

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN
DARUSSA'ADAH KH. ASYIKIN BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh:
NIAROTUL ANJUMI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN DARUSSA'ADAH KH. ASYIKIN BANDAR LAMPUNG

Oleh

NIAROTUL ANJUMI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingginya kecemasan akademik pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan kecemasan akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi product moment. Populasi dan sampel pada penelitian ini terdiri dari 47 mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala manajemen waktu belajar dan skala kecemasan akademik. Hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan antara manajemen waktu dan kecemasan akademik yang ditunjukkan r tabel sebesar 0,288 sedangkan r hitung sebesar -0,440 dan nilai signifikansi sebesar $0,02 < 0,05$. Nilai korelasi sebesar -0,440 menunjukkan bahwa korelasi berada pada kategori sedang dengan arah negatif yang artinya semakin baik tingkat manajemen waktu maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara tingkat manajemen waktu dengan kecemasan akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung.

Kata kunci: manajemen waktu, kecemasan akademik, mahasiswa.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC ANXIETY IN STUDENTS AT THE DARUSSA'ADAH KH. ASYIKIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL BANDAR LAMPUNG

By

NIAROTUL ANJUMI

The problem in this study is the high academic anxiety of students. The purpose of this study was to determine the relationship between time management and academic anxiety in students at Darussa'adah KH. Asyikin Islamic Boarding School Bandar Lampung. The research method used is product moment correlation. The population and sample in this study consisted of 47 students. Data collection techniques in this study used a study time management scale and an academic anxiety scale. The results showed that there was a relationship between time management and academic anxiety as shown by r table of 0.288 while the r count was -0.440 and a significance value of $0.02 < 0.05$. The correlation value of -0.440 indicated that the correlation was in the moderate category with a negative direction which means the better the level of time management, the lower the level of academic anxiety. The conclusion in this study is that there is a significant and negative relationship between the level of time management and academic anxiety in students at Darussa'adah KH. Asyikin Islamic Boarding School Bandar Lampung.

Keywords: *time management, academic anxiety, student.*

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN
DARUSSA'ADAH KH. ASYIKIN BANDAR LAMPUNG**

Oleh

NIAROTUL ANJUMI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN
WAKTU DAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI
PONDOK PESANTREN
DARUSSA'ADAH KH. ASYIKIN
BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **NIAROTUL ANJUMI**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1613052047**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



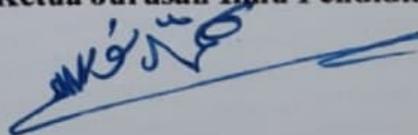
Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi.
NIP 19790714 200312 2 001

Dosen Pembimbing II



Dr. Mujiyati, M.Pd.
NIP 19851112 201903 2 016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

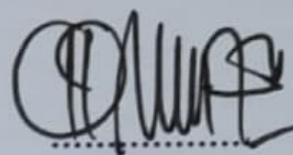


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220 200912 1 002

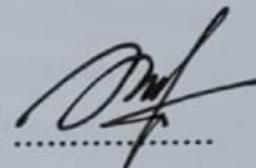
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

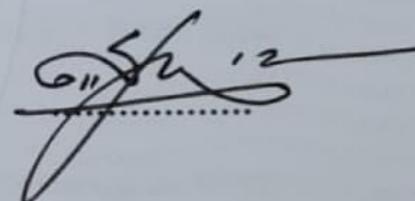
Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., MA.Psi.



Sekretaris : Dr. Mujiyati, M.Pd.



Anggota : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230 1991111 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 12 Juni 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niarotul Anjumi
NPM : 1613052047
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Manajemen Waktu dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa’adah KH. Asyikin Bandar Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 12 Juni 2023

Yang membuat Pernyataan



Niarotul Anjumi
1613052047

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Niarotul Anjumi dilahirkan di Sendang Asri pada tanggal 04 Juni 1998. Peneliti merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara, dari pasangan Bapak Usep dan Ibu Kurningsih

Peneliti menyelesaikan pendidikan formal:

1. SD Negeri 01 Sendang Asri lulus pada tahun 2010
2. SMP Negeri 02 Sendang Agung lulus pada tahun 2013
3. MAN 1 Pringsewu lulus pada tahun 2016

Pada tahun 2016 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, melalui jalur SBMPTN.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Orang lain tidak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian dari *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang telah kita perjuangkan hari ini.”

“Ini hanya tidak mudah bukan tidak mungkin.”

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa dosa.”

(Ridwan Kamil)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sujud syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Allah SWT. kupersembahkan karya tulis ini

Kepada:

*Kedua orang tuaku tercinta,
Bapak Usep & Ibu Kurningsih*

Terimakasih atas dukungan, do'a dan pengorbanan yang tiada habisnya yang telah kalian curahkan kepadaku selama ini.

*Adik ku tersayang,
Hans Brilian Ali*

*Suami dan anak ku Tercinta
Dede Imron dan Muhammad Wira (Alm)*

Terimakasih atas dukungan, motivasi dan penerimaan terhadap segala keluhanku, serta do'a yang tiada hentinya untuk perjalanan kita sejauh ini..

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Manajemen Waktu dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darussa’adah KH. Asyikin Bandar Lampung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Uiversitas Lampung. yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.

4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A.Psi selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing utama terimakasih atas bimbingan, saran dan masukannya demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd. selaku Pembimbing Pembantu sekaligus Pembimbing Akademik. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan yang berharga, dan kritikan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Pembahas. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan berharga, dan kritikan yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terimakasih atas semua bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling 2016 terimakasih telah kebersamai selama proses perkuliahan.
10. Teman-teman di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung yang telah membantu dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me.
I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for
having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Bandar Lampung, 12 Juni 2023

Penulis
Niarotul Anjumi
1613052047

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Ruang Lingkup	6
1.8 Kerangka Pikir	7
1.9 Hipotesis	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Manajemen Waktu	9
2.1.1 Pengertian Manajemen Waktu	9
2.1.2 Aspek-aspek Manajemen Waktu	10
2.1.3 Ciri-ciri Mahasiswa yang Mampu Manajemen Waktu	12
2.1.4 Faktor-faktor Manajemen Waktu	14
2.1.5 Manfaat Manajemen Waktu	15
2.2 Kecemasan Akademik	16
2.2.1 Pengertian Kecemasan Akademik	16
2.2.2 Aspek-aspek Kecemasan Akademik	17
2.2.3 Karakteristik Kecemasan Akademik	18
2.2.4 Faktor-faktor Kecemasan Akademik	20
2.2.5 Individu yang Memiliki Kecemasan Akademik	24
2.3 Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah Bandar Lampung	24

III. METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian.....	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian	26
3.4 Definisi Operasional.....	27
3.4.1 Manajemen Waktu	27
3.4.2 Kecemasan Akademik	27
3.5 Populasi dan Sampel	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7 Uji Persyaratan Instrumen.....	29
3.7.1 Uji Validitas	39
3.7.2 Uji Reliabilitas	31
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
3.8.1 Uji Normalitas.....	33
3.8.2 Uji Linearitas	33
3.8.3 Uji Hipotesis	33
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Uji Persyaratan Instrumen.....	35
4.1.1 Hasil Uji Validitas Instrumen	35
4.1.2 Hasil Uji Reabilitas Instrumen.....	37
4.2 Hasil Analisis Data.....	38
4.2.1 Pengelompokkan Data	38
4.2.2 Hasil Uji Normalitas	43
4.2.3 Hasil Uji Linearitas	43
4.2.4 Hasil Uji Hipotesis.....	43
4.3 Pembahasan.....	44
V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi skala manajemen waktu belajar dan kecemasan akademik.....	28
Tabel 2. Interpretasi nilai r	32
Tabel 3. Pedoman <i>correlation product moment</i>	34
Tabel 4. Hasil uji validitas instrument manajemen waktu	35
Tabel 5. Hasil uji validitas instrumen kecemasan akademik	36
Tabel 6. Pengelompokkan data manajemen waktu	38
Tabel 7. Pengelompokkan data manajemen waktu aspek menyusun tujuan	39
Tabel 8. Pengelompokkan data manajemen waktu aspek menyusun prioritas	39
Tabel 9. Pengelompokkan data manajemen waktu aspek membuat jadwal	39
Tabel 10. Pengelompokkan data manajemen waktu aspek meminialisir gangguan ..	40
Tabel 11. Pengelompokkan data manajemen waktu aspek mendelegasikan tugas....	40
Tabel 12. Pengelompokkan data Kecemasan Akademik	41
Tabel 13. Pengelompokkan data kecemasan akademik aspek reaksi emosi	41
Tabel 14. Pengelompokkan data kecemasan akademik aspek reaksi kognitif.....	42
Tabel 15. Pengelompokkan data kecemasan akademik aspek reaksi fisik	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Paradigma Kerangka Pikir	8

