E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 4063-4080
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas X dan XI Di SMK Negeri 1 Banjarbaru

Muhammad Isra Ajruddin[1], Eka Sri Handayani[2], Yulizar Abidarda[3]
[123,] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB) Banjarmasin
e-mail: muhammadajrudin024@gmail.com, ekasrihandayani678@gmail.com, lizarazha.abidarda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan motivasi belajar dengan stres akademik pada siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena adanya stres akademik pada siswa SMK akibat tuntutan pembelajaran teori dan praktik yang berlangsung dalam waktu berdekatan, sehingga menuntut kemampuan manajemen waktu dan motivasi belajar yang memadai. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 712 siswa kelas X dan XI, dengan sampel sebanyak 256 siswa yang ditentukan melalui rumus Slovin dan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket berskala Likert dan dianalisis dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* serta regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik ($r = -0{,}621$; $p < 0{,}001$) dan antara motivasi belajar dengan stres akademik ($r = -0{,}526$; $p < 0{,}001$). Secara simultan, manajemen waktu dan motivasi belajar juga terbukti berhubungan signifikan dengan stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan manajemen waktu dan semakin tinggi motivasi belajar siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, sehingga kedua variabel tersebut penting untuk diperhatikan dalam layanan bimbingan dan konseling di SMK.

Kata kunci: Manajemen waktu, Motivasi belajar, Stres akademik, Siswa SMK.

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 4063-4080
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Abstract

This study aims to determine the relationship between time management and learning motivation with academic stress among tenth and eleventh grade students at SMK Negeri 1 Banjarbaru. The study was motivated by the high prevalence of academic stress among vocational high school students, arising from the simultaneous demands of theoretical and practical learning that require adequate time management and learning motivation. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 712 students from the tenth and eleventh grades, with a sample of 256 students determined using the Slovin formula and simple random sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using Pearson Product Moment correlation and multiple linear regression assisted by SPSS version 23. The results showed a significant negative relationship between time management and academic stress ($r = -0.621$; $p < 0.001$) and between learning motivation and academic stress ($r = -0.526$; $p < 0.001$). Simultaneously, time management and learning motivation were also significantly related to academic stress. These findings indicate that better time management and higher learning motivation are associated with lower levels of academic stress, making both variables important considerations for guidance and counseling services in vocational high schools.

***Keywords**: Time management, Learning motivation, Academic stress, Vocational school students.*

LATAR BELAKANG

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kemampuan, karakter, dan pola pikir peserta didik. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dari segi spiritual, intelektual, maupun keterampilan. Ketentuan ini menegaskan bahwa proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian pengetahuan semata, tetapi juga menuntut kesiapan mental, emosional, dan kemampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Setiap peserta didik diharapkan mampu menjalani proses belajar secara efektif melalui kemampuan pengelolaan diri yang baik, termasuk dalam aspek pengaturan waktu, motivasi belajar, serta cara menghadapi tekanan akademik.

Dalam pelaksanaannya, proses pendidikan seringkali diiringi oleh berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa, salah satunya berupa stres akademik. Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada peserta didik, termasuk siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menghadapi sistem pembelajaran berbasis kompetensi. Safira dkk. (2021) melaporkan bahwa 10-30% siswa berada pada kategori stres akademik tinggi dan 35,1% berada pada kategori sedang, sehingga stres akademik merupakan persoalan nyata yang perlu mendapat perhatian khusus dalam dunia pendidikan. Menurut Lazarus (dalam Safira dkk., 2021), stres muncul ketika tuntutan yang diterima individu melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Dalam konteks siswa SMK, terutama siswa kelas X yang berada pada masa transisi dari jenjang SMP, kondisi ini sangat relevan karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, metode pembelajaran baru, serta beban akademik yang menggabungkan teori dan praktik secara bersamaan.

