakai adalah instrumen yang valid karena pernyataan tersebut di atas karena nilai $r_{hitung} \geq 0,468$, maka dinyatakan valid.

3) Optimisme (X₂)

Optimisme disimbolkan dengan X₂ dan diukur dengan 12 item pernyataan tersebut didapatkan bahwa 12 item valid. Hasil validitas setiap item pertanyaan pada uji coba kuesioner optimisme dapat disajikan sebagai berikut

Tabel 4.3
Uji Validitas Kuesioner Optimisme

No.	Nomor Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	Visi Hidup 1	0,962	0,468	Valid
2	Visi Hidup 2	0,969	0,468	Valid
3	Visi Hidup 3	0,837	0,468	Valid
4	Bertindak secara konkrit 1	0,969	0,468	Valid
5	Bertindak secara konkrit 2	0,924	0,468	Valid
6	Bertindak secara konkrit 3	0,837	0,468	Valid
7	Berpikir realistis 1	0,822	0,468	Valid
8	Berpikir realistis 2	0,962	0,468	Valid
9	Berpikir realistis 3	0,969	0,468	Valid
10	Menjalin hubungan sosial 1	0,648	0,468	Valid
11	Menjalin hubungan sosial 2	0,962	0,468	Valid
12	Menjalin hubungan sosial 3	0,579	0,468	Valid

Sumber: Menjalin hubungan sosial

Dari tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa dari 12 butir pernyataan yang digunakan untuk mengukur variabel optimisme semuanya valid karena dari hasil olahan data olahan SPSS hasilnya menunjukkan nilai $r_{hitung} \geq 0,468$.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen bertujuan untuk mengetahui besarnya indeks manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik siswa SMAN 1 Kerinci setelah dilakukan uji validitas dan diperoleh butir pernyataan yang valid, selanjutnya dilakukan uji *reliabilitas* dengan menggunakan *cronbach's alpha*. Keputusan untuk mengetahui bahwa instrumen adalah *reliabel* jika nilai *cronbach's alpha* $\geq 0,60$ dari analisis program SPSS diperoleh uji reliabilitas semua variabel dapat disajikan pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4
Uji Reliabilitas

No.	Instrumen	<i>Cronbach's alpha</i>	R	Keterangan
1	Stres Akademik	0,934	0,60	Reliabel
2	Manajemen Waktu	0,943	0,60	Reliabel
3	Optimisme	0,896	0,60	Reliabel

Sumber: Data yang Diolah dengan SPSS

Berdasarkan tabel di atas 4.4 di atas diketahui bahwa semua reliabilitas pada variabel uji coba kuesioner pada setiap variabel di atas semuanya reliabel. Hal ini dilihat dari nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$. Untuk variabel stres akademik nilai $r = 0,934$, maka variabel stres akademik adalah *reliabel*. Untuk variabel manajemen waktu nilai *cronbach's alpha* $= 0,776$,

maka variabel manajemen waktu adalah *reliabel*. Variabel optimisme nilai *cronbach's alpha* = 0,896, maka variabel optimisme adalah *reliabel*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas ke-3 variabel tersebut di atas bahwa nilai *cronbach's alpha* nilainya $\geq 0,60$ maka instrumen dinyatakan *reliabel*. Sehingga semua variabel tersebut dapat dipakai untuk penelitian.

2. Analisis Deskriptif

a) Stres Akademik (Y)

Berdasarkan hasil distribusi jawaban kuesioner dari responden pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci hasilnya dapat menggambarkan stres akademik sesuai dengan indikator. Untuk melihat hasil kuesioner dari variabel stres akademik dari 60 siswa yang diukur menggunakan kuesioner yang berjumlah 12 item. Untuk mengetahui deskripsi variabel stres akademik siswa SMA Negeri 1 Kerinci dari hasil penyebaran kuesioner dapat disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 4.5
Deskripsi Variabel Stres Akademik (Y)

No	Item	Rata-rata	TCR (%)	Kategori Hasil
Beban Akademik				
1	Saya khawatir dengan nilai akademik yang kurang optimal untuk mencapai ujian kelulusan.	4,23	84,67	Baik
2	Kemampuan akademik saya terasa kurang mampu untuk menguasai materi yang akan diujikan pada saat kelulusan.	4,3	86	Baik
3	Saya masih belum maksimal belajar belajar untuk menghadapi ujian kelulusan.	4,32	86,33	Baik
Rata-rata		4,28	86,3	Baik
Masalah Klinik				

4	Pada saat mendekati waktu ujian biasanya kesehatan fisik menjadi menurun.	4,32	86,33	Baik
5	Saya merasakan cepat lelah fisik ketika terlalu sering belajar.	4,45	89	Baik
6	Saya merasakan kurang berenergi kalau belajar terlalu dioprsirkan.	4,3	86	Baik
Rata-rata		4,36	87,1	Baik
Masalah Pribadi				
7	Pikiran saya terganggu saat ada masalah dengan keluarga di rumah.	4,45	89	Baik
8	Saya gugup saat menghadapi ujian kelulusan.	4,38	87,67	Baik
9	Konsentrasi belajar saya terganggu pada saat sudah mendekati waktu ujian kelulusan.	4,33	86,67	Baik
Rata-rata		4,39	87,8	Baik
Konflik Kepentingan				
10	Saya khawatir ujian kelulusan tidak bisa mendukung untuk mencapai cita-cita.	4,3	86	Baik
11	Saya takut tidak bisa memenuhi ekspektasi keluarga dalam meraih nilai kelulusan ujian.	4,15	83	Baik
12	Saya merasa bahwa ujian kelulusan sebagai ukuran keberhasilan sekolah saja.	4,07	81,33	Baik
Rata-rata		4,17	83,4	Baik
Rata-rata Variabel		4,30	86,2	Baik

Sumber: Data yang Diolah

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, diketahui bahwa dari 11 item pertanyaan kuesioner yang disebarkan penelitian kepada responden, diperoleh skor rata-rata tertinggi pada indikator konflik kepentingan pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci dengan skor rata-rata variabel adalah 4,39 dan nilai TCR 87,8% dengan kriteria baik. Sedangkan skor rata-rata variabel stres akademik secara keseluruhan pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci adalah 4,30 dan nilai TCR adalah 86,2% dengan kriteria baik.

b) Manajemen Waktu (X_1)

Berdasarkan hasil distribusi jawaban kuesioner dari responden pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci yang diukur menggunakan kuesioner yang berjumlah 12 item. Untuk mengetahui deskripsi variabel manajemen waktu siswa di SMA Negeri 1 Kerinci dari hasil penyebaran kuesioner dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.6
Deskripsi Variabel Manajemen Waktu (X_1)

No	Item	Rata-rata	TCR (%)	Kategori Hasil
Menyusun Tujuan				
1	Saya memasang target tujuan yang hendak dicapai dalam menghadapi ujian kelulusan.	4,32	86,33	Baik
2	Saya memotivasi diri untuk belajar dengan giat agar ujian kelulusan dapat menjadi gerbang untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.	4,23	84,67	Baik
3	Saya yakin tujuan saya belajar dengan giat agar dapat meraih nilai ujian kelulusan yang lebih tinggi.	4,23	84,67	Baik
Rata-rata		4,26	85,2	Baik
Menyusun Prioritas				
4	Saya mengatur kegiatan belajar mandiri sebagai prioritas dibandingkan dengan aktivitas lainnya.	4,27	85,33	Baik
5	Saya suka membahas soal ujian kelulusan daripada belajar hal yang tidak ada kaitannya dengan materi ujian kelulusan.	4,27	85,33	Baik
6	Saya menyusun kegiatan belajar tambahan sebagai prioritas belajar saat menghadapi ujian kelulusan.	4,23	84,67	Baik
Rata-rata		4,26	85,1	Baik
Membuat Jadwal				
7	Saya mengatur jadwal belajar untuk persiapan ujian kelulusan	4,23	84,67	Baik