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala manajemen waktu	56
Lampiran 2. Skala kecemasan akademik	60
Lampiran 3. Hasil sebaran instrumen manajemen waktu	63
Lampiran 4. Hasil sebaran instrument kecemasan akademik	66
Lampiran 5. Hasil uji rebilitas instrumen manajemen waktu	69
Lampiran 6. Hasil uji reabilitas instrumen kecemasan akademik.....	69
Lampiran 7. Hasil uji normalitas.....	69
Lampiran 8. Hasil uji linearitas.....	70
Lampiran 9. Hasil uji hipotesis	70

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Beberapa mahasiswa bukan hanya mengenyam pendidikan secara akademik di perguruan tinggi, akan tetapi ada beberapa mahasiswa yang belajar di lingkungan pondok pesantren. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas, baik tugas kampus maupun tugas pondok. Tugas kampus diantaranya adalah menyelesaikan tugas kelompok maupun mandiri, menyajikan presentasi, mengikuti ujian semester, mengikuti organisasi, dan lain-lain. Sedangkan tugas di pondok pesantren diantaranya adalah menghafal al-quran dan kitab, mengkaji ilmu agama, muroja'ah, setoran hafalan, dan lain-lain.

Aktifitas mahasiswa yang mondok sambil kuliah tentunya sudah tidak asing lagi di dengar. Kegiatan mahasiswa yang berada di pondok pesantren yaitu nyantri sambil kuliah bagi beberapa individu dirasa tidak berat. Menjadi mahasiswa di siang hari lalu mengaji pada malam hari sesuai jadwal yang sudah ditentukan, tentunya sebagai mahasiswa santri harus mampu dalam membagi waktu terkait mata kuliah di kampus dan jadwal di pondok pesantren.

Proses belajar mahasiswa berbeda, sesuai dengan kurikulum, mahasiswa yang baru memasuki tahap perkuliahan di Universitas akan mengalami proses transisi dari pendidikan SMA sehingga memerlukan penyesuaian diri terhadap metode dan sistem pembelajaran di perguruan tinggi (Sanjaya, 2011). Sejumlah kebiasaan juga terjadi pada mahasiswa tahun pertama seperti kurang siap dalam mengikuti perkuliahan, kurang semangat mendengarkan

penjelasan dan menanggapi pertanyaan dosen, dan tidak jarang mahasiswa tampak sibuk menjelang ujian. Mahasiswa sering mengumpulkan tugas pada batas akhir pengumpulan, mencari bahan menjelang ujian berlangsung dan kesibukan lainnya dengan mengabaikan proses perkuliahan dan disertai dengan kurangnya motivasi belajar.

Banyaknya tugas yang diperoleh mahasiswa selama belajar di perguruan tinggi maupun pondok pesantren menjadikan mahasiswa harus memiliki manajemen waktu. Jones dan Barlett (2004) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut. Manajemen waktu diperlukan agar mahasiswa memiliki perencanaan, pengorganisasian, pengetatan dan pengawasan produktifitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya kerja yang mesti dikelola secara efektif dan efisien. Manajemen waktu berarti dapat menggunakan waktu dengan baik sebab penalaran yang lurus dan pemahaman yang benar terhadap hidup yang akan berakibat baik dalam menyikapi berbagai kejadian serta tidak membuang waktu secara sia-sia karena waktu tidak mungkin akan terulang.

Pondok pesantren yang menerapkan para santrinya untuk dapat memajemen waktu dengan baik salah satunya adalah Pondok Pesantren Darussa'adah yang terletak di jalan Purnawirawan 7, Gang Hi Abdul Latif 1, Kelurahan Gunung Terang, Kecamatan Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung. Pondok Pesantren Darussa'adah sebagai suatu lembaga keagamaan non formal yang bergerak dalam bidang pendidikan dan sosial. Pesantren atau lebih dikenal dengan istilah Pondok Pesantren dapat diartikan sebagai tempat atau kompleks para santri untuk belajar dan mengaji ilmu pengetahuan agama kepada kyai atau guru ngaji. Biasanya kompleks itu berbentuk asrama dengan bangunan apa adanya yang menunjukkan kesederhanaan dari suatu pondok pesantren tersebut.

Santri merupakan bagian penting dalam suatu lembaga pondok pesantren. Santri adalah sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di pondok pesantren. Secara umum para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Darussa'adah mereka rata-rata menghabiskan waktunya lebih kurang 12 jam yang telah terjadwal di pondok. Manajemen waktu di Pondok Pesantren Darussa'adah menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi pada santri sekaligus mahasiswa yang memasuki kehidupan pesantren dan dunia perkuliahan, bahkan mereka harus membagi waktunya dengan belajar di kampus dan berstatus sebagai santri di pondok pesantren. Santri harus mengikuti jadwal rutin yang telah dibuat oleh pengurus dan disetujui oleh pengasuh pondok pesantren mulai dari bangun pagi hingga tidur kembali. Disamping itu mahasiswa juga harus menyesuaikan jadwal belajarnya untuk mengikuti kelas dalam mata kuliahnya. Selain sebagai seorang santri di Pondok Pesantren Darussa'adah juga mahasiswa merasakan dan pernah mempunyai pengalaman sulit untuk mengatur manajemen waktunya, pondok pesantren yang mempunyai kegiatan terstruktur dan terjadwal.

Manajemen waktu dibutuhkan setiap mahasiswa santri agar dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. Ciri-ciri individu yang memiliki manajemen waktu yang baik menurut Davidson (2002) yakni mampu menetapkan tujuan, mampu mengidentifikasi prioritas, mampu membuat jadwal, mampu melakukan pekerjaan secara terorganisir, mampu meminimalkan intrupsi, serta mampu mengola stress. Hal ini berbeda dengan karakteristik mahasiswa yang tidak dapat memanajemen waktu dengan baik.

Karakteristik mahasiswa yang tidak dapat memanajemen waktu dalam penelitian Arina, et.al (2014) adalah menunda tugas dan tidak menyelesaikan tugas sampai tuntas, cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas, mengalami kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, cenderung tidak segera menyelesaikan tugas akan tetapi melakukan aktivitas lainnya yang bukan prioritas, menggunakan waktu senggang untuk hal-hal yang tidak berguna.

Mahasiswa yang tidak dapat memanajemen waktu akan berdampak pada kecemasan akademik. Menurut Nevid (2005) kecemasan akademik adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu sehingga perasaan tersebut mengganggu konsentrasi dalam belajar. Ada beberapa ciri manajemen waktu yaitu mampu menetapkan tujuan, mampu mengidentifikasi prioritas, mampu membuat jadwal, mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir, mampu meminimalkan interupsi, dan mampu mengelola stress. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen waktu antara lain usia, jenis kelamin, adanya target yang jelas, adanya prioritas kerja, penundaan pekerjaan, pendelegasian tugas, dan penataan ruang kerja.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah Terdapat mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas, belajar dengan sistem kebut semalam sebelum ujian, sulit membagi waktu antara di pondok pesantren dan kampus, cemas nilai IPK nya rendah, cemas tidak lulus pada mata kuliah, serta sulit melakukan skala prioritas aktivitas. Sedangkan masalah akademik selama di pondok pesantren darussa'adah yakni, hafalan yang terganggu, tidak pernah setoran hafalan, dan banyak aktivitas yang tertunda.