Sementara itu, siswa kelas XI sering mengalami bentrok dalam pengerjaan tugas akibat adanya tugas dari pembelajaran teori dan praktik yang berjalan beriringan,

sehingga membuat mereka kebingungan menentukan prioritas pengerjaan, terlebih ketika ada jadwal praktik yang membutuhkan persiapan tenaga dan pikiran lebih besar. Kondisi ini kerap memicu kebiasaan mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam yang dapat mengganggu waktu istirahat dan kesehatan fisik siswa, sejalan dengan kejenuhan akademik yang dijelaskan Zahroh, Rahman, dan Santoso (2023), yaitu kondisi kelelahan fisik dan psikis yang menghambat keberhasilan belajar akibat suasana belajar yang kaku, keras, dan menuntut banyak hal.

Observasi awal peneliti di SMK Negeri 1 Banjarbaru menemukan bahwa siswa kelas X dan XI mengalami kesulitan mengatur waktu belajar karena harus menjalani dua bentuk pembelajaran (teori dan praktik) yang sama-sama membutuhkan fokus, kesiapan, dan waktu pengerjaan besar. Perubahan ritme belajar dari SMP ke SMK yang lebih padat dan terstruktur membuat banyak siswa merasa "kaget" dan belum mampu beradaptasi secara optimal, sehingga ketika tugas teori dan praktik diberikan bersamaan, siswa sering merasa kewalahan dan kesulitan menetapkan prioritas. Data awal jumlah siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Jumlah Populasi Siswa Kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru

Kelas	Jumlah Siswa
Kelas X	361 siswa
Kelas XI	351 siswa
Jumlah	712 siswa

Sumber : data diolah peneliti

Hasil wawancara awal dengan beberapa siswa kelas X dan XI memperkuat temuan observasi tersebut. Sebagian siswa mengungkapkan kesulitan berkonsentrasi karena perhatian yang terbagi pada beberapa mata pelajaran sekaligus, sementara siswa lain mengaku merasa lelah, kurang fokus, dan lesu. Siswa kelas XI turut menyampaikan kebingungan dalam menentukan prioritas pengerjaan tugas ketika jadwal praktik dan tugas teori berhimpitan, meskipun sebagian di antaranya sudah mampu membagi waktu dengan cukup baik. Dari hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa kebanyakan siswa masih merasa bingung dan campur aduk menghadapi tuntutan akademik secara teori

dan praktik, sehingga kehilangan semangat dan menunjukkan gejala mudah lelah, kurang percaya diri, dan menarik diri saat menghadapi tekanan akademik.

Fenomena lapangan tersebut sejalan dengan temuan Audinah, Wiyono, dan Hakim (2024) yang menjelaskan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan manajemen waktu, ditandai dengan keterlambatan mengumpulkan tugas, kurang fokus, dan kecenderungan menunda pekerjaan. Penelitian Lestari dan Ahmadi (2024) menunjukkan bahwa semakin buruk kemampuan manajemen waktu siswa, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, sedangkan Sutanto dan Dwityanto (2025) menegaskan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres akademik pada siswa maupun mahasiswa.

Selain manajemen waktu, motivasi belajar juga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik. Alamsyah, Setiawati, Sani, dan Anggraini (2022) menemukan hubungan negatif antara stres akademik dan motivasi belajar, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah motivasi belajar siswa. Temuan ini konsisten dengan observasi peneliti di lapangan, yang menunjukkan siswa kelas X kerap kehilangan motivasi belajar ketika merasa tertinggal atau membandingkan diri dengan teman sebaya yang lebih cepat memahami materi. Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyani, Yudho, dan Sungkawa (2025) yang menjelaskan bahwa motivasi belajar dan kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting dalam pembelajaran. Munawwaroh, Indreswari, dan Hotifah (2022) juga mengemukakan bahwa manajemen waktu dan motivasi belajar berperan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik yang pada akhirnya meningkatkan tekanan akademik, sementara Indardi (2017) menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa dapat menurun apabila mereka mengalami tekanan psikologis atau beban akademik yang berat.