8	Saya mengatur jadwal les tambahan untuk mendukung kegiatan persiapan belajar sebelum ujian kelulusan.	4,25	85	Baik
9	Saya mengatur waktu yang lebih efektif untuk aktivitas yang bermanfaat dalam mendukung kegiatan belajar.	4,38	87,67	Baik
Rata-rata		4,29	85,8	Baik
Menimalisir Gangguan				
10	Sebelum ujian kelulusan terlebih dahulu saya berusaha tidak memikirkan hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.	4,22	84,33	Baik
11	Saya meyakinkan diri untuk belajar dengan keras dalam menghadapi ujian kelulusan.	4,23	84,67	Baik
12	Saya tidak akan terpengaruh dengan hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.	4,18	83,67	Baik
Rata-rata		4,21	84,2	Baik
Rata-rata Variabel		4,25	85,1	Baik

Sumber: Data yang Diolah

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, diketahui bahwa dari 12 item pertanyaan kuesioner yang disebarkan kepada responden siswa di SMA Negeri 1 Kerinci diperoleh skor rata-rata tertinggi pada indikator membuat jadwal dengan skor rata-rata 4,29 dan nilai TCR 85,8% dengan kriteria baik. Dengan demikian, skor rata-rata variabel manajemen waktu adalah 4,25 dan nilai TCR adalah 85,1% dengan kriteria baik.

c) Optimisme (X₂)

Berdasarkan hasil distribusi jawaban kuesioner dari responden pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci deskripsi hasil variabel optimisme sesuai dengan indikator. Untuk melihat hasil kuesioner dari variabel optimisme yang dijawab oleh 60 siswa yang diukur menggunakan kuesioner yang berjumlah

12 item. Untuk mengetahui deskripsi variabel optimisme pada siswa di SMA

Negeri 1 Kerinci dapat disajikan pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Deskripsi Variabel Optimisme (X₂)

No.	Item	Rata-rata	TCR (%)	Kategori Hasil
Visi Hidup				
1	Saya memiliki visi semangat kerja keras dalam menyelesaikan ujian kelulusan.	4,32	86,33	Baik
2	Saya mencari metode yang cocok untuk membantu saya belajar dengan giat.	4,23	84,67	Baik
3	Saya yakin dapat meraih keberhasilan dalam ujian kelulusan demi membuat kedua orangtua bangga dengan keberhasilan saya.	4,23	84,67	Baik
Rata-rata		4,26	85,2	Baik
Bertindak Secara Konkrit				
4	Saya belajar materi yang terasa sulit dengan guru mata pelajarannya langsung.	4,25	85	Baik
5	Saya banyak berlatih menjawab soal-soal yang diujikan.	4,28	85,67	Baik
6	Saya mencari referensi yang sesuai dengan pelajaran yang diujikan.	4,4	88	Baik
Rata-rata		4,31	86,2	Baik
Berpikir Realistis				
7	Saya memiliki konsep berpikir yang lebih realistis untuk mengukur tingkat kemampuan yang saya miliki untuk menghadapi ujian kelulusan.	4,23	84,67	Baik
8	Saya memiliki prinsip bahwa untuk mencapai kesuksesan ujian kelulusan tidak akan tercapai tanpa adanya kerja keras.	4,25	85	Baik
9	Saya harus belajar lebih giat lagi karena kemampuan saya masih minim untuk mengikuti ujian kelulusan	4,38	87,67	Baik
Rata-rata		4,31	86,2	Baik
Menjalin Hubungan Sosial				

10	Saya bekerja sama dengan teman yang memiliki kemampuan akademik yang tinggi.	4,32	86,33	Baik
11	Saya mengikuti bimbingan yang diberikan oleh guru untuk mempersiapkan ujian kelulusan.	4,3	86	Baik
12	Saya menjalin hubungan kerjasama dengan pihak sekolah dengan mengikuti program belajar tambahan dari sekolah.	4,17	83,33	Baik
Rata-rata		4,21	84,2	Baik
Rata-rata Variabel		4,27	85,4	Baik

Sumber: Data yang Diolah

Dari 12 item pernyataan tabel 4.7 di atas diperoleh rata-rata skor tertinggi terdapat pada indikator berpikir realistis dengan nilai variabelnya adalah 4,31 dan nilai TCR 86,2% dengan kriteria baik. Rata-rata penilaian pada variabel optimisme pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci besarnya rata-rata nilai variabel adalah 4,27 dan nilai TCR 85,4% dengan kriteria baik.

B. Pengujian Hipotesis

1. Analisis Hasil Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui arah pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen apakah masing-masing variabel independen berpengaruh positif atau berpengaruh negatif. Hasil analisis regresi linear berganda antara variabel manajemen waktu (X_1) dan optimisme (X_2) terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 23.00 *for Windows*, hasilnya seperti yang dijelaskan dalam tabel 4.8 sebagai berikut.

Tabel 4.8
Hasil Uji Regresi Linear Berganda

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,830	4,873		1,402	,166
	MW	,247	,124	,235	2,984	,025
	OP	,627	,125	,592	5,010	,000
a. Dependent Variable: Stres Akademik						

Sumber: Data Diolah dengan SPSS

Dari Tabel 4.8 hasil *output* program SPSS 20.00 for Windows diperoleh persamaan regresi linear sebagai berikut:

$$Y = 6,830 + 0,247 X_1 + 0,627X_2$$

Dengan penjelasan dari persamaan ini adalah :

- 1) Nilai konstanta adalah positif sebesar 6.830 artinya jika variabel manajemen waktu (X_1) dan optimisme (X_2) pada siswa = 0 maka stres akademik pada siswa SMAN 1 Kerinci akan dapat dikendalikan.
- 2) Nilai koefisien manajemen waktu (X_1) adalah sebesar 0,247 berpengaruh positif, artinya jika faktor manajemen waktu dapat ditingkatkan, maka stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci juga dapat kendalikan dengan baik pada saat ujian kelulusan.
- 3) Nilai koefisien optimisme (X_2) adalah sebesar positif 0,627 berpengaruh positif, artinya jika tingkat optimisme pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci dapat ditingkatkan, maka stres akademik siswa tentu juga dapat dikendalikan oleh siswa di SMA Negeri 1 Kerinci dengan baik.

2. Analisis Hasil Koefisien Determinasi

a) Koefisien Determinasi Secara Parsial

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh secara parsial antara manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik secara parsial, maka hasilnya dapat dijelaskan pada tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 4.9
Koefisien Determinasi Parsial

Model	Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations		
	Beta			Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)		1,402	,166			
MW	,235	2,984	,025	,654	,254	,166
OP	,592	5,010	,000	,758	,553	,418

Sumber: Data Diolah dengan SPSS

$$KD = (\text{zero order} \times \text{beta}) \times 100\%$$

$$KD_{(\text{Manajemen})} = (0,654 \times 0,235) \times 100\% = 15,37\%$$

$$KD_{(\text{Optimisme})} = (0,758 \times 0,592) \times 100\% = 44,87\%$$

Berdasarkan rumus di atas, diperoleh bahwa koefisien determinasi secara parsial untuk variabel manajemen waktu terhadap stres akademik besarnya adalah 15,37%. Artinya untuk variabel manajemen waktu secara parsial berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik) sebesar 15,37%. Besarnya koefisien determinasi secara parsial untuk variabel optimisme adalah 44,87%. Artinya untuk variabel optimisme siswa secara parsial berpengaruh terhadap variabel Y (stres akademik) sebesar 44,87%. Jadi, variabel optimisme yang memiliki pengaruh yang paling besar dalam mengnedalikan stres akademik siswa di SMA Negeri 1 Kerinci.

2) Koefisien Determinasi Secara Simultan

Pengujian dimaksud untuk mengetahui tingkat ketepatan yang paling baik dalam analisis regresi yang dinyatakan dengan koefisien determinasi majemuk (R^2). Semakin besar nilai $R^2 = 1$, berarti independen variabel berpengaruh sempurna terhadap dependent variabel, sebaliknya jika $R^2 = 0$ berarti independen variabel tidak berpengaruh terhadap dependen variabel. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci secara simultan, maka dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10
Koefisien Determinasi Simultan
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,776 ^a	,603	,589	1,00338

a. Predictors: (Constant), Manajemen waktu, budaya, motivasi

Sumber: Data Diolah dengan SPSS

Berdasarkan analisis Tabel 4.10 terdapat *R Square* (Determinasi) adalah 0,603 adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi 0,776 (a) *R-Square* dapat disebut koefisien determinasi yang dalam hal ini berarti besarnya pengaruh antara variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci sebesar 60,3%. Sedangkan sisanya (100% - 60,3%), yaitu sisa 39,7% faktornya tidak diketahui dalam penelitian ini.