Berdasarkan runtutan *real condition* yang telah dipaparkan di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan antara manajemen waktu dengan kecemasan akademik. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa merasa khawatir tidak mampu memahami materi pembelajaran dikelas
2. Mahasiswa merasa gugup dan gelisah ketika menjelang pelaksanaan ujian
3. Mahasiswa merasa sedih jika mendapatkan nilai IPK yang rendah.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa’adah KH. Asyikin Bandar Lampung”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara manajemen waktu belajar dengan kecemasan akademik pada mahasiswa di pondok pesantren darussa’adah?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu belajar dengan kecemasan akademik pada mahasiswa di pondok pesantren darussa’adah.

1.6 Manfaat Penelitian

Dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat teoritis maupun praktis.

Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi dan bimbingan konseling. Khususnya kajian mengenai hubungan antara manajemen waktu belajar dengan kecemasan akademik pada mahasiswa.

Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman bagi mahasiswa mengenai manajemen waktu belajar dan kecemasan akademik sehingga dapat mengatasi permasalahan kuliah.

2. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan dan bimbingan agar anak dapat memajemen waktu dengan baik.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai manajemen waktu belajar dan kecemasan akademik yang cakupannya lebih luas.

1.7 Ruang Lingkup

Supaya lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang lebih ditetapkan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu khususnya mengenai hubungan antara manajemen waktu dan kecemasan akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah Bandar Lampung.

2. Ruang lingkup subjek penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung.

3. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan kecemasan akademik mahasiswa.

4. Ruang Lingkup Tempat Penelitian

Ruang lingkup tempat penelitian ini adalah di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung.

5. Ruang Lingkup Waktu Penelitian

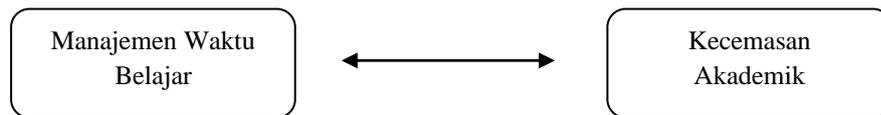
Ruang lingkup waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2022.

1.8 Kerangka Pikir

Penentu keberhasilan mahasiswa salah satunya yaitu mampu memanajemen waktu. Kemampuan manajemen waktu merupakan satu hal yang penting bagi mahasiswa dalam proses belajar di perguruan tinggi. Banyak tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa terutama mahasiswa yang berstatus santri di pondok pesantren baik tugas akademik dan tugas non-akademik. Untuk melaksanakan tugasnya mahasiswa yang mampu memanajemen waktu dengan baik memiliki kebutuhan dan tujuan yang jelas, memiliki jadwal dan rencana yang jelas, memiliki prioritas, mampu memanfaatkan dan mengelola waktu dengan baik, serta mengevaluasi waktu yang telah digunakan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan tersebut dapat melaksanakan tugasnya secara efektif. Mahasiswa yang dapat memanajemen waktu dengan baik tidak akan mengalami kecemasan akademik.

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu memanajemen waktu dengan baik akan mengalami kecemasan akademik dan kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai pekerjaannya. Seperti mengatur waktu untuk mengerjakan tugas kampus dan tugas di pesantren. Hal tersebut akan membuat individu sulit untuk menentukan mana pekerjaan yang penting untuk dikerjakan terlebih dahulu atau sebagai prioritas. Salah satu akibatnya mahasiswa mengalami kecemasan akademik hal inilah yang menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan akademik. permasalahan yang sedang dialami oleh mahasiswa yang berstatus sebagai santri yaitu hubungan antara manajemen waktu dengan kecemasan akademik di pondok pesantren darussa'adah. Hal ini dapat digambarkan pada bagan berikut ini.



Gambar 1: Paradigma Kerangka Pikir

1.9 Hipotesis

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Terdapat hubungan antara manajemen waktu belajar dan kecemasan akademik mahasiswa.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu belajar dan kecemasan akademik mahasiswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Manajemen Waktu

2.1.1 Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur waktu dan memprioritaskan sesuatu dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan dengan menggunakan waktu secara efektif . Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Menurut Dundes dan Marx, 2006. Manajemen waktu didefinisikan sebagai keterampilan yang dimiliki seseorang dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas merencanakan jadwal, serta menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga memberikan keuntungan bagi dirinya. Menurut Atkinson 1999, manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya.

Jones dan Barlett 2004 bahwa manajemen waktu sebagai kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu tersebut. Menurut Singh dan Jain 2013 manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pelaksanaan pantauan sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi dan produktivitas. Menurut Forsyth 2009 manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam menjadwalkan dan

memprioritaskan sesuatu serta menggunakan waktu secara efektif dan efisien.

2.1.2 Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Manajemen waktu dapat membuat individu menyelesaikan pekerjaannya secara efektif dan efisien. Menurut Dale (2002) ada lima aspek manajemen waktu yaitu:

1. Menghindari kebiasaan memboroskan waktu
Manusia memang makhluk hidup yang memiliki kebiasaan, sebagian manusia menghabiskan waktu dengan kebiasaan rutin. Kebanyakan orang tidak memikirkan dengan sadar bagaimana menggunakan waktu. Kebiasaan menggunakan waktu untuk melakukan pekerjaan yang dianggap tidak perlu dan tidak disadari telah membuang waktu sebaiknya dihindari.
2. Menetapkan Sasaran
Dengan menetapkan sasaran maka manusia akan lebih mengerti mengenai arah yang hendak dituju, sehingga akan mempermudah dalam melakukan pekerjaan. Dengan demikian akan terhindar dari pemborosan waktu.
3. Menetapkan Prioritas
Proses menentukan prioritas melibatkan perencanaan dengan memperingatkan menurut derajat kepentingan. Walaupun proses perencanaan menyita waktu, tetapi hal itu dapat memberikan hasil yang lebih baik.
4. Melakukan Komunikasi Yang Efektif
Komunikasi yang baik akan membantu proses pencapaian sasaran dari suatu pekerjaan. Komunikasi hendaknya dilakukan secara singkat, padat dan jelas karena hal itu akan menghindari pemborosan waktu.
5. Menghindari Penundaan
Penundaan adalah penangguhan hingga terhambat mengerjakan yang seharusnya sudah dikerjakan saat ini, kemarin atau lebih dini

lagi. Alasan seseorang melakukan penundaan antara lain karena hal yang tidak menyenangkan, proyek sulit dan keraguan. Hal yang tidak menyenangkan merupakan penyebab terbesar terjadinya penundaan. Salah satu penyelesaian adalah dengan menjadwalkan pertama dalam setiap acara. Alasan kedua penundaan adalah proyek sulit, kesulitan biasanya dikarenakan ketidaktahuan darimana memulai mengerjakan tugas tersebut. Sedangkan keraguan dapat dihindarkan dengan mencari informasi sebanyak mungkin baru kemudian membuat keputusan yang dianggap paling tepat.

Menurut Madura (2007) membagi manajemen waktu menjadi lima aspek, yaitu:

1. Menyusun tujuan

Menyusun tujuan yaitu kemampuan menyusun tujuan kegiatan, kemampuan dalam bentuk kegiatan, misalnya menetapkan dan meninjau kembali tujuan jangka panjang maupun jangka pendek.

2. Menyusun prioritas

Menyusun prioritas dengan tepat tugas-tugas memiliki ciri penting atau sifat mendesak yang berbeda-beda. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya harus ditentukan prioritas diantara berbagai pekerjaan.