Secara teoretis, manajemen waktu dipahami sebagai pengaturan diri terhadap penggunaan waktu seefektif dan seefisien mungkin melalui perencanaan, penjadwalan, dan keinginan untuk terorganisasi (Macan, dalam Saputra, 2021), sedangkan motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal pada diri siswa yang mendukung perubahan perilaku belajar (Uno, dalam Humairah, 2023). Stres akademik sendiri

dipahami sebagai persepsi individu terhadap stressor akademik beserta reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella & Masten, dalam Maufiroh, 2023), yang mencakup lima kategori stressor akademik yaitu *frustrations, conflicts, pressure, chances*, dan *self-imposed* (Bedewy & Gabrie, dalam Ramadhani, 2022).

Berdasarkan fenomena lapangan dan kajian penelitian terdahulu, penelitian yang secara khusus membahas hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan stres akademik pada jenjang SMK masih jarang ditemukan. Penelitian ini penting bagi bidang bimbingan dan konseling karena memberikan gambaran empiris mengenai hubungan ketiga variabel tersebut, yang diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang tepat untuk membantu siswa mengelola waktu belajar, meningkatkan motivasi, dan mengurangi stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan manajemen waktu dengan stres akademik; (2) hubungan motivasi belajar dengan stres akademik; dan (3) hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan stres akademik pada siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik, antara motivasi belajar dengan stres akademik, serta antara manajemen waktu dan motivasi belajar secara simultan dengan stres akademik pada siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data numerik dalam perencanaan, proses, membangun hipotesis, teknik analisis data, dan penarikan kesimpulan (Musianto, dalam Waruwu, 2023). Sumber data yang digunakan meliputi data primer yang diperoleh dari observasi awal dan wawancara, serta data sekunder yang bersumber dari kajian pustaka, literatur, dan penelitian terdahulu.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional, yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih (Maksum, dalam

Subodro & Priambodo, 2021), dengan tujuan mengetahui seberapa besar variansi dalam satu faktor berhubungan dengan variansi pada faktor lain berdasarkan koefisien korelasi. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui enam tahap, yaitu: (1) tahap persiapan dan studi pendahuluan; (2) tahap penentuan instrumen penelitian melalui penelusuran dan adopsi instrumen dari studi terdahulu; (3) tahap penentuan sampel dengan teknik *simple random sampling* pada populasi homogen; (4) tahap pengumpulan data melalui observasi dan wawancara awal; (5) tahap pengolahan data yang diperkuat dengan penelitian-penelitian terdahulu; dan (6) tahap penyusunan penelitian, meliputi perumusan tujuan, rumusan masalah, dan manfaat penelitian.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 712 siswa, dengan populasi bersifat homogen. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error) sebesar 5%, yaitu $n = N / (1 + N.e^2)$. Berdasarkan perhitungan tersebut, dengan populasi 712 siswa diperoleh jumlah sampel sebanyak 256,11 yang dibulatkan menjadi 256 siswa, yang selanjutnya ditentukan melalui teknik *simple random sampling*.

Variabel penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu manajemen waktu (X_1) dan motivasi belajar (X_2), serta satu variabel terikat, yaitu stres akademik (Y). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket (kuesioner), yaitu teknik pengumpulan data yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan yang disusun secara sistematis (Permatasari, Fitriana, & Ariswati, 2024). Angket disebarkan langsung kepada siswa untuk memperoleh data mengenai manajemen waktu, motivasi belajar, dan stres akademik, dengan pengisian yang diawasi langsung oleh peneliti agar responden memahami cara pengisian dan data yang diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner riset survei (Taluke, Lakat, & Sembel, 2019), sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori dan Skor Skala Likert

Kategori	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

Sumber : data diolah peneliti

Blueprint instrumen manajemen waktu disusun berdasarkan tiga aspek dari Macan (dalam Saputra, 2021), yaitu penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, dan kontrol terhadap waktu. Instrumen motivasi belajar disusun berdasarkan enam indikator dari Uno (dalam Humairah, 2023), yaitu keinginan dan hasrat untuk berhasil, kebutuhan dan dorongan belajar, cita-cita dan harapan masa depan, penghargaan belajar, kegiatan menarik dalam belajar, serta lingkungan belajar yang kondusif. Adapun instrumen stres akademik disusun berdasarkan aspek stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik dari Gadzella dan Masten (dalam Maufiroh, 2023).