3. Uji Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis diketahui nilai t_{hitung} , t_{tabel} , F_{hitung} , dan F_{tabel} pada variabel manajemen waktu, optimisme, dan stres akademik dapat disajikan sebagai berikut:

1) Pengujian Hipotesis H_1 (Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik)

Hasil pengujian hipotesis H_1 : Apakah terdapat pengaruh variabel manajemen waktu terhadap stres akademik secara parsial dapat dilihat dari hasil olahan data SPSS. Dari hasil olahan data SPSS diuji dari nilai t_{tabel} dengan nilai t_{hitung} . Untuk nilai t_{hitung} pada uji hipotesis H_1 pada tabel di atas nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,984 > 1,690$, serta nilai signifikansi $0,025 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari pengujian hipotesis di atas didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci (Y). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut:

Tabel 4.11
Nilai T_{hitung} dan T_{tabel} Manajemen Waktu

Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	Signifikansi $\leq 0,05$	Stes Akademik
Manajemen Waktu	2,984	1,690	0,025	Berpengaruh Signifikan

2) Pengujian Hipotesis H_2 (Pengaruh Optimisme terhadap Stres Akademik)

Hasil pengujian hipotesis H_2 : Apakah terdapat pengaruh variabel optimisme terhadap stres akademik secara parsial dapat dilihat dari hasil olahan data SPSS. Dari hasil olahan data SPSS diuji dari nilai t_{tabel} dengan nilai t_{hitung} . Untuk nilai t_{hitung} pada uji hipotesis H_1 pada tabel di atas nilai

$t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,010 > 1,690$, serta nilai signifikansi $0,000 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima maka hipotesis H_1 diterima yaitu “Terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci (Y). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut:

Tabel 4.12
Nilai T_{hitung} dan T_{tabel}

Variabel	$T_{hitung}/$	T_{tabel}	Signifikansi $\leq 0,05$	Stes Akademik
Optimisme	5,010	1,690	0,000	Berpengaruh Signifikan

3) Pengujian Hipotesis H_3 (Pengaruh Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik)

Hasil pengujian hipotesis H_3 : Apakah terdapat pengaruh variabel manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik secara simultan dapat dilihat dari hasil olahan data SPSS. Dari hasil olahan data SPSS diuji dari nilai F_{tabel} dengan nilai F_{hitung} . Untuk nilai t_{hitung} pada uji hipotesis H_3 pada tabel di atas nilai F_{hitung} adalah 38,759 dimana $f_{hitung} > f_{tabel}$ $43,215 > 3,159$ serta dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci secara simultan. Untuk lebih jelas dapat disajikan pada tabel 4.13 berikut:

Tabel 4.13
Nilai F_{hitung} dan F_{tabel}

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Signifikansi $\leq 0,05$	Stes Akademik
Manajemen Waktu dan Optimisme	43,523	1,690	0,025	Berpengaruh Signifikan

C. Pembahasan

1. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada siswa

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa manajemen waktu kepala sekolah dalam mengarahkan guru memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci. Dalam hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan uji t_{hitung} dengan t_{tabel} diperoleh bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,984 > 1,690$) dan nilai sig $0,025 < 0,05$ artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa SMAN 1 Kerinci. Hasil di atas menunjukkan bahwa manajemen waktu siswa memiliki pengaruh bagi siswa dalam mengendalikan stres akademik terkait untuk menghadapi pelaksanaan ujian kelulusan. Karena manajemen waktu yang baik tentu dapat dapat mengajarkan siswa untuk memecah tujuan besar (lulus ujian) menjadi tugas-tugas kecil yang lebih mudah dikelola (misalnya, "Hari ini belajar Bab 1 Matematika," "Besok mengerjakan 20 soal latihan Fisika"). Menyelesaikan tugas-tugas kecil ini memberikan rasa pencapaian dan motivasi untuk terus maju. Dengan jadwal yang teratur, siswa dapat menerapkan metode belajar yang lebih efektif seperti repetisi berkala (*spaced repetition*). Belajar sedikit demi sedikit secara konsisten jauh lebih baik untuk daya ingat jangka panjang dibandingkan

belajar kebut semalam. Hal ini membangun kepercayaan diri karena siswa merasa benar-benar memahami materi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Satya Pinatih dan Nopiyani (2024), menjelaskan bahwa manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Selanjutnya hasil penelitian dari Joy Sigalingging (2021), menjelaskan bahwa manajemen waktu memiliki peran terhadap stres akademik. Hasil penelitian dari Andini & Marsofiyati (2024), menjelaskan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi. Hasil penelitian dari Pertiwi (2020), menjelaskan bahwa manajemen berpengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya didukung dari hasil penelitian Savira, dkk (2023), menjelaskan hubungan manajemen waktu dengan stres akademik berpengaruh signifikan.

2. Pengaruh Optimisme terhadap Stres Akademik pada Siswa

Optimisme berpengaruh positif terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Optimisme dapat dicapai melalui indikator sikap terhadap pekerjaan, perilaku pada waktu bekerja, dan disiplin dalam bekerja yang membuat budaya organisasi dapat menstimulasi semangat kerja para guru. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru SMA Negeri 1 Kerinci dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data, maka diperoleh hasil nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} yaitu $(5,010 > 1,696)$ dan nilai sig $0,000 < 0,05$, artinya variabel optimisme berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci. Hal ini menjelaskan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor penting dalam

mendorong siswa untuk lebih percaya diri dan semangat menjelang ujian kelulusan. Setiap siswa dihadapkan pada tekanan yang luar biasa pada saat menjelang pelaksanaan ujian kelulusan. Tuntutan untuk menguasai banyak materi, ekspektasi dari orang tua dan guru, serta kekhawatiran akan masa depan menjadi sumber stres yang signifikan. Salah satu faktor psikologis internal yang memainkan peran krusial dalam perbedaan ini adalah optimisme. Optimisme bukan sekadar harapan siswa saja, melainkan sebuah pola pikir yang secara aktif membentuk cara siswa memandang, menghadapi, dan mengatasi tantangan, yang pada akhirnya sangat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami.

Hasil penelitian di atas didukung dari hasil penelitian Ilham & Lukman (2024), menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara optimisme (X) terhadap stres akademik (Y) pada siswa. Kemudian hasil penelitian dari (Farhan, Dela, & Lucky, 2025), menjelaskan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Kencana & Muzzamil (2022), antara optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian Ardiyansyah dan Lestari (2024), menjelaskan bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Muslim. Hasil penelitian Rahmawati & Utami (2024), menjelaskan optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa peserta merdeka belajar Kampus Merdeka.

3. Pengaruh Manajemen Waktu dan Optimisme terhadap Stres Akademik pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis di atas bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa SMAN 1 Kerinci. Jika, siswa dapat mengatur waktu melalui metode jadwal yang lebih efektif yaitu menyusun tujuan akhir/target pembelajaran, menyusun prioritas, membuat jadwal yang terstruktur, dan meminimalisir gangguan belajar. Selain kemampuan siswa dalam mengatur waktu, juga faktor internal psikologis siswa yaitu sikap optimisme yaitu kecenderungan siswa melihat pelaksanaan ujian kelulusan sebagai tantangan (*challenge*). Siswa menganggapnya sebagai kesempatan untuk membuktikan kemampuan diri, bertumbuh, dan meraih tujuan yang telah ditargetkan. Perspektif ini memicu emosi positif seperti semangat dan antusiasme, serta mempersiapkan siswa untuk bertindak proaktif dalam kegiatan pembelajaran. Jadi, semakin baik kemampuan siswa dalam manajemen waktu dan sikap optimisme yang tinggi tentu dapat berpengaruh terhadap stres akademik, dimana stres akademik sebagai gangguan dalam proses pembelajaran dapat diatasi dengan adanya faktor manajemen waktu dan optimisme.