3. Membuat jadwal

Membuat jadwal. Kemampuan ini berupa aktivitas atau berkaitan dengan pengaturan waktu, yaitu membuat daftar hal-hal yang harus dikerjakan, mengalokasikan waktu yang dibutuhkan, dan merencanakan waktu istirahat, menggunakan buku agenda atau sarana *reminder* yang lain.

4. Meminimalisir Gangguan.

Hampir setiap orang menghadapi gangguan dalam menjalankan aktivitas mereka. Beberapa masalah yang membutuhkan perhatian secara langsung namun beberapa yang lain dapat ditunda terlebih dahulu. Seseorang sebaiknya tetap memusatkan perhatiannya pada

pekerjaan yang sedang dikerjakan dan menghindari gangguan yang tidak diperkirakan.

5. Mendelagasikan Tugas

Yaitu memberi tanggung jawab kepada rekan kerja untuk melaksanakan suatu tugas atau kewajiban yang sebenarnya yang merupakan bagian dari tanggung jawab individu sendiri. Seseorang memberi kewenangan kepada orang lain untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Sedangkan menurut Haynes (2010) aspek-aspek manajemen waktu dibagi menjadi 3 bagian yang dikenal dengan metode ABC :

1. A artinya yaitu prioritas yang “harus dilakukan” ini merupakan tugas yang penting. Tugas ini bisa mendesak atau memiliki kepentingan yang tinggi.
2. B artinya yaitu prioritas yang “sebaiknya dilakukan” merupakan pekerjaan yang mencakup tingkat kepentingan yang menengah penting namun tidak begitu mendesak atau tidak saat itu juga harus dilakukan.
3. C artinya yaitu prioritas yang “menyenangkan bila dilakukan” prioritas ini hanya memiliki kepentingan yang paling rendah. Meskipun kegiatan pada tahap ini menyenangkan atau menarik akan tetapi pelaksanaan dapat ditunda. Jadi prioritas tersebut bersifat fleksibel, sesuai dengan kepentingan individu.

2.1.3 Ciri-Ciri Mahasiswa Yang Mampu Memanajemen Waktu

Manajemen waktu dapat meningkatkan kualitas kehidupan baik dalam pekerjaan maupun diluar pekerjaan. Menurut Davidson (2002) ciri manajemen waktu yaitu:

1. Mampu menetapkan tujuan

Menetapkan tujuan dan mencapai tujuan merupakan bagian yang paling utama dalam pengaturan waktu. Dengan tujuan tersebut,

individu akan sangat mudah untuk mengetahui dari mana harus memulai pekerjaan. Selain itu, memudahkan untuk memutuskan apa yang penting dan perlu untuk dilakukan. Dengan demikian, akan dapat terhindar dari tindakan yang membuang waktu.

2. Mampu mengidentifikasi prioritas

Tugas-tugas yang harus dikerjakan mungkin banyak. Apabila dapat mengidentifikasi prioritas dari tugas-tugas tersebut, maka memudahkan untuk mencapai tujuan. Dalam menentukan prioritas, perlu membuat kategori yaitu: tugas mendesak dan tugas penting.

3. Mampu membuat jadwal

Membuat jadwal kegiatan merupakan salah satu contoh manajemen waktu yang baik. Dengan demikian membuat jadwal individu dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugasnya tepat waktu. Individu yang membuat jadwal hariannya akan lebih mudah melakukan kegiatan-kegiatan atau tugas-tugasnya.

4. Mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir

Melakukan pekerjaan dengan terorganisir merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan individu sehari-hari. Dengan mempunyai jadwal dan perencanaan individu dapat mengatur segala sesuatu dengan mudah. Individu yang melakukan kegiatan atau tugasnya secara terorganisir akan terlaksana dengan baik dan akan mencapai tujuan yang diharapkan.

5. Mampu meminimalkan interupsi

Interupsi adalah gangguan yang bersumber dari dalam diri individu maupun luar individu yang akan mengurangi konsentrasi individu dengan pekerjaannya. Individu yang manajemen waktunya baik akan mampu meminimalkan interupsi tersebut.

6. Mampu mengelola stress

Individu pasti berhadapan dengan situasi atau kondisi yang membuat individu tersebut stress. Individu yang mengalami stress, akan melakukan aktivitas-aktivitasnya tidak sesuai dengan yang ia rencanakan atau tidak sesuai dengan yang ia jadwalkan, dan tidak

mampu memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang lain sifatnya lebih penting.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa ciri manajemen waktu yaitu mampu menetapkan tujuan, mampu mengidentifikasi prioritas, mampu membuat jadwal, mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir, mampu meminimalkan interupsi, dan mampu mengelola stress.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Manajemen waktu pada setiap individu berbeda-beda dengan individu lain Macan, 1994. Hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu, yaitu sebagai berikut:

1. Usia

Penelitian Macan (1994) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya.

2. Jenis Kelamin

Macan (1994) juga berpendapat bahwa apabila wanita mempunyai waktu luang, maka wanita lebih suka mengisi waktu luang tersebut dengan melakukan pekerjaan yang ringan daripada bersantai-santai. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya cenderung digunakan untuk diisi dengan berbagai macam aktivitas.

Sedangkan Srijanti (2007) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu yaitu :

1. Adanya target yang jelas

Dengan adanya target pencapaian maka hidup akan lebih terarah dan waktupun dapat diatur dengan sebaik-baiknya.

2. Adanya prioritas kerja

Individu dapat menjalankan manajemen waktu dengan baik dan mencurahkan seluruh konsentrasi dan energinya untuk mencapai prioritas yang telah ditetapkannya. Adanya prioritas dalam bekerja

merupakan salah satu faktor utama yang membuat individu berhasil melakukan pekerjaan dengan baik.

3. Penundaan pekerjaan

Kebiasaan menunda pekerjaan seringkali menyebabkan kehabisan waktu dan tenaga saat akan mengerjakannya. Sehingga bila dipaksakan melaksanakannya maka hasilnya bukanlah yang terbaik karena dilakukan dengan sia-sia.

4. Pendelegasian tugas

Sifat kurang percaya pada orang lain dan ingin semua pekerjaan selesai dengan sempurna seringkali membuat tersitanyawaktu yang kita miliki. Perlu kiranya diingatkan bahwa pekerjaan yang dilakukan orang lain mungkin tidak sebaik jika dilakukan sendiri, akan tetapi jika pekerjaan tersebut tidak yang utama kenapa tidak didelegasikan saja pada orang lain dengan tetap diawasi. Hal itu dapat lebih meringankan pekerjaan, waktu yang ada dapat digunakan melakukan pekerjaan lain yang lebih berkualitas disamping dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan dan rasa hormat dari orang lain yang kita berikan tugas.

5. Penataan ruang kerja

Ruang kerja yang membosankan dapat membuat pekerja kurang merasa nyaman dalam melakukan suatu pekerjaan sehingga dapat mengakibatkan sulitnya mendapat hasil kerja yang baik.

Dari uraian diatas faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu antara lain usia, jenis kelamin, adanya target yang jelas, adanya prioritas kerja, penundaan pekerjaan, pendelegasian tugas, dan penataan ruang kerja.

2.1.5 Manfaat Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang baik sangat penting dalam menghadapi tekanan dari kehidupan modern tanpa harus mengalami banyak stres. Waktu yang bagus di pekerjaan berarti melakukan pekerjaan berkualitas tinggi, bukan terutama tinggi dalam hal kuantiti. Claessens, et al (1999) menemukan bahwa menggunakan teknik manajemen waktu akan berhubungan langsung dengan kinerja dan kepuasan, serta dapat mengurangi kegalauan dan kecemasan.