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pada skala manajemen waktu (30 item), motivasi belajar (37 item), dan stres akademik (36 item) memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,123), sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS versi 23 menunjukkan skala manajemen waktu memperoleh Cronbach's Alpha sebesar 0,974, skala motivasi belajar sebesar 0,966, dan skala stres akademik sebesar 0,977. Ketiga nilai tersebut jauh di atas batas minimum 0,70 sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dengan konsistensi internal yang sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji prasyarat terdiri atas: (1) uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Handayani & Subakti, 2021); (2) uji linearitas untuk mengetahui hubungan

linear antarvariabel dengan melihat nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* (Setiawan & Yosepha, 2020); dan (3) uji multikolinearitas untuk memastikan tidak terjadi korelasi tinggi (r > 0,800) antarvariabel bebas. Uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel (Priyanto, dalam Sari, Hadiati, & Sihotang, 2023), dengan kriteria interpretasi koefisien korelasi: 0,00-0,19 sangat rendah; 0,20-0,39 rendah; 0,40-0,59 sedang; 0,60-0,79 kuat; dan 0,80-1,00 sangat kuat, serta dilanjutkan dengan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi manajemen waktu dan motivasi belajar secara simultan terhadap stres akademik (Sudariana & Yoedani, dalam Aflah & Hamdani, 2025). Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian ini berjumlah 256 siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru yang berasal dari delapan kelas, yaitu XI Hotel B (31 siswa, 12,1%), XI Hotel A (33 siswa, 12,9%), X Kuliner (32 siswa, 12,5%), X DPK 2 (34 siswa, 13,3%), X MPLB A (35 siswa, 13,7%), XI DKV A (27 siswa, 10,5%), X DPK 1 (35 siswa, 13,7%), dan XI DKV B (29 siswa, 11,3%), sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase
XI Hotel B	31	12,1%
XI Hotel A	33	12,9%
X Kuliner	32	12,5%
X DPK 2	34	13,3%
X MPLB A	35	13,7%
XI DKV A	27	10,5%
X DPK 1	35	13,7%
XI DKV B	29	11,3%
Total	256	100%

Sumber : data diolah peneliti

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa pada variabel manajemen waktu, siswa kelas X maupun kelas XI mayoritas berada pada kategori sedang, namun siswa kelas XI

memiliki rata-rata skor lebih tinggi (77,32) dibanding siswa kelas X (66,62). Pada variabel motivasi belajar, kedua kelompok juga terdominasi kategori sedang, dengan rata-rata skor kelas XI (109,75) lebih tinggi dibanding kelas X (100,88). Adapun pada variabel stres akademik terdapat perbedaan kategorisasi dominan, yaitu siswa kelas X cenderung berada pada kategori stres akademik tinggi dengan rata-rata skor 105,01, sementara siswa kelas XI dominan berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 87,95.

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan variabel manajemen waktu (*Sig*. = 0,200) dan motivasi belajar (*Sig*. = 0,065) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 sehingga berdistribusi normal. Variabel stres akademik memperoleh *Sig*. = 0,048 yang berada di bawah 0,05 sehingga data secara keseluruhan tetap tidak dianggap memenuhi asumsi normalitas sehingga tidak berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* untuk hubungan manajemen waktu dengan stres akademik sebesar 1,000, sedangkan untuk hubungan motivasi belajar dengan stres akademik sebesar 0,359. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antarvariabel bersifat linear dan memenuhi prasyarat untuk analisis korelasi serta regresi linear. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan korelasi antara manajemen waktu dan motivasi belajar sebesar 0,589, yang lebih kecil dari 0,800, sehingga tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel bebas dan persyaratan uji regresi linear berganda terpenuhi.