Hasil penelitian di atas terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan pada guru SMAN 1 Kerinci diperoleh nilai hasil uji F_{hitung} lebih besar daripada nilai uji F_{tabel} yaitu $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($43,507 > 1,159$) dan nilai sig $0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara

manajemen waktu, budaya organisasi, dan motivasi kerja terhadap stres akademik pada siswa SMAN 1 Kerinci.

Hasil penelitian di atas dapat dianalisis bahwa manajemen waktu dan optimisme adalah dua pilar penting dalam mengelola stres akademik. Manajemen waktu memberikan struktur dan kendali praktis atas beban belajar siswa, sementara optimisme memberikan kekuatan mental dan resistensi untuk menghadapi tantangan yang dihadapi siswa pada saat melaksanakan ujian kelulusan. Siswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik dan mempertahankan pandangan yang positif tidak hanya akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah, tetapi juga cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik yang lebih baik. Hasil penelitian didukung oleh hasil penelitian dari Djoar & Anggraini (2024), manajemen waktu dan optimisme berpengaruh terhadap stres akademik. Hasil penelitian dari Yusuf & Yusuf (2020), menjelaskan manajemen waktu dan optimisme berpengaruh terhadap stres akademik. Hasil penelitian Mufatih, dkk, (2025), stres akademik dipengaruhi oleh optimisme siswa dan manajemen waktu. Kemudian penelitian Saifudin, dkk (2023), menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor manajemen waktu dan optimisme. Selanjutnya penelitian dari Widiastuti, dkk (2025), yang menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi secara signifikan dari faktor optimisme dan manajemen waktu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan di bab sebelumnya, maka dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Variabel manajemen waktu berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} yaitu $2,984 > 1,690$ dan nilai sig. lebih kecil daripada 0,05 yaitu $0,025 < 0,05$. Besarnya pengaruh secara parsial antara manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci adalah 15,37%.
2. Variabel optimisme berpengaruh positif yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} yaitu $5,010 > 1,690$ dan nilai sig. lebih kecil daripada 0,05 yaitu $0,000 < 0,05$. Besarnya pengaruh secara parsial antara optimisme terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci adalah 44,87%.
3. Variabel manajemen waktu dan optimisme secara simultan berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMAN 1 Kerinci. Hal ini terbukti bahwa nilai F_{hitung} lebih besar daripada nilai F_{tabel} yaitu $43,507 > 3,159$ dengan nilai signifikansi lebih kecil dari nilai 0,05 yaitu 0,000 dari 0,05 yaitu $0,000 < 0,05$. Besarnya pengaruh manajemen waktu dan optimisme terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kerinci adalah 60,3%

sedangkan sisanya ($100\% - 60,3 = 39,7\%$) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan bahwa stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci berada pada rata-rata baik dengan Total Capaian Responden (TCR). Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa terkait dengan faktor manajemen waktu dan optimisme dapat berpengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Kerinci tersebut penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Stres akademik sebagai bentuk tekanan dan kecemasan siswa dalam menghadapi tantangan ujian kelulusan, maka disarankan kepada siswa untuk mengontrol dan mengendalikan stres akademik menjadi sebuah tantangan atau semangat bagi siswa untuk belajar lebih giat dan keras lagi sehingga siswa dapat melalui ujian kelulusan dengan lebih mudah dan penuh percaya diri.
2. Manajemen waktu sebagai bentuk kegiatan dalam menyusun jadwal kegiatan belajar secara teratur dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu untuk mempersiapkan pelaksanaan ujian kelulusan, maka disarankan kepada siswa dapat mengelola manajemen waktu yang baik agar dapat memanfaatkan jadwal belajar secara efektif agar dapat tercapai target kelulusan ujiannya.
3. Optimisme merupakan salah satu pandangan hidup yang cenderung mengharapkan hasil yang positif, maka disarankan siswa memiliki sikap

optimisme yang tinggi disertai dengan keyakinan dan belajar giat serta kerja keras untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal untuk mencapai kelulusan ujian.



BIBLIOGRAFI

- Aryani, Farida. (2016). Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”. Jakarta : Edukasi Mitra Grafika
- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian. (Edisi Sebelas)*. Alfabeta.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Journal of Trend in Cognitive Science*, 18(6), 1-7
- Carvet, C. S. (2013). COPE Inventory. Measurement Instrument Database for the Social Science. Diakses dari www.midss.ie. Diakses pada tanggal 26 Agustus 2019.
- Corina Iurea, C. G. S. (2018). The Impact of Academic Stress on Students' Performance. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-2960-6.ch008>.
- Duraisy, B. R. (2017). *Manajemen Waktu (Konsep Dan Strategi)*. Jakarta: Alfabet.
- Elfiky, I. (2019). Cara Efektif Menggunakan Waktu. Jakarta: Alfabet.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2015). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Ghufron dan Rinsnawati. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz.
- Hafidzah Qaulan Tsaqila. (2019). Gambaran Perilaku Phubbing pada Remaja Pengguna Ponsel di MAN 13 Jakarta. *Skripsi Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019*.
- Hidayanto. (2019). *Manajemen Waktu*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, E.S. (2016). *Health psychology*. McGraw-Hill: Hinger Education 5 ed.
- Ilham. N.F, dan Lukman. (2024). *Pengaruh Optimisme terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN 1 Polewali*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran*.
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24257>

- Meilisa, S. (2020). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *E-Journal Universitas Islam Indragiri*, 6(1).
- Muchlis, L., Budu, & Lilianti, E. (2013). Relationship Between the Principle of Time Management and Work Productivity of Room Chief Through Nurses ' Perception in Andi Makassar General Hospital of Parepare. *Keperawatan Fak Kedokteran Universitas Hasanuddin*.
- Noordjanah, Andjarwati. (2013). Hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), hlm. 12.
- Pinatih. I.G.A.W dan Nopiyan. P.E, (2024). Pengaruh Manajemen Waktu, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Kuliyah Sambil Bekerja (Studi Kasus pada Mahasiswa Reguler Sore STIE Satya Dharma. *Jurnal of Social Science Reserach*.4(3).
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- Seligman, M. E. (2016). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Sugiyono. (2018). *Metode Peneitian Pendidikan*. (Edisi 4). Alfabeta.
- Suminarti & Siti Fatimah. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 01 No.01. hh. 145-155.
- Syarif, la ode. 2012. *Asuhan Keperawatan Gerontik Berstandartkan Nanda, NIC, dan NOC Dilengkapi Teori dan Contoh Kasus Askep*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Waruwu, F. E., & Sukardi. (2018). Korelasi Antara Optimisme Dan Prestasi. Akademik Siswa SD Santa Maria Kelas 6 Di Cirebon. *Jurnal Psikologi*. 4(1), 55-71

KUESIONER PENELITIAN

MANAJEMEN WAKTU, OPTIMISME, DAN STRESS AKADEMIK

OLEH:

**ANDRI KURNIADI PUTRA
NIM 2110207049**



**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM (BKPI)
TAHUN 2025 M/1446**

LAMPIRAN I

KISI-KISI

**INSTRUMEN PENELITIAN VARIABEL MANAJEMEN WAKTU, OPTIMISME,
DAN STRES AKADEMIK**

A. STRES AKADEMIK

No.	Indikator	Sub Indikator	No. Item
1	Beban akademik	a. Kekhawatiran terhadap kemampuan akademik diri sendiri b. Kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik sendiri	1 2,3
2	Masalah Klinik	a. Kesehatan fisik b. Kebugaran fisik	4,5 6
3	Masalah Pribadi	a. Pikiran b. Perasaan gugup c. Konsentrasi belajar	7 8 9
4	Konflik Kepentingan	a. Sesuai dengan cita-cita sendiri b. Kepentingan keluarga c. Kepentingan sekolah	10 11 12

B. MANAJEMEN WAKTU

No.	Indikator	Sub Indikator	No. Item
1	Menyusun Tujuan	a. Pencapaian target kelulusan b. Keyakinan diri sendiri	1, 2 3
2	Menyusun Prioritas	a. Persiapan ujian sebagai prioritas b. Belajar tambahan	4,5, 6
3	Membuat Jadwal	a. Pengaturan waktu belajar b. Pengaturan waktu aktivitas lainnya	7, 8 9
4	Menimalisir Gangguan	a. Memikirkan hal positif b. Meyakinkan diri sendiri	10 11, 12