Manajemen waktu menghadirkan *skills*, *tools*, dan kemampuan melakukan hal-hal yang benar pada waktu yang tepat, dengan usaha minimal dan sumber daya minimal, efektif dan efisien, yang melaluinya seorang bisa mencapai tujuan dan nilai-nilai personal yang diprioritaskan. Manajemen waktu membuat orang menjadi penting dan terhormat, mampu mengorganisasi hal-hal di sekitar, serta membuat seseorang mampu mengoptimalkan kinerja. Kebutuhan terhadap manajemen waktu sudah makin diakui, dianggap penting bukan hanya sebagai sebuah unsur motivasi di belakang kinerja karyawan dan produktivitas, melainkan juga sebagai dasar dari semua kinerja organisasi.

Dalam manajemen waktu diterima bahwa pengontrolan atas waktu merupakan mediator antara manajemen waktu di satu pihak dan indikator dari kepuasan kerja, *well-being*, dan kinerja di pihak lain. Hal-hal yang terkandung sebagai hal yang esensial dalam manajemen waktu dapat dimaknai sebagai kombinasi dari *time assessment*, *goal setting*, *planning*, dan aktivitas monitoring (Claessens, et al, 1999). Manajemen waktu merupakan prediktor dari pengontrolan atas waktu, yang sekurang-kurangnya secara parsial mengantarai hubungan antara manajemen waktu dan *well-being*, seperti halnya juga kepuasan kerja. Hubungan antara manajemen waktu, pengontrolan yang diterima atas waktu, kinerja, dan *well being* sudah kelihatan dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan (Häfner & Stock, 2010).

2.2 Kecemasan Akademik

2.2.2 Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan jenis kecemasan yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Attri dan Neelam, (2013) yaitu perasaan mental gelisah atau *distress* sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif. Nevid (2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Garcia (2007) mengartikan kecemasan akademik sebagai sebuah konflik batin seorang siswa berupa rasa tegang dalam berkonsentrasi, sehingga membuat tidak bisa berkonsentrasi dalam pelajaran. Menurut Valiante dan Pajares (1999) menyatakan kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Berdasarkan uraian diatas kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu sehingga perasaan tersebut mengganggu konsentrasi dalam belajar.

2.2.3 Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Aspek kecemasan akademik merupakan aspek-aspek yang dapat menyebabkan kecemasan pada siswa yang berkaitan dengan akademiknya. Menurut Calhoun dan Acocella dalam penelitian Amelia.et.al (2018) mengemukakan aspek kecemasan akademik dalam 3 reaksi yaitu:

1. Reaksi Emosional : reaksi ini adalah komponen dari kecemasan yang kaitannya ada pada persepsi individu, sehingga akan memberi

pengaruh pada psikologis individu seperti, perasaan sedih, keprihatinan, ketegangan, mencela diri sendiri atau orang lain.

2. Reaksi Kognitif : reaksi ini merupakan komponen kecemasan yang kaitannya pada kemampuan berpikir jernih individu dalam penyelesaian sebuah masalah. Hal ini tentu dapat memunculkan rasa kekhawatiran dan ketakutan individu.
3. Reaksi Fisiologis : reaksi ini berkaitan dengan reaksi tubuh individu terhadap sumber-sumber kecemasan seperti ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berhubungan dengan sistem syaraf yang mampu mengendalikan otot dan kelenjar tubuh sehingga memunculkan reaksi seperti jantung yang berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat hingga tekanan darah yang meningkat.

Pekrun (2005) menjelaskan bahwa aspek-aspek yang menyebabkan kecemasan pada siswa adalah: *class-related anxiety*, *learning-related anxiety*, dan *test anxiety*.

1. *Class-related anxiety*, yaitu kekhawatiran yang dirasakan siswa yang berkaitan dengan pelajaran di kelas, seperti: memikirkan mengenai pelajaran-pelajaran tertentu yang akan diikuti oleh siswa tersebut, khawatir apakah siswa tersebut akan mampu memahami suatu materi pelajaran di kelas, khawatir apakah teman sekelasnya yang lain dapat memahami materi lebih baik dari dirinya sendiri, dan lain-lain.
2. *Learning-related anxiety*, yaitu perasaan cemas yang dialami oleh siswa ketika sedang belajar yang berdampak pada fisiologis siswa, seperti pusing atau sakit kepala, sakit perut, mual detak jantung meningkat, dan lain-lain.
3. *Test anxiety*, yaitu kecemasan yang dirasakan siswa ketika sebelum dilaksanakannya ujian, seperti gugup ketika menjelang ujian, mual karena khawatir dan gelisah ketika menjelang ujian dilaksanakan, khawatir mengenai tingkat kesulitan soal dalam test yang akan dilaksanakan, dan lain-lain.

2.2.4 Karakteristik Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik memiliki beberapa karakteristik. Ottens (1991) berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademik, diantaranya adalah :

1. Pola-pola kecemasan yang menyebabkan kecemasan mental (*Patterns of Anxiety-Engendering Mental activity*). Pertama dan yang terpenting adalah khawatir. Siswa sering merasa tidak aman oleh segala sesuatu yang mereka anggap salah. Kedua, kecemasan akademik pada siswa terlibat dalam penyesuaian diri. ketiga adalah percaya diri yang rendah. Siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri, bagaimana cara mengatasi kecemasan yaitu dengan berfikir yang salah sehingga kecemasan akademik itu muncul.
2. Perhatian ke arah yang salah (*Misdirected Attention*). Ini adalah masalah yang besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya siswa diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik seperti membaca buku, mengikuti ujian, atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru. Tetapi yang terjadi disini adalah siswa tidak peduli dan perhatian mereka menjadi teralihkan. Perhatian dapat terganggu melalui faktor eksternal (tindakan siswa lainnya, jam, suara-suara asing) atau faktor pengganggu internal (kecemasan, lamunan, dan reaksi fisik).
3. *Distress* secara fisik (*Physiological Distress*). Banyak perubahan yang terjadi pada tubuh yang dihubungkan dengan kecemasan seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti “mempunyai perasaan kecewa”. Aspek aspek emosional dan fisik dari kecemasan terutama yang mengganggu diinterpretasikan sebagai hal

yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

4. Perilaku yang kurang tepat (*Innapropriate behaviours*). Kecemasan akademik pada siswa terjadi karena siswa ingin memilih cara yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Menghindar (*procastination*) adalah hal yang umum, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman pada saat belajar). Kecemasan akademik pada siswa juga terjadi ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan ujian secara terburu-buru. Tindakan lain yang tidak benar adalah memaksa diri ketika dalam waktu untuk bersantai.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecemasan akademik ada 4 yaitu pola-pola kecemasan yang menyebabkan kecemasan mental, perhatian ke arah yang salah, *distress* secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat.

2.2.5 Faktor-Faktor Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan takut, sehingga perasaan tersebut mengganggu konsentrasi dalam belajar. Santrock (Prawitasari 2012) menyatakan ada beberapa sumber munculnya kecemasan akademik, beberapa sumber tersebut ialah: Tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa merupakan akibat dari tingginya harapan atas keinginan orangtua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak. Banyaknya tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri mahasiswa. Adanya perbandingan sosial antar mahasiswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

Selain itu, ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan akademik diantaranya :

1. Faktor pribadi yang menyebabkan kecemasan akademik

Gangguan Kesehatan

Salah satu penyebab kecemasan akademik adalah gangguan kesehatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (Kholil, 2010) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan yaitu kecemasan yang disebabkan oleh penyakit. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Perasaan takut dan khawatir siswa tentang penyakit yang sedang dialami ataupun riwayat penyakit yang dimiliki inilah yang mengganggu pikiran dan perasaan siswa sehingga pikiran dan perasaannya terfokus pada hal tersebut dan mengakibatkan siswa menjadi tidak fokus terhadap proses belajarnya.

Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri

Sejalan dengan pendapat Ramaimah (2003) kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berada dalam lingkungannya, misal dengan sahabat ataupun teman sekelasnya. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap individu dan individu merasa tidak aman berada di lingkungannya.

Kebiasaan Belajar Yang Buruk

Kebiasaan belajar yang buruk, seperti belajar hanya saat menjelang ujian dan tidak adanya jadwal belajar khusus yang dimiliki siswa ternyata cukup berdampak dengan kecemasan yang dialami. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Seperti yang disampaikan dari hasil penelitian yang dilakukan Zeidner dan juga hasil penelitian Wolf, Smith, dan Birnbaum (Prawitasari, 2012) menunjukkan bahwa problem utama

siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa siswa tidak menguasai secara bagus tentang pokok pelajaran di bagian awal, dan akibatnya siswa juga mengalami kesulitan ketika mempelajari pokok pelajaran yang selanjutnya, dan akibat yang lebih jauh adalah siswa mengalami peningkatan kecemasan pada saat mereka mengerjakan ujian. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa kecemasan dapat menimbulkan dampak negatif secara berkelanjutan

2. Faktor Keluarga Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

Orangtua Yang Otoriter

Pola asuh orangtua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan akademik. Oleh karena itu orangtua diharapkan lebih demokratis dalam memperlakukan anaknya, agar terjadi komunikasi yang baik antara keduanya. Sehingga antara anak dan orangtua dapat saling mengerti apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan, dan dapat meminimalisir kecemasan akademik yang dialami siswa.

Kurangnya Bimbingan Dari Orangtua

Ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Az-Zahrani (2005). Ketika siswa merasa bahwa orangtuanya tidak peduli dan tidak membimbing dengan baik maka akan muncul ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah dan akan berimbas pada kegiatan belajar anak di sekolah ataupun di rumah.

Adanya Masalah Keluarga

Secara teori faktor adanya masalah keluarga juga menjadi salah satu penyebab siswa mengalami kecemasan akademik. Seperti yang diungkapkan Az Zahrani (2005) yang menyebutkan bahwa keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

Pengharapan Orangtua Yang Tidak Realistik Terhadap Hasil Belajar Anak

Faktor keluarga dalam hal ini terkait dengan pengharapan orangtua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan akademik. Ketika orangtua memberikan harapan yang terlalu tinggi terhadap anak, akan muncul tekanan dalam diri anak memenuhi harapan orangtuanya. Tekanan inilah yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik. Siswa akan terfokus pada bayang-bayang pada konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, Hilgard (Abas, 2010).

3. Faktor Sosial Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

Penolakan Lingkungan

Diskriminasi

Persepsi Siswa Yang Salah Terhadap Pandangan Orang Lain Tentang Hasil Belajarnya

Faktor persepsi siswa yang salah terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajarnya berpengaruh dalam menyebabkan kecemasan akademik siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Hilgard (Abas, 2010) yang mengatakan bahwa siswa mempersepsikan akan merasa malu dan kehilangan penghargaan apabila gagal dalam belajar dan ujian. Hal ini menjadikan siswa terfokus pada bayang-bayang konsekuensi buruk yang akan menimpanya ketika dia tidak dapat berhasil dalam ujian / hasil belajarnya.

4. Faktor Kelembagaan Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

Kompetisi Antar Siswa Yang Ketat

Rasa cemas bisa timbul karena akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikirannya yaitu persaingan prestasi yang sangat ketat.

Hubungan Siswa Dengan Guru Yang Kurang Baik

Hubungan dengan guru yang kurang baik menyebabkan kecemasan akademik karena mereka takut untuk bertanya tentang materi yang kurang mereka kuasai sehingga mereka cemas akan ketidakpahaman materi tersebut. Mereka menjadi kahawatir jika tidak bisa mengerjakan ujian pada materi yang diajarkan oleh guru yang mereka anggap memiliki hubungan tidak baik dengannya.

2.2.6 Individu Yang Memiliki Kecemasan Akademik

Individu yang mengalami kecemasan akademik akan menunjukkan komponen reaksi kecemasan. Komponen-komponen kecemasan akademik tersebut dijelaskan dalam *Center Of Learning & Teaching (2005)*, yaitu:

1. *Worry*, yaitu pikiran yang mencegah siswa untuk fokus pada keberhasilan untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Contohnya adalah prediksi akan kegagalan dan merendahkan diri.
2. *Emotionality*, yaitu gejala kecemasan biologi. Contohnya jantung berdetak cepat, telapak tangan berkeringat, otot yang tegang.
3. *Task generated interference*, yaitu perilaku siswa yang berhubungan dengan tugas namun tidak maksimal dalam mengerjakannya.
4. *Study skills deficits*, yaitu masalah yang berhubungan dengan metode belajar siswa yang dapat menyebabkan kecemasan.

2.3 Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar dan Kecemasan Akademik di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung

Keberhasilan mahasiswa salah satu penentunya yaitu manajemen waktu. Mahasiswa yang dapat memanajemen waktu yaitu mampu menetapkan tujuan, mampu mengidentifikasi prioritas, mampu membuat jadwal, mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir, mampu meminimalkan interupsi, dan mampu mengelola stress. Dundes dan Marx (2006). manajemen waktu didefinisikan sebagai ketrampilan yang dimiliki seseorang dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas merencanakan jadwal, serta menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga memberikan keuntungan bagi dirinya.

Mahasiswa yang *mondok* sambil kuliah cenderung susah untuk mengatur waktu dalam proses pembelajaran, menyelesaikan tugas, pekerjaan diluar kampus maupun di pesantren. mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas, belajar dengan sistem kebut semalam sebelum ujian, sulit membagi waktu antara di pondok pesantren dan kampus, sehingga hafalan yang terganggu, tidak pernah setoran hafalan, dan banyak aktifitas yang tertunda. Hal ini akan berdampak pada kecemasan akademik pada mahasiswa.

Kecemasan akademik adalah perasaan gelisah yang tidak menyenangkan yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis mahasiswa dalam situasi akademik Nevid (2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Mahasiswa merasa, cemas nilai IPK nya rendah, cemas tidak lulus pada mata kuliah, serta merasa cemas tidak dapat menyelesaikan setoran hafalan tepat waktu. Hal ini juga berdampak pada fisiologis mahasiswa seperti merasa gugup, was-was, gelisah, takut, tegang, dan rasa tidak aman, sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan mempengaruhi aktifitas akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa yang manajemen waktunya tinggi maka akan diikuti rendahnya kecemasan akademik, sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka akan diikuti tingginya kecemasan akademik.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian korelasional (*correlation research*). Penelitian kuantitatif ini menekankan pada angka (*numerical*) yang diolah dengan statistika (Azwar 2010). Penelitian yang memiliki karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat ada dan tidaknya hubungan antara variabel manajemen waktu dengan kecemasan akademik.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darussa'adah KH Asyikin. Jalan Purnawirawan 7, Gang Hi Abdul Latif 1, Gunung Terang, Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun akademik 2022/2023.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian penelitian dalam ruang lingkup, waktu yang ditentukan peneliti. Arikunto (2010) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasi berjumlah 47 orang. Sedangkan sampel penelitian yang diambil yaitu keseluruhan dari populasi yang berjumlah 47. Penelitian ini memiliki karakteristik atau kriteria adalah mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang berjumlah 47. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan acuan penentuan sampel dari Arikunto (2010: 38), yang menyatakan bahwa:

Sebagai acuan, jika subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika populasinya lebih dari 100 maka diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Setidaknya tergantung dari :

1. Kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu dan biaya.
2. Sempit luasnya penelitian dari setiap subjek karena hal itu menyangkut banyak sedikitnya data. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti yang risikonya besar dan hasilnya akan lebih baik.