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* sebagaimana disajikan pada Tabel 4 menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik ($r = -0,621$; $p < 0,001$) dengan tingkat hubungan kuat, serta hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik ($r = -0,526$; $p < 0,001$) dengan tingkat hubungan sedang. Sementara itu, manajemen waktu dan motivasi belajar berkorelasi positif sedang ($r = 0,589$; $p < 0,001$).

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Hubungan Antarvariabel	r	Sig. (p)	Kategori
Manajemen Waktu – Stres Akademik	-0,621	< 0,001	Kuat, negatif
Motivasi Belajar – Stres Akademik	-0,526	< 0,001	Sedang, negatif
Manajemen Waktu – Motivasi Belajar	0,589	< 0,001	Sedang, positif

Sumber : data diolah peneliti

Hasil analisis regresi linear berganda pada Tabel 5 menunjukkan bahwa manajemen waktu dan motivasi belajar secara bersama-sama berhubungan signifikan terhadap stres akademik. Koefisien regresi manajemen waktu sebesar -0,551 (p < 0,001) berarti setiap peningkatan satu satuan manajemen waktu menurunkan stres akademik sebesar 0,551 poin dengan asumsi motivasi belajar tetap. Koefisien motivasi belajar sebesar -0,213 (p < 0,001) berarti setiap peningkatan satu satuan motivasi belajar menurunkan stres akademik sebesar 0,213 poin dengan asumsi manajemen waktu tetap. Kedua variabel bebas berpengaruh signifikan dan berarah negatif, sehingga seluruh hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara manajemen waktu dan motivasi belajar dengan stres akademik diterima.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Koefisien (B)	Sig. (p)
Manajemen Waktu (X1)	-0,551	< 0,001
Motivasi Belajar (X2)	-0,213	< 0,001

Sumber : data diolah peneliti

Hubungan Manajemen Waktu dan Stres Akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru (r = -0,621; p < 0,001),

dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin efektif keterampilan manajemen waktu yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakannya. Sebagai siswa SMK, tuntutan pembelajaran yang dihadapi cukup kompleks karena melibatkan keseimbangan antara teori di kelas dan praktik keahlian, sehingga beban tugas yang beragam sering hadir dalam waktu bersamaan dan menuntut kemampuan pengorganisasian yang matang. Data deskriptif menunjukkan mayoritas siswa kelas X dan XI berada pada kategori sedang dalam manajemen waktu, dengan siswa yang mampu menyusun skala prioritas, merencanakan alur pengerjaan tugas, dan disiplin terhadap tenggat waktu cenderung tidak mengalami penumpukan beban akademis di akhir waktu. Manajemen waktu yang baik memberikan rasa kendali dalam lingkungan belajar siswa sehingga mengurangi ancaman psikologis dari tugas-tugas sekolah dan mencegah munculnya perasaan kewalahan yang biasanya memicu stres akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Muthmainnah (2025) yang menemukan hubungan cukup kuat dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik, penelitian Hardjito (2025) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres akademik, serta penelitian Muflichah (2026) yang menunjukkan adanya hubungan time management dengan stres akademik.