C. OPTIMISME

No.	Indikator	Sub Indikator	No. Item
------------	------------------	----------------------	-----------------

1	Visi Hidup	a. Menjadikan belajar sebagai visi hidup	1
		b. Menciptakan metode yang cocok untuk meraih visi	2
		c. Meyakinkan diri sendiri	3
2	Bertindak Secara Konkrit	a. Berjuang dengan penuh semangat b. Meminta dukungan dari guru	4,5, 6
3	Berpikir Realistis	a. Berpikir realistis b. bekerja keras	7 8, 9
4	Menjalin Hubungan Sosial	a. menjalin kerja sama yang baik dengan orang yang berpengalaman b. menjalin kerjasama dengan pihak sekolah	10, 11 12

LAMPIRAN II**UJI COBA KUESIONER**

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME
TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA
KELAS XII SMA NEGERI 1 KERINCI**

A. Identitas Responden

1. Jenis Kelamin :
☐ laki-laki ☐ Perempuan
2. Usia
☐ 16 < tahun ☐ > 17 tahun
☐ > 16 s/d 17 tahun

B. Petunjuk Pengisian

Isilah pernyataan kuesioner berikut ini sesuai respon yang tersedia dan beritanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Anda dapat memilih salah satu jawaban yang menurut anda paling tepat. Pertanyaan yang diajukan dengan skala pengukuran:

Sangat Setuju Setuju Tidak Setuju Sangat Tidak Setuju
 4 3 2 1

A. STRESS AKADEMIK (Y)

A. SKALA AKADEMIK (1)					
NO	PERNYATAAN	Skala			
		SS	S	TS	STS
		1	2	3	4
Beban Akademik					
1	Saya khawatir dengan nilai akademik yang kurang optimal untuk mencapai ujian kelulusan.				

2	Kemampuan akademik saya terasa kurang mampu untuk menguasai materi yang akan diujikan pada saat kelulusan.				
3	Saya masih belum maksimal belajar belajar untuk menghadapi ujian kelulusan.				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
Masalah Klinik					
4	Pada saat mendekati waktu ujian biasanya kesehatan fisik menjadi menurun.				
5	Saya merasakan cepat lelah fisik ketika terlalu sering belajar.				
6	Saya merasakan kurang berenergi kalau belajar terlalu dioprsirkan.				
Masalah pribadi					
7	Pikiran saya terganggu saat ada masalah dengan keluarga di rumah.				
8	Saya gugup saat menghadapi ujian kelulusan.				
9	Konsentrasi belajar saya terganggu pada saat sudah mendekati waktu ujian kelulusan.				
Konflik Kepentingan					
10	Saya khawatir ujian kelulusan tidak bisa mendukung untuk mencapai cita-cita.				
11	Saya takut tidak bisa memenuhi ekspektasi keluarga dalam meraih nilai kelulusan ujian.				
12	Saya merasa bahwa ujian kelulusan sebagai ukuran keberhasilan sekolah saja.				

B. MANAJEMEN WAKTU (X₁)

MENYUSUN TUJUAN (1)					
NO	PERNYATAAN	SKALA			
		SS	S	TS	STS
		4	3	2	1
Menyusun Tujuan					
1	Saya memasang target tujuan yang hendak dicapai dalam menghadapi ujian kelulusan.				
2	Saya memotivasi diri untuk belajar dengan giat agar ujian kelulusan dapat menjadi gerbang untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi.				
3	Saya yakin tujuan saya belajar dengan giat agar dapat meraih nilai ujian kelulusan yang lebih tinggi.				

Menyusun Prioritas					
4	Saya mengatur kegiatan belajar mandiri sebagai prioritas dibandingkan dengan aktivitas lainnya.				
5	Saya suka membahas soal ujian kelulusan daripada belajar hal yang tidak ada kaitannya dengan materi ujian kelulusan.				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
6	Saya menyusun kegiatan belajar tambahan sebagai prioritas belajar saat menghadapi ujian kelulusan.				
Membuat Jadwal					
7	Saya mengatur jadwal belajar untuk persiapan ujian kelulusan				
8	Saya mengatur jadwal les tambahan untuk mendukung kegiatan persiapan belajar sebelum ujian kelulusan.				
9	Saya mengatur waktu yang lebih efektif untuk aktivitas yang bermanfaat dalam mendukung kegiatan belajar.				
Meminimalisir Gangguan					
10	Sebelum ujian kelulusan terlebih dahulu saya berusaha tidak memikirkan hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.				
11	Saya meyakinkan diri untuk belajar dengan keras dalam menghadapi ujian kelulusan.				
12	Saya tidak akan terpengaruh dengan hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.				

C. OPTIMISME (X₂)

NO		PERNYATAAN	SKALA			
			SS	S	TS	STS
			4	3	2	1
Visi Hidup						
1	Saya memiliki visi semangat kerja keras dalam menyelesaikan ujian kelulusan.					
2	Saya mencari metode yang cocok untuk membantu saya belajar dengan giat.					
3	Saya yakin dapat meraih keberhasilan dalam ujian kelulusan demi membuat kedua orangtua bangga dengan keberhasilan saya.					
Bertindak Secara Konkrit						

4	Saya belajar materi yang terasa sulit dengan guru mata pelajarannya langsung.				
5	Saya banyak berlatih menjawab soal-soal yang diujikan.				
6	Saya mencari referensi yang sesuai dengan pelajaran yang diujikan.				
Berpikir Realistis					
7	Saya memiliki konsep berpikir yang lebih realistis untuk mengukur tingkat kemampuan yang saya miliki untuk menghadapi ujian kelulusan.				
8	Saya memiliki prinsip bahwa untuk mencapai kesuksesan ujian kelulusan tidak akan tercapai tanpa adanya kerja keras.				
9	Saya harus belajar lebih giat lagi karena kemampuan saya masih minim untuk mengikuti ujian kelulusan				
Menjalin Hubungan Sosial					
10	Saya bekerja sama dengan teman yang memiliki kemampuan akademik yang tinggi.				
11	Saya mengikuti bimbingan yang diberikan oleh guru untuk mempersiapkan ujian kelulusan.				
12	Saya menjalin hubungan kerjasama dengan pihak sekolah dengan mengikuti program belajar tambahan dari sekolah.				

Terima Kasih!

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

LAMPIRAN III

TABULASI UJI INSTRUMEN

VARIABEL STRES AKADEMIK (Y)

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
6	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	52
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	45
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	47
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	49
17	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	45
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
20	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40
Jumlah	80	80	81	80	80	81	79	80	79	82	80	82	964

VARIABEL MANAJEMEN WAKTU (X1)

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	58
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	61
6	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	63
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
10	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	54
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	59
13	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	59
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	62
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	61
17	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	58
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	61
20	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	50
Jumlah	81	79	81	79	78	81	79	80	79	82	80	82	1200



TABULASI UJI INSTRUMEN
VARIABEL *OPTIMISME* (X₂)

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	46
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	38
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
12	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	47
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	34
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
16	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
17	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	52
18	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	29
19	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	45
20	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	4	31
Jumlah	68	69	68	69	70	68	70	68	69	70	68	69	826

LAMPIRAN IV

VALIDITAS VARIABEL STRES AKADEMIK (Y)