Dalam penelitian ini mengambil sampel mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren Darussa'adah Kh. Asyikin Bandar Lampung yang berjumlah 47 siswa untuk mengukur hubungan manajemen waktu dengan kecemasan akademik.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan untuk ditarik kesimpulannya Sugiyono (2014). Sedangkan menurut (Arikunto, 2006). variabel penelitian adalah suatu objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian. Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*), yaitu :

1. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variable independen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah manajemen waktu
2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik

3.5 Definisi Oprasional

Berdasarkan definisi teoritis yang ada pada landasan teori, maka peneliti mengangkat definisi oprasional antara lain:

3.5.1 Manajemen waktu belajar

Manajemen waktu adalah keterampilan yang dimiliki seseorang dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga memberikan keuntungan bagi dirinya yang ditandai dengan kemampuan untuk menyusun tujuan dan prioritas, membuat jadwal, meminimalisir gangguan, serta mendelegasikan tugas.

3.5.2 Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu sehingga sehingga memunculkan reaksi emosi, kognitif maupun fisik.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian adalah skala manajemen waktu dan kecemasan akademik. Menurut Sugiyono (2017) Skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Skala berisi pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan variabel penelitian. Skala dalam penelitian ini adalah skala manajemen waktu dan skala kecemasan akademik. Teknik ini dilakukan dengan cara memberikan serangkaian pernyataan tertentu kepada responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara *online*, yakni peneliti menyebarkan *link* skala pada responden melalui media sosial. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Terdapat dua skala, yaitu skala manajemen waktu dan kecemasan akademik. Kedua skala tersebut menggunakan skala linkert, dengan modifikasi alternatif jawaban menjadi empat respon yang terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak

mendukung) terhadap objek sikap. Modifikasi alternatif respon dengan tidak menggunakan alternatif Netral, dilakukan berdasarkan alasan yang diungkapkan oleh De Vellis (2003) yaitu :

1. Kategori netral memiliki arti ganda, sehingga tidak dapat diartikan sebagai Setuju (s) dan Tidak Setuju (TS).
2. Tersedianya jawaban tengah dapat menimbulkan kecenderungan memilih jawaban tengah tersebut (*center tendency effect*) bagi subjek yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
3. Maksud kategori SS – S – TS – STS adalah untuk melihat kecenderungan subyek kesatu pilihan jawaban.

Adapun skor alternative jawaban skala *linkert* dalam bentuk pertanyaan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut

No	Alternatif Jawaban	Skore Jawaban	
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Skala Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah keterampilan yang dimiliki seseorang dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga memberikan keuntungan bagi dirinya yang ditandai dengan kemampuan untuk menyusun tujuan dan prioritas, membuat jadwal, meminimalisir gangguan, serta mendelegasikan tugas.

Adapun blue print skala manajemen waktu dapat dilihat dari tabel 3.2 berikut :

Variabel	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorabel</i>	<i>unfavorabel</i>	
Manajemen Waktu	Menyusun Tujuan	4	1	5
	Menyusun Prioritas	9	3	12
	Membuat Jadwal	4	6	10
	Meminimalisir Gangguan	3	1	4
	Mendelegasikan Tugas	6	3	9

Skala manajemen waktu terdiri dari 40 aitem pernyataan. Setiap pernyataan disediakan 4 alternatif jawaban yang diberi skor berdasarkan skala likert. Skor untuk aitem favorable bergerak dari angka 4 sampai 1, sedangkan unfavorable bergerak dari angka 1 sampai 4. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian **Tabel 3.3** Blue Print manajemen waktu

Tabel 3.3 Kisi-kisi skala manajemen waktu belajar dan kecemasan akademik

Variabel	Aspek	Nomor item
Manajemen waktu belajar	Menyusun Tujuan	1, 2, 3, 4, 5
	Menyusun prioritas	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
	Membuat jadwal	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,27
	Meminimalisir gangguan	28, 29, 30, 31
	Mendelegasikan tugas	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40

3.7.2 Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu sehingga sehingga memunculkan reaksi emosi, kognitif maupun fisik.

Adapun blue print kecemasan akademik dapat dilihat dari tabel 3.4 berikut

Tabel 3.4 Blue Print Kecemasan Akademik

Variabel	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorabel</i>	<i>unfavorabel</i>	
Kecemasan Akademik	Reaksi Emosi	3	1	4
	Reaksi	6	4	10

	Kokmitif			
	Reaksi Fisik	5	1	6

Skala kecemasan akademik terdiri dari 20 aitem pernyataan. Setiap pernyataan disediakan 4 alternatif jawaban yang diberi skor berdasarkan skala likert. Skor untuk aitem favorable bergerak dari angka 4 sampai 1, sedangkan unfavorable bergerak dari angka 1 sampai 4. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian variabel kecemasan akademik dapat dilihat dari tabel 3.5 berikut :

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Kecemasan Akademik

Variabel	Aspek	Nomor item
Kecemasan akademik	Reaksi emosi	1, 2, 3, 4
	Reaksi kognitif	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
	Reaksi fisik	15, 16, 17, 18, 19, 20

3.8 Uji Persyaratan Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrument penelitian, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan.

3.7.1 Uji Validitas (Konstruk)

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2013). Semakin tinggi validitas maka instrument semakin valid atau sah, semakin rendah validitas maka instrument kurang valid (Arikunto, 2010).

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang di inginkan. Maka dari itu sebelum instrumen itu digunakan perlu di uji cobakan terlebih dahulu. Hal ini bertujuan agar dapat mengetahui apakah instrumen yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah. Instrumen pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut dapat menjalankan sesuai fungsi ukurnya atau dapat memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan dalam pengukuran tersebut. Instrumen yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji validitas konstruk. Validitas konstruk menguji seberapa baik hasil yang didapat dalam menggunakan pengukuran dengan teori yang ada (Ghozali, 2013).

Validitas konstruk diperoleh dengan cara mengkorelasikan skor dari setiap item pernyataan dengan skor total dari keseluruhan item. Korelasi yang tinggi dan positif menunjukkan kesesuaian antara fungsi item dengan skala keseluruhan. Uji validitas tersebut dihitung dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutional (SPSS) V.22* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*.

Metode yang digunakan untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian ini adalah dengan metode korelasi *product moment* dengan cara mengkorelasikan skor aitem dengan skor total aitem dengan menggunakan rumus *person product momen* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(N\sum x^2 - (\sum x)^2)(N\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

Σxy = Jumlah perkalian antara variabel x dan Y

Σx^2 = Jumlah dari kuadrat nilai X

Σy^2 = Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\Sigma x)^2$ = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\Sigma y)^2$ = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Kriteria keputusan:

Jika r hitung $\geq r$ tabel maka instrumen valid

Jika r hitung $\leq r$ tabel maka instrumen tidak valid

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya (Azwar 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2010) menyatakan realibilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu instrument yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang mana instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,60$. Reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Perhitungan menggunakan SPSS). Untuk mengetahui reabilitas instrumen, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbrach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\Sigma \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas yang dicari
- n = Jumlah item pertanyaan yang di uji
- $\sum \sigma^2$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- σ^2 = vrians total

Tabel 2. Interpretasi nilai r, Sugiyono (2017)

Koefisien r	Kategori
0,8-1,000	Sangat tinggi
0,6-0,799	Tinggi
0,4-0,599	Cukup
0,2-0,399	Rendah
0,0-0,199	Sangat rendah

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2017). Kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2017). Selanjutnya untuk mengukur derajat atau tingkat hubungan antara dua variabel yaitu variabel Manajemen Waktu (X) dan variable Kecemasan Akademik (Y) digunakan uji *korelasi Product Moment Person*. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji bahwa sampel representatif, kedua data normal, dan linier. Setelah itu dilakukan uji *korelasi product moment*.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data yang menggunakan metode statistik. Statistik berarti cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisa data penelitian yang berbentuk angka-angka dan diharapkan dapat dipertanggungjawabkan untuk menarik kesimpulan-kesimpulan yang

besar dan untuk mengambil keputusan-keputusan yang baik (Arikunto , 2006).