Hubungan Motivasi Belajar dan Stres Akademik. Hasil analisis juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik ($r = -0,526$; $p < 0,001$), dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang hingga kuat. Temuan ini menandakan bahwa dorongan internal maupun eksternal yang kuat untuk belajar berperan sebagai pelindung yang efektif dalam menekan tingginya stres akademik. Motivasi belajar yang tinggi mengubah cara pandang siswa terhadap tuntutan dan kesulitan akademik yang dihadapi, sehingga tugas berat, ujian, maupun praktik keahlian dipandang sebagai tantangan yang harus dituntaskan untuk mencapai cita-cita, bukan sebagai ancaman. Sebaliknya, siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar cenderung memandang aktivitas sekolah sebagai beban yang memberatkan, sebagaimana terlihat pada kecenderungan tingkat stres akademik siswa kelas X yang lebih tinggi dibanding siswa kelas XI. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Wewo,

Mage, Artati, dan Manafe (2025) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik, penelitian Pesik (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik, serta penelitian Ayuni dan Sofah (2022) yang juga menemukan hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan motivasi belajar.

Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Secara Simultan dengan Stres Akademik. Pembahasan secara simultan membuktikan bahwa manajemen waktu dan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru. Hal ini diperkuat dengan terpenuhinya seluruh uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan bebas dari multikolinearitas antarvariabel bebas. Perpaduan antara faktor regulasi perilaku (manajemen waktu) dan faktor pendorong psikologis (motivasi belajar) membentuk suatu sistem perlindungan yang utuh bagi siswa dalam menghadapi iklim akademik SMK yang dinamis. Manajemen waktu berperan sebagai instrumen teknis-operasional yang memfasilitasi kegiatan belajar secara terstruktur, sedangkan motivasi belajar berfungsi sebagai bahan bakar emosional yang menjaga konsistensi dan arah tindakan tersebut. Ketika siswa mampu menyatukan keterampilan mengatur jadwal dengan dorongan belajar yang kuat, tercipta keseimbangan yang tidak hanya mencegah prokrastinasi, tetapi juga menekan timbulnya respons fisiologis dan emosional negatif yang memicu stres akademik. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Munawwaroh, Indreswari, dan Hotifah (2022) yang menemukan hubungan signifikan antara manajemen waktu, motivasi belajar, dan prokrastinasi akademik, serta penelitian Setiarini, Ismanto, dan Ismah (2024) yang menunjukkan hubungan positif dengan tingkat hubungan kuat antara motivasi belajar dan manajemen waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Banjarbaru; keterampilan mengelola waktu berperan penting dalam meminimalkan penumpukan tugas teori maupun praktik, sehingga siswa

yang mampu menyusun skala prioritas dengan baik cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Selain itu, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi belajar dengan stres akademik; motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong internal dan eksternal yang membentengi siswa dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga siswa dengan dorongan belajar yang kuat lebih mampu memandang beban tugas sebagai tantangan positif ketimbang ancaman.

Secara bersama-sama, manajemen waktu dan motivasi belajar juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Pengelolaan waktu yang terstruktur, apabila diimbangi dengan motivasi belajar yang memadai, akan membentuk ketahanan diri yang optimal bagi siswa dalam menghadapi kerumitan kurikulum kejuruan yang menuntut keseimbangan antara pemahaman teori dan keterampilan praktis. Temuan ini memiliki implikasi langsung bagi layanan bimbingan dan konseling di SMK, khususnya dalam merancang program pelatihan pengelolaan waktu (time management) dan strategi penanganan stres (*coping stress*), serta pendampingan intensif bagi siswa pada masa transisi adaptasi pembelajaran kejuruan, agar proses belajar dapat berjalan secara optimal dan tingkat stres akademik siswa dapat ditekan seminimal mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

Aflah, F. R., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Penerapan regresi linier berganda dalam menilai hubungan antar variabel dalam penelitian kuantitatif. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(3), 4195–4211. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/19319/13125

Alamsyah, R. T., Setiawati, O. R., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan stres akademik dengan motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019. *Jurnal Ilmiah*, 3, 26–33.

Audinah, R., Wiyono, B. D., & Hakim, M. (2024). Implementasi bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* dalam meningkatkan manajemen waktu belajar peserta didik XI TFLM SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 50–59.

Ayuni, P., & Sofah, R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar dalam pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1–10.