		Correlations												
		KP1	KP2	KP3	KP4	KP5	KP6	KP7	KP8	KP9	KP10	KP11	KP12	Total
KP1	Pearson Correlation	1	,354	,873**	,707**	1,000**	,873**	,582**	,707**	,582**	,256	,500*	,373	,859**
	Sig. (2-tailed)		,126	,000	,000	,000	,000	,007	,000	,007	,275	,025	,106	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP2	Pearson Correlation	,354	1	,412	,500*	,354	,412	,823**	,500*	,823**	,363	,354	,527*	,675**
	Sig. (2-tailed)	,126		,071	,025	,126	,071	,000	,025	,000	,116	,126	,017	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP3	Pearson Correlation	,873**	,412	1	,823**	,873**	1,000**	,695**	,823**	,695**	,269	,291	,391	,881**
	Sig. (2-tailed)	,000	,071		,000	,000	,000	,001	,000	,001	,252	,213	,089	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP4	Pearson Correlation	,707**	,500*	,823**	1	,707**	,823**	,823**	1,000**	,823**	,363	,354	,527*	,899**
	Sig. (2-tailed)	,000	,025	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,116	,126	,017	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP5	Pearson Correlation	1,000**	,354	,873**	,707**	1	,873**	,582**	,707**	,582**	,256	,500*	,373	,859**
	Sig. (2-tailed)	,000	,126	,000	,000		,000	,007	,000	,007	,275	,025	,106	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP6	Pearson Correlation	,873**	,412	1,000**	,823**	,873**	1	,695**	,823**	,695**	,269	,291	,391	,881**
	Sig. (2-tailed)	,000	,071	,000	,000	,000		,001	,000	,001	,252	,213	,089	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP7	Pearson Correlation	,582**	,823**	,695**	,823**	,582**	,695**	1	,823**	1,000**	,329	,291	,477*	,859**
	Sig. (2-tailed)	,007	,000	,001	,000	,007	,001		,000	,000	,157	,213	,033	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP8	Pearson Correlation	,707**	,500*	,823**	1,000**	,707**	,823**	,823**	1	,823**	,363	,354	,527*	,899**
	Sig. (2-tailed)	,000	,025	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,116	,126	,017	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP9	Pearson Correlation	,582**	,823**	,695**	,823**	,582**	,695**	1,000**	,823**	1	,329	,291	,477*	,859**
	Sig. (2-tailed)	,007	,000	,001	,000	,007	,001	,000	,000		,157	,213	,033	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
KP10	Pearson Correlation	,256	,363	,269	,363	,256	,269	,329	,363	,329	1	,256	,306	,476*
	Sig. (2-tailed)	,275	,116	,252	,116	,275	,252	,157	,116	,157		,275	,190	,034

	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	,500*	,354	,291	,354	,500*	,291	,291	,354	,291	,256	1	,373	,541*
KP11	Sig. (2-tailed)	,025	,126	,213	,126	,025	,213	,213	,126	,213	,275		,106	,014
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	,373	,527*	,391	,527*	,373	,391	,477*	,527*	,477*	,306	,373	1	,597**
KP12	Sig. (2-tailed)	,106	,017	,089	,017	,106	,089	,033	,017	,033	,190	,106		,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Pearson Correlation	,859**	,675**	,881**	,899**	,859**	,881**	,859**	,899**	,859**	,476*	,541*	,597**	1
Total	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,034	,014	,005	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



VALIDITAS VARIABEL MANAJEMEN WAKTU (X1)

Correlations

[illegible]

RI11	Pearson Correlation	,322	,412	,391	,356	,391	,322	,391	,412	,356	,291	1	,391	,559*
	Sig. (2-tailed)	,166	,071	,089	,124	,089	,166	,089	,071	,124	,213		,089	,010
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
RI12	Pearson Correlation	-,043	,527*	,444*	,477*	,444*	,391	,444*	,527*	,477*	,373	,391	1	,587**
	Sig. (2-tailed)	,856	,017	,050	,033	,050	,089	,050	,017	,033	,106	,089		,007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
TTL	Pearson Correlation	,683**	,852**	,851**	,803**	,851**	,890**	,851**	,852**	,803**	,532*	,559*	,587**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,016	,010	,007	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



A11	Pearson Correlation	1,000**	,958**	,739**	,958**	,915**	,739**	,764**	1,000**	,958**	,510*	1	,435	,962**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,022		,055	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
A12	Pearson Correlation	,435	,453*	,416	,453*	,400	,416	,358	,435	,453*	,932**	,435	1	,579**
	Sig. (2-tailed)	,055	,045	,068	,045	,080	,068	,121	,055	,045	,000	,055		,007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
TTL	Pearson Correlation	,962**	,969**	,837**	,969**	,924**	,837**	,822**	,962**	,969**	,648**	,962**	,579**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,007	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



UJI RELIABILITAS INSTRUMEN VARIABEL STRES AKADEMIK (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,935	12

UJI RELIABILITAS INSTRUMEN VARIABEL MANAJEMEN WAKTU (X1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	12

**UJI RELIABILITAS INSTRUMEN
VARIABEL OPTIMISME (X₂)**

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	12

LAMPIRAN V

**TABULASI DAN HASIL TARGET CAPAIAN RESPONDEN (TCR)
KUISIONER (STRES AKADEMIK, MANAJEMEN WAKTU,
DAN OPTIMISME)**

1. STRES AKADEMIK

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	JLH
1	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	52
2	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	51
3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	54
4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	53
5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	51
6	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	52
7	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	51
8	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	52
9	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	51
10	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	52
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	50
12	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	52
13	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	52
14	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
15	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	51
16	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51
17	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	51
18	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	52
19	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	52
20	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	52
21	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	54
22	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	51
23	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51
24	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	50
25	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	52
26	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	53
27	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	50
28	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	51
29	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
30	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	52
31	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	52
32	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	52
33	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	53
34	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	51
35	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	52
36	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	52

37	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	54
38	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51
39	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	49
40	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	51
41	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	52
42	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	51
43	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	53
44	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	52
45	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	52
46	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	50
47	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
48	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	52
49	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	52
50	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	52
51	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	51
52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
53	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	52
54	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	52
55	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	52
56	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	50
57	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	50
58	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	49
59	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	51
60	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
JLH	254	258	259	259	267	258	267	263	260	258	249	244	3096

2. MANAJEMEN WAKTU

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	JLH
1	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	51
4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	50
5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
6	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
7	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
8	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	49
9	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
10	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
11	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	50
12	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	50
13	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
14	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	52
15	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	51
16	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
17	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	51
18	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
19	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	52
20	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	51
21	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	53
22	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50
23	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
24	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	51
25	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	51
26	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	52
27	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	51
28	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
29	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
30	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	50
31	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	51

32	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	52
33	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	53
34	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	51
35	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	52
36	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	53
37	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	54
38	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
39	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	53
40	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	50
41	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	51
42	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	50
43	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	51
44	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	51
45	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	51
46	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	50
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
48	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	51
49	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	51
50	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	51
51	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	50
52	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
53	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	50
54	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	50
55	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	50
56	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
57	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
58	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	50
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
60	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Jml	258	253	252	254	254	253	252	253	261	251	253	248	3042

3. OPTIMISME

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	JLH
1	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	52
2	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	51
3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	53
4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	51
5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	52
6	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	50
7	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	51
8	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	52
9	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	50
10	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	51
11	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	51
12	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	51
13	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	52
14	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	52
15	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	51
16	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	51
17	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	52
18	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	51
19	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
20	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	51
21	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	53
22	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	51
23	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	49
24	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	50
25	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	51
26	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	53
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	49
28	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	51
29	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	49
30	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	51
31	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	51
32	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	52
33	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	53
34	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	51
35	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	54
36	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	52
37	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	53
38	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
39	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	52
40	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	51
41	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	52
42	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	51
43	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	53

44	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	53
45	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	52
46	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
47	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	50
48	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	52
49	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	51
50	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	52
51	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	50
52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	59
53	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	52
54	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	51
55	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	52
56	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	52
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
58	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	52
59	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	51
60	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	50
Jml	255	258	254	255	257	264	259	256	261	259	258	250	3086

LAMPIRAN V

ANALISIS DESKRIPTIF

1. Variabel Stres Akademik

Item	N	Jumlah	Minumum	Maximum	Rata-rata	TCR
SA1	60	254	5	3	4,23	84,67
SA 2	60	258	5	4	4,30	86,00
SA 3	60	259	5	4	4,32	86,33
SA 4	60	259	5	4	4,32	86,33
SA 5	60	267	5	4	4,45	89,00
SA 6	60	258	5	4	4,30	86,00
SA 7	60	267	5	4	4,45	89,00
SA 8	60	263	5	4	4,38	87,67
SA 9	60	260	5	4	4,33	86,67
SA 10	60	258	5	4	4,30	86,00
SA 11	60	249	5	3	4,15	83,00
SA 12	60	244	5	4	4,07	81,33