3.8.1 Uji Normalitas

Data dengan distribusi normal merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi saat hendak melakukan perhitungan analisis statistika. Untuk uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *kolmogrov smirnov* dengan bantuan program SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dengan metode *kolmogrov smirnov* menurut (Sugiyono & Susanto 2015), yaitu:

Jika nilai sign >0,05 berarti data berdistribusi normal

Jika nilai sign <0,05 berarti data tidak berdistribusi normal

3.8.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan kedua variabel linear atau tidak. Pengujian ini dilakukan melalui *test of linearity* menggunakan program SPSS. Kriteria yang berlaku dalam pengambilan keputusan liniearitas adalah:

Jika nilai signifikansi > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antar variabel dependen dan independen

Jika nilai signifikansi < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antar variabel dependen dan independen

3.8.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi atau *product moment correlation*.

Berikut rumus yang digunakan dalam *product moment correlation* (Riduwan, 2005):

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = keeratan hubungan (korelasi)

t = nilai t hitung

x = total nilai variabel X

y = total nilai variabel Y

n = jumlah sampel yang akan di uji.

Untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara dua variabel maka dapat diukur berdasarkan tabel dibawah ini:

Tabel 3. Pedoman *correlation product moment*

Nilai <i>person correlation</i>	Kategori
0,81-1,00	Korelasi sempurna
0,61-0,80	Korelasi kuat
0,41-0,60	Korelasi sedang
0,21-0,40	Korelasi lemah
0,00-0,20	Tidak berkorelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh simpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan negatif antara *manajemen waktu* dan *kecemasan akademik* pada mahasiswa pondok pesantren Darus'sadah K.H.Asyikin Bandar Lampung dengan nilai korelasi atau r hitung sebesar $-0,440 > 0,288$ dengan kategori korelasi sedang dan nilai signifikansi sebesar $0,02 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tersebut signifikan. Nilai korelasi $-0,440$ menunjukkan bahwa korelasi berada pada kategori sedang dengan arah negative yang artinya semakin baik tingkat manajemen waktu maka semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya.

5.2 Saran

1. Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan manajemen waktu maupun yang berkaitan dengan kecemasan akademik sesuai dengan perkembangan zaman dan mengembangkan instrumen terbaru mengenai variabel tersebut. Penelitian ini mungkin memiliki kekurangan dan hanya mengukur perihal hubungan antara variabel manajemen waktu dan kecemasan akademik sehingga data yang disajikan kurang mendalam namun peneliti berharap hasil dari penelitian ini bisa menjadi referensi bagi peneliti lainnya. Untuk penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk menambah sampel pada penelitian agar cakupannya lebih luas serta hasil dari penelitiannya lebih kuat dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, Tati: Manajemen Usaha Crafmanshif. Bandung: Tidak diterbitkan. 2010.
- Ade, Sanjaya.: Model-model Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara. 2011.
- Amelia Kurniati, Yanny, Maria Theresia “Keperawatan Gawat Darurat dan Bencana Sheehy.” Elsevier Singapore. (2018).
- Arina, Mujahidah. dan Mudjiran.” Hubungan Antara Takut Kegagalan Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” Skripsi. 2014.
- Arikunto: *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta, Rineka Cipta. 2010.
- Arikunto: *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta. 2006.
- Attri, Neelam. “Academic Anxiety and Achievment of Secondary School Students – A Study on Gender Different.” International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences. (2013). 2 : 27-31.
- Azkiyati, Nurul. “Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru.” Psikoborneo, Vol 6, No 1, (2018) : 9-16
- Azwar, S: *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta. 2013.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said.: *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press. 2005.
- Claessens et al..”The separation of ownership and control in East Asian Corporations.” Journal of Financial Economics 58 (1999) 81-112.
- Covey, Stephen R.: *7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif (The 7 Habits of Highly Effective People)*. Jakarta : Binarupa Aksara. 1994.

- Dale, timpe: *Seri manajemen sumber daya manusia kinerja, cetakan kelima*, Jakarta : PT ale media komputindo. 2002.
- Davidson : *Mengelola waktu*. Jakarta: Gramedia. 2002.
- Dianty Nur Inayah, Muh Daud, & Haerani Nur. “Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar.” *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), (2023). 266–273.
- Dundes, Lauren dan Jeff Marx. “Balancing Work and Academics in College: Why Do Students Working 10 to 19 Hours Per Week Excel?”, *Journal College Student Retention*, Vol. 8, No. 1, (2006).
- E. Atkinson, Philip: *Manajemen Waktu Yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara. 1999.
- Forsyth, P. : *Janganlah sia - siakan waktumu*. Yogyakarta: PT. Gara Ilmu. 2009.
- Garcia, C.L. (2007). *Dialectic dialogue for academic anxieties in the dissertation process*.
- Ghozali, I. “*Desain Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif untuk Akuntansi, Bisnis, dan Ilmu Sosial Lainnya*.” Universitas Diponegoro, Semarang.(2013).
- Haynes, E Marion. *Manajemen waktu*. Jakarta: Penerbit indah. 2010.
- Häfner, A. & Stock, A.” Management training and perceived control of time at work.” *The Journal of Psychology*, 144(5),(2010) 429–447.
- Jones & Barlett. : *Manajemen Stress*. Jakarta : Buku Kedokteran. 2004.
- Kholil, Lur Rochman. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press. 2010.
- Macan, Therese Hoff. “*Time Management : Test of a Process Model*.” *Journal of Applied Psychology* American Pschycological Association, Vol. 79. No. 3, p. 381-391,(1994).
- Madura, Jeff: *Pengantar Bisnis.*, Buku Edisi pertama. Jakarta, Salemba Empa, 2007.

- Nevid, J.S., Rathus, S.A., et al.: *Psikologi Abnormal*, Fifth Edition. Penerjemah (Tim Fakultas Psikologi UI: Murad, J. dkk). Jakarta: Penerbit Erlangga.2005.
- Novianti, Yossy Putri . “*Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar siswa kelas XII IPS mata pelajaran ekonomi MAN Kota Blitar.*” Tesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. (2017).
- Ottens, A.J. “*Coping with Academic anxiety.*” New York: The Rosen Publishing Group. (1991).
- Pekrun, R., Goetz,T., itz, W., &Perry, R. P. “*Achievement Emotions*”. (2005)
- Prawitasari. J.E.: *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2012.
- Priyatno, Dewi.: *Mandiri Belajar SPSS - Bagi Mahasiswa dan Umum*, Yogyakarta: Media Kom Questionnaire (AEQ) User’s Manual. Departement Of Psychology, University of Munich, Germany. 2008.
- Ramaimah. A.: *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. 2003.
- Riduwan: *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Singh, D. & Jain, S. C.”*Working process of time management in SAP HR module.*” International Journal of Management Research and Reviews, 3. Society of Scientific Research and Education (SSRE), Meerut, India. (2013).
- Srijanti, dkk. : *Etika Berwarga Negara Pendidikan Kewarganegaraan di Perguruan Tinggi*. Jakarta : Salemba Empat. 2007.
- Sugiyono.: *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiyono & Agus Susanto.: *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta: Bandung. 2015.
- Sugiyono. : *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung. 2017.

Valiante, G dan Pajares, F. *“The inviting/disinviting index: instrument validation and relation to motivation and achievement.”* Journal of invitational theory and practice. 6, 1, (1999). 28-47.

Wardhani. Nurul Kusuma. *“Hubungan Manajemen Waktu dengan Kecemasa Akademik.”* Tesis. Universitas Islam Indonesia. (2022).

Yunita, D. R. ., Rakhmawati, D. ., & Mujiono, M. *“Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Manajemen Waktu Pada Siswa SMA N 1 Kembang.”* Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(6), (2022). 2137–2142.