Handayani, E. S., & Subakti, H. (2021). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 151–164. https://jbasic.org/index.php/basicedu

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

Humairah, S. (2023). Pengaruh motivasi belajar terhadap perencanaan karir studi siswa di SMA Islam Al Falah Kota Jambi (Skripsi sarjana, Universitas Jambi).

Indardi, M. D. (2017). Meningkatkan motivasi belajar mahasiswa terhadap metode pembelajaran online melalui penghargaan dan hukuman. Prosiding Seminar Nasional, 493–499.

Lestari, D. P., & Ahmadi, M. A. (2024). Hubungan time management dan stress akademik terhadap program kerja organisasi. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(4), 140–147. https://doi.org/10.31004/edp.v1i4.107

Maufiroh, I. (2023). Hubungan regulasi emosi siswa dengan stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

Muflichah, A. I. (2026). Analisis hubungan *time management* dengan stres akademik mahasiswa yang bekerja part-time di Yogyakarta (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Mulyani, S., Yudho, F. H. P., & Sungkawa, M. G. G. (2025). Hubungan antara motivasi belajar dan kepercayaan diri terhadap keterampilan roll depan pada siswa kelas IV SDN Cibalagung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4),

296–303.

Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Ilmu Pendidikan: *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 108–118. https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118

Muthmainnah, F. A. F. (2025). Hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan (Skripsi sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia).

Permatasari, D. H., Fitriana, S., & Ariswati, A. (2024). Tingkat penyesuaian diri siswa di SMK Negeri 2 Semarang. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 248–254. https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.15038

Pesik, Y. A. (2024). Hubungan motivasi belajar dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Skripsi sarjana, Universitas Kristen Satya Wacana).

Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa (Skripsi sarjana).

Safira, L., Theresia, M., & Hartati, S. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA Negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Psikologi*, 8, 125–136.

Saputra, Y. (2021). Pengaruh stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB di masa pandemi COVID-19 (Skripsi sarjana, Universitas Brawijaya).

Sari, F. M., Hadiati, R. N., & Sihotang, W. P. (2023). Analisis korelasi Pearson jumlah penduduk dengan jumlah kendaraan bermotor di Provinsi Jambi. Multi Proximity: *Jurnal Statistika Universitas Jambi*, 2(1), 39–44. https://doi.org/10.22437/multiproximity.v2i1.25568

Setiarini, A. N., Ismanto, H. S., & Ismah, I. (2024). Hubungan motivasi belajar dan manajemen waktu dalam meningkatkan prestasi akademik pada siswa kelas X SMA Lab School Semarang. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(1), 78–95.

https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v2i1.410

Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh *green marketing* dan *brand image* terhadap keputusan pembelian produk the body shop indonesia (studi kasus pada followers account twitter@ thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1). https://doi.org/10.35968/m-pu.v10i1.371

Subodro, D. M., & Priambodo, A. (2021). Hubungan tingkat sosial ekonomi terhadap motivasi dan hasil belajar mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Olahraga FIO UNESA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 541–547.

Sutanto, D. A., & Dwityanto, A. (2025). Hubungan stres akademik dan manajemen waktu dengan prestasi akademik pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Taluke, D., Lakat, R. S., & Sembel, A. (2019). Analisis preferensi masyarakat dalam pengelolaan ekosistem mangrove di pesisir pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. Spasial, *SPASIAL: Jurnal Perencanaan Wilayah dan Kota* 6(2), 531–540. https://doi.org/10.35793/sp.v6i2.25357

Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.

Wewo, S. N., Mage, M. Y. C., Artati, M., & Manafe, R. P. (2025). Hubungan motivasi belajar dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Prodi X UNDANA. *EDUCATIONAL*: *Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 5(4), 1329–1340. https://doi.org/10.51878/educational.v5i4.8056

Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi beban akademik dan manajemen waktu terhadap kejenuhan akademik pada peserta didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan*

Pendidikan, 3(3), 222–232. https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232