2. Variabel Manajemen Waktu

Item	N	Jumlah	Minumum	Maximum	Rata-rata	TCR
MW 1	60	259	5	3	4,32	86,33
MW 2	60	254	5	4	4,23	84,67
MW 3	60	254	5	4	4,23	84,67
MW 4	60	256	5	4	4,27	85,33
MW 5	60	256	5	4	4,27	85,33
MW 6	60	254	5	4	4,23	84,67
MW 7	60	254	5	4	4,23	84,67
MW 8	60	255	5	4	4,25	85,00
MW 9	60	263	5	4	4,38	87,67
MW 10	60	253	5	4	4,22	84,33
MW 11	60	254	5	3	4,23	84,67
MW 12	60	251	5	4	4,18	83,67

3. Variabel Optimisme

Item	N	Jumlah	Minumum	Maximum	Rata-rata	TCR
O1	60	255	5	4	4,25	85,00
O 2	60	258	5	4	4,30	86,00
O 3	60	254	5	4	4,23	84,67
O 4	60	255	5	4	4,25	85,00
O 5	60	257	5	4	4,28	85,67
O 6	60	264	5	4	4,40	88,00
O 7	60	259	5	4	4,32	86,33
O 8	60	256	5	4	4,27	85,33
O 9	60	261	5	4	4,35	87,00
O 10	60	259	5	4	4,32	86,33
O 11	60	258	5	4	4,30	86,00
O 12	60	250	5	3	4,17	83,33



LAMPIRAN VI

UJI REGRESI LINEAR BERGANDA

Warning # 849 in column 23. Text: in _ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could

not be mapped to a valid backend locale.

REGRESSION

/DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N

/MISSING LISTWISE

/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA COLLIN TOL CHANGE ZPP

/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

/NOORIGIN

/DEPENDENT SA

/METHOD=ENTER MW OP.

Regression

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SA	51,6000	1,56444	60
MW	50,7000	1,48780	60
OP	51,4333	1,47713	60

Correlations

		SA	MW	OP
Pearson Correlation	SA	1,000	,654	,758
	MW	,654	1,000	,708
	OP	,758	,708	1,000
Sig. (1-tailed)	SA	.	,000	,000
	MW	,000	.	,000
	OP	,000	,000	.
N	SA	60	60	60
	MW	60	60	60
	OP	60	60	60

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	OP, MW ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: SA

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,776 ^a	,603	,589	1,00338	,603	43,215	2	57	,000

a. Predictors: (Constant), OP, MW

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	6,830	4,873		1,402	,166					
1 MW	,247	,124	,235	2,984	,025	,654	,254	,166	,499	2,005
OP	,627	,125	,592	5,010	,000	,758	,553	,418	,499	2,005

a. Dependent Variable: SA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	87,014	2	43,507	43,215	,000 ^b
	Residual	57,386	57	1,007		
	Total	144,400	59			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), OP, MW

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	MW	OP
1	1	2,999	1,000	,00	,00	,00
	2	,000	79,709	1,00	,17	,12
	3	,000	111,435	,00	,83	,88

a. Dependent Variable: SA

LAMPIRAN VII

TABEL R

Tabel r
(Pearson Product Moment)
Uji 1 sisi dan 2 sisi pada taraf signifikansi 0,05

N	1-tailed	2-tailed	N	1-tailed	2-tailed
3	0.98	0.997	46	0.246	0.291
4	0.90	0.950	47	0.243	0.288
5	0.80	0.878	48	0.240	0.285
6	0.72	0.811	49	0.238	0.282
7	0.66	0.755	50	0.235	0.279
8	0.62	0.707	51	0.233	0.276
9	0.58	0.666	52	0.231	0.273
10	0.54	0.632	53	0.228	0.270
11	0.52	0.602	54	0.226	0.268
12	0.49	0.576	55	0.224	0.265
13	0.47	0.553	56	0.222	0.263
14	0.45	0.532	57	0.220	0.261
15	0.44	0.514	58	0.218	0.258
16	0.42	0.497	59	0.216	0.256
17	0.41	0.482	60	0.214	0.254
18	0.40	0.468	61	0.213	0.252
19	0.38	0.456	62	0.211	0.250
20	0.37	0.444	63	0.209	0.248
21	0.36	0.433	64	0.207	0.246
22	0.36	0.423	65	0.206	0.244
23	0.35	0.413	66	0.204	0.242
24	0.34	0.404	67	0.203	0.240
25	0.33	0.396	68	0.201	0.239
26	0.33	0.388	69	0.200	0.237
27	0.32	0.381	70	0.198	0.235
28	0.31	0.374	71	0.197	0.233
29	0.31	0.367	72	0.195	0.232
30	0.30	0.361	73	0.194	0.230
31	0.30	0.355	74	0.193	0.229
32	0.29	0.349	75	0.191	0.227
33	0.29	0.344	76	0.190	0.226
34	0.28	0.339	77	0.189	0.224
35	0.28	0.334	78	0.188	0.223
36	0.27	0.329	79	0.186	0.221
37	0.27	0.325	80	0.185	0.220
38	0.27	0.320	81	0.184	0.219
39	0.26	0.316	82	0.183	0.217
40	0.26	0.312	83	0.182	0.216
41	0.26	0.308	84	0.181	0.215
42	0.25	0.304	85	0.180	0.213
43	0.25	0.301	86	0.179	0.212

44	0.25	0.297	87	0.178	0.211
----	------	-------	----	-------	-------

Sumber: SPSS. (Dwi Priyatno, 2005)

AMPIRAN VIII

Tabel t
(Pada taraf signifikansi 0,05) 1 sisi (0,05) dan 2 sisi (0,025)
Tabel t

Df	Sinifikansi	
	0.025	0.05
1	12.706	6.314
2	4.303	2.920
3	3.182	2.353
4	2.776	2.132
5	2.571	2.015
6	2.147	1.943
7	2.365	1.815
8	2.306	1.80
9	2.262	1.863
10	2.228	1.832
11	2.201	1.716
12	2.179	1.792
13	2.160	1.781
14	2.145	1.771
15	2.131	1.763
16	2.120	1.756
17	2.110	1.740
18	2.101	1.744
19	2.093	1.739
20	2.086	1.725
21	2.080	1.721
22	2.074	1.727
23	2.069	1.714
24	2.06.	1.711
25	2.060	1.718
26	2.056	1.706
27	2.052	1.703
28	2.048	1.701
29	2.045	1.609
30	2.042	1.697
31	2.040	1.696
32	2.037	1.694
33	2.035	1.692
34	2.032	1.691
35	2.030	1.690
36	2.028	1.688
37	2.026	1.687
38	2.024	1.686
39	2.023	1.685
40	2.021	1.684

41	2.020	1.683
42	2.018	1.682
43	2.017	1.681
44	2.015	1.680
45	2.014	1.679
46	2.013	1.679
47	2.012	1.678
48	2.011	1.677
49	2.010	1.677
50	2.019	1.676
51	2.008	1.675
52	2.007	1.675
53	2.006	1.674
54	2.005	1.674
55	2.004	1.673
56	2.003	1.673
57	2.002	1.672
58	2.002	1.672
59	2.001	1.671
60	2.000	1.671
61	2.000	1.670
62	1.999	1.660
63	1.998	1.669
64	1.998	1.669
65	1.997	1.669
66	1.997	1.668
67	1.996	1.668
68	1.995	1.668
69	1.995	1.667
70	1.994	1.667
71	1.994	1.667
72	1.993	1.666
73	1.993	1.666
74	1.993	1.666
75	1.992	1.665
76	1.992	1.665
77	1.991	1.665
78	1.991	1.665
79	1.990	1.664
80	1.990	1.664

Sumber: Function Statistical Microsoft excel

LAMPIRAN IX

Tabel F
(Taraf signifikansi 0,05)

Df 2	Df1							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	161.446	199.499	215.707	224.583	230.160	233.988	236.767	238.884
2	18.513	19.000	19.164	19.247	19.296	19.329	19.353	19.371
3	10.128	9.552	9.277	9.117	8.013	8.941	8.887	8.845
4	7.709	6.944	6.591	6.388	6.256	6.163	6.094	6.041
5	6.608	5.786	5.409	5.192	4.050	4.950	4.876	4.818
6	5.987	5.143	4.757	4.534	4.387	4.284	4.207	4.147
7	5.591	4.737	4.347	4.120	3.972	3.866	3.787	3.726
8	5.318	4.459	4.066	3.838	3.688	3.581	3.500	3.438
9	5.117	4.256	3.863	3.633	3.482	3.374	3.293	3.430
10	4.965	4.103	3.708	3.478	3.326	3.217	3.135	3.072
11	4.844	3.982	3.587	3.357	3.204	3.095	3.012	2.948
12	4.747	3.885	3.490	3.259	2.106	2.996	2.913	2.849
13	4.667	3.806	3.411	3.179	2.025	2.915	2.832	2.767
14	4.600	3.739	3.344	3.112	2.958	2.848	2.764	2.699
15	4.543	3.682	3.287	3.056	2.901	2.790	2.707	2.641
16	4.494	3.634	3.239	3.007	2.852	2.741	2.637	2.591
17	4.451	3.592	3.197	2.965	2.810	2.699	2.614	2.548
18	4.414	3.555	3.160	2.928	2.773	2.661	2.577	2.510
19	4.381	3.522	3.127	2.895	2.740	2.628	2.544	2.477
20	4.351	3.493	3.098	2.866	2.711	2.599	2.514	2.447
21	4.325	3.467	3.082	2.840	2.685	2.573	2.488	2.420
22	4.301	3.443	3.049	2.817	2.661	2.549	2.464	2.397
23	4.279	3.422	3.028	2.796	2.640	2.528	2.442	2.357
24	4.260	3.403	3.009	2.776	2.621	2.508	2.423	2.355
25	4.242	3.385	2.991	2.759	2.603	2.490	2.405	2.337
26	4.225	3.369	2.975	2.743	2.587	2.474	2.388	2.321
27	4.210	3.354	2.960	2.728	2.572	2.459	2.373	2.305
28	4.196	3.340	2.917	2.714	2.558	2.445	2.359	2.291
29	4.183	3.328	2.934	2.701	2.545	2.432	2.346	2.278
30	4.171	3.316	2.922	2.690	2.534	2.421	2.334	2.266
31	4.160	3.305	2.911	2.679	2.523	2.409	2.323	2.255
32	4.149	3.295	2.901	2.668	2.512	2.399	2.313	2.244
33	4.139	3.285	2.892	2.659	2.503	2.389	2.303	2.235
34	4.130	3.276	2.883	2.650	2.494	2.380	2.294	2.225
35	4.121	3.268	2.874	2.641	2.485	2.372	2.285	2.217
36	4.113	3.259	2.866	2.634	2.477	2.364	2.277	2.209
37	4.105	3.252	2.859	2.626	2.470	2.356	2.270	2.201
38	4.098	3.245	2.852	2.619	2.463	2.349	2.262	2.194
39	4.091	3.238	2.845	2.612	2.456	2.342	2.255	2.187

40	4.085	3.232	2.839	2.606	2.449	2.336	2.249	2.180
41	4.079	3.226	2.833	2.600	2.443	2.330	2.243	2.174
42	4.073	3.220	2.827	2.594	2.436	2.324	2.237	2.168
43	4.067	3.214	2.822	2.589	2.432	2.319	2.323	2.163
44	4.062	3.209	2.816	2.584	2.427	2.313	2.226	2.157
45	4.057	3.204	2.812	2.579	2.422	2.308	2.221	2.152
46	4.052	3.200	2.807	2.574	2.417	2.304	2.216	2.147
47	4.047	3.195	2.802	2.570	2.413	2.299	2.212	2.143
48	4.043	3.191	2.798	2.565	2.409	2.295	2.207	2.138
49	4.038	3.187	2.794	2.561	2.404	2.290	2.203	2.134
50	4.034	3.183	2.790	2.557	2.400	2.286	2.199	2.130
51	4.030	3.179	2.786	2.553	2.397	2.283	2.195	2.126
52	4.027	3.175	2.783	2.550	2.393	2.279	2.192	2.122
53	4.023	3.172	2.779	2.546	2.389	2.275	2.188	2.119
54	4.020	3.168	2.776	2.543	2.386	2.272	2.185	2.115
55	4.016	3.165	2.773	2.540	2.383	2.269	2.181	2.112
56	4.013	3.162	2.769	2.537	2.380	2.266	2.178	2.109
57	4.010	3.159	2.766	2.534	2.377	2.263	2.175	2.106
58	4.007	3.156	2.764	2.531	2.374	2.260	2.172	2.103
59	4.004	3.153	2.761	2.528	2.371	2.257	2.169	2.100
60	4.001	3.150	2.758	2.525	2.368	2.254	2.167	2.097
61	3.998	3.148	2.755	2.523	2.366	2.251	2.164	2.094
62	3.996	3.145	2.753	2.520	2.363	2.249	2.161	2.092
63	3.993	3.143	2.751	2.518	2.361	2.246	2.159	2.089
64	3.991	3.140	2.748	2.515	2.358	2.244	2.156	2.087
65	3.989	3.138	2.746	2.513	2.356	2.242	2.154	2.084
66	3.986	3.136	2.744	2.511	2.354	2.239	2.152	2.082
67	3.984	3.134	2.742	2.509	2.352	2.237	2.150	2.080
68	3.982	3.132	2.739	2.507	2.350	2.235	2.148	2.078
69	3.980	3.130	2.737	2.505	2.348	2.233	2.145	2.076
70	3.978	3.128	2.736	2.503	2.346	2.231	2.143	2.074
71	3.976	3.126	2.734	2.501	2.344	2.229	2.142	2.072
72	3.974	3.124	2.732	2.499	2.342	2.227	2.140	2.070
73	3.972	3.122	2.730	2.497	2.340	2.226	2.138	2.068
74	3.970	3.120	2.728	2.495	2.338	2.224	2.136	2.066
75	3.968	3.119	2.727	2.494	2.337	2.222	2.134	2.064
76	3.967	3.117	2.725	2.492	2.335	2.220	2.133	2.063
77	3.965	3.115	2.723	2.490	2.333	2.219	2.131	2.061
78	3.963	3.114	2.722	2.489	2.332	2.217	2.129	2.059
79	3.962	3.112	2.720	2.487	2.330	2.216	2.128	2.058
80	3.960	3.111	2.719	2.486	2.329	2.214	2.126	2.056
81	3.959	3.109	2.717	2.484	2.327	2.213	2.125	2.055
82	3.957	3.108	2.716	2.483	2.326	2.211	2.123	2.053
83	3.956	3.107	2.715	2.482	2.324	2.210	2.122	2.052
84	3.955	3.105	2.713	2.480	2.323	2.209	2.121	2.051
85	3.953	3.101	2.712	2.470	2.322	2.207	2.119	2.049

Sumber: Function Statistical Microsoft excel



LAMPIRAN X**DOKUMENTASI**

**Wawancara
dengan**

**Waka
Kurikulum**



**Wawancara
dengan Guru
BK**



**Responden
Siswa Kelas XII**



**Responden
Siswa Kelas XII**



**Responden
Siswa Kelas XII**



**Responden
Siswa Kelas XII**



**Responden
Siswa Kelas XII**



RIWAYAT HIDUP

1. Nama : **ANDRI KURNIADI PUTRA**
2. NIM : **2110207049**
3. Tempat Tanggal Lahir : Sungai Penuh, 3 Juni 2003
4. Alamat : Hiang Lestari, Kecamatan Sitinjau Laut
5. Agama : Islam
6. Jenis Kelamin : Laki-laki
7. Pekerjaan : Mahasiswa
8. Riwayat Pendidikan :
 - a. SDN 4/III Koto Baru Hiang, Tahun 2015
 - b. SMPN 4 Kerinci, Tahun 2018
 - c. SMKN 5 Sungai Penuh, Tahun 2021
 - d. S1 IAIN Kerinci, Tahun 2021 s/d Sekarang
9. Nama Ayah : Musleh
10. Nama Ibu : Yuni Harti

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I
Kerinci, Oktober 2025
Peneliti,

ANDRI KURNIADI PUTRA

NIM: 2110207049

