

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Studi ini mengambil pendekatan kuantitatif yang meliputi analisis deskriptif serta analisis korelasi. Penelitian ini mengutamakan data dalam bentuk angka, mencakup langkah-langkah pengumpulan informasi dan penyampaian hasil riset yang mayoritas berfokus pada aspek-aspek numerik. Penelitian ini menekankan akurasi dalam mengatasi isu yang telah dirumuskan, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan sebelumnya.

3.1.2 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan langkah atau cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan asosiatif. Pendekatan deskriptif, sebagaimana dijelaskan oleh (McMillan & Schumacher, 2010), bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik suatu populasi atau fenomena secara sistematis dengan cara mengumpulkan data yang relevan.

Sementara itu, menurut (Riduwan, 2019), pendekatan asosiatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, pendekatan asosiatif digunakan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan.

3.1.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229 Kec. Sukasari Kota Bandung

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu karakter dari suatu individu atau organisasi yang dapat diukur atau diamati serta mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Prof. Dr. Sugiyono, 2024).

3.2.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen penelitian (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Pada penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah kemampuan manajemen waktu.

3.2.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau diakibatkan oleh adanya variabel independen (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Pada penelitian ini, variabel dependen yang digunakan adalah tingkat stres akademik.

3.3 Definisi Operasional

3.3.1 Kemampuan Manajemen Waktu

Kemampuan dalam mengatur waktu adalah keterampilan seseorang dalam menggunakan waktu secara optimal dan efisien dengan merancang jadwal, merencanakan, mengawasi waktu, menetapkan prioritas, dan mengorganisasi kegiatan. Para mahasiswa diharapkan menjadi orang yang proaktif, baik dalam berorganisasi maupun dalam memenuhi tanggung jawab untuk belajar. Banyak mahasiswa merasa tertekan oleh berbagai tenggat waktu untuk tugas, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik, karena keterampilan manajemen waktu yang kurang memadai. Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji manajemen waktu dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas pada mahasiswa aktif di program studi Pendidikan Teknik Bangunan. Pengukuran indikator dilakukan melalui kuesioner dengan menggunakan skala penilaian. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan bahwa manajemen waktu mahasiswa semakin baik, sementara semakin rendah skor berarti manajemen waktu semakin tidak baik.

3.3.2 Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres yang berkaitan dengan akademik adalah ukuran tekanan mental yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mereka untuk beradaptasi, yang terlihat melalui perasaan emosional, pikiran, dan perubahan dalam perilaku. Stres yang berkaitan dengan akademik timbul ketika proses belajar menjadi tidak menyenangkan, sulit, atau mengurangi

Fathya Annisaa Fajri Muthmainnah, 2025

*HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNIK BANGUNAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

motivasi seseorang (Bela et al., 2023). Skor diperoleh dengan cara penjumlahan. Responden yang mendapatkan skor tinggi biasanya menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

3.4 Partisipan

Partisipan atau subjek dalam suatu penelitian adalah semua individu yang menjadi sumber informasi untuk penelitian tersebut. Subjek atau objek dari penelitian merujuk pada karakteristik, sifat, atau nilai yang memiliki variabel tertentu dan telah ditentukan sebagai fokus pengamatan oleh peneliti. Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat mengeluarkan suatu kesimpulan (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Dalam studi ini, partisipan yang dilibatkan adalah mahasiswa yang sedang aktif dalam program studi Pendidikan Teknik Bangunan.

3.5 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan sifat tertentu yang menjadi fokus penelitian peneliti dan menjadi dasar untuk menarik kesimpulan (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Teknik Bangunan yang terdiri dari empat angkatan.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2021	89
2022	80
2023	89
2024	74
Total	332

(Sumber: Data Peneliti, 2025)

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi yang mencerminkan jumlah dan sifat-sifat tertentu (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Agar kesimpulan dari penelitian ini dapat dianggap mewakili populasi, penting bahwa sampel

tersebut dapat memperlihatkan karakteristik populasi secara keseluruhan. Dalam studi ini, sampel diambil dari mahasiswa aktif di setiap angkatan. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan pilihan *simple random sampling*. *Probability sampling* adalah proses pemilihan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2024). Sedangkan *simple random sampling* adalah metode di mana pemilihan anggota sampel dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan stratifikasi dalam populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{332}{1 + (332 \cdot 0,05^2)} = 181,4 \approx 182$$

Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik ini untuk menghitung jumlah sampel di setiap kelas dengan hasil yang tertera pada tabel

$$n_x = \frac{\text{populasi angkatan}}{\text{jumlah populasi}} \cdot \text{jumlah sampel}$$

Angkatan	Populasi Angkatan	Besaran Sampel	Jumlah Sampel
2021	89	$\frac{89}{332} \cdot 181 = 48,5$	49
2022	80	$\frac{80}{332} \cdot 181 = 43,6$	44
2023	89	$\frac{89}{332} \cdot 181 = 48,5$	49
2024	74	$\frac{74}{332} \cdot 181 = 40,3$	40
Jumlah			182

Tabel 3.2 Jumlah Sampel

(Sumber: Data Peneliti, 2025)

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data (Prof. Dr. Sugiyono, 2024) merupakan cara yang diterapkan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang relevan dan diperlukan dalam menjawab pertanyaan penelitian. Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang diterapkan adalah kuesioner. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menjaring data dari banyak responden secara efisien dalam waktu singkat. Dalam hal ini, peneliti mengajukan pertanyaan kepada responden secara daring melalui platform *Google Form*, yang memungkinkan responden untuk mengisi kuesioner secara mandiri dan memudahkan proses pengumpulan data. Kuesioner disebarluaskan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana kuesioner diberikan kepada mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan untuk mengukur tingkat stres akademik setiap tingkat. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial, seperti grup *WhatsApp* untuk setiap angkatan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala penilaian *rating scale* untuk mengukur kemampuan manajemen waktu, serta skala *likert* untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik dalam kuesioner yang dikeluarkan. Skala *likert* bertujuan untuk menilai sikap, opini, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial (Riduwan, 2019). Setiap pilihan jawaban dalam instrumen memiliki rentang penilaian yang dimulai dari sangat negatif. Berikut adalah jawaban untuk setiap *item* instrumen dan skor yang dapat diperoleh responden dengan menggunakan *rating scale* dan skala *likert* seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.3 Skala Penilaian (*rating scale*)

Kategori	Skor
Selalu	5
Sering	4
Kadang-kadang	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1

Tabel 3.4 Skala *likert*

Pernyataan Positif

Jawaban	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
Kode	STS	TS	N	S	SS
Skor	1	2	3	4	5

Pernyataan Negatif					
Jawaban	Sangat Setuju	Setuju	Netral	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Kode	SS	S	N	TS	STS
Skor	1	2	3	4	5

3.6.1 Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang dirancang dengan skala penilaian untuk mengevaluasi keterampilan dalam mengelola waktu serta skala *Likert* untuk menilai stres akademik. Pemilihan kuesioner sebagai sarana pengumpulan data didasarkan pada kemampuannya untuk menyajikan informasi secara sistematis dan kuantitatif mengenai sikap, pandangan, dan kecenderungan perilaku responden (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

Kuesioner berfungsi untuk mengumpulkan data primer dari mahasiswa aktif di Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Universitas Pendidikan Indonesia yang pernah atau sedang mengerjakan proyek besar. Penggunaan kuesioner dipilih karena efisiensinya dalam mengakses banyak responden dalam waktu singkat, serta memungkinkan pengumpulan data yang sistematis dan dapat dianalisis secara kuantitatif. Kuesioner dirancang berdasarkan kisi-kisi yang telah disiapkan sebelumnya, mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan keterampilan manajemen waktu dan tingkat stres akademik.

3.6.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kuesioner disusun berdasarkan kisi-kisi menurut instrumen yang berasal dari variabel. Pada penelitian ini digunakan kisi-kisi dari variabel kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres akademik yang dijelaskan pada tabel di bawah

Fathya Annisaa Fajri Muthmainnah, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNIK BANGUNAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ini :

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Variabel X

Variabel	Indikator	Deskriptor/Aspek yang Diukur	Skala
Kemampuan Manajemen Waktu (Variabel Independen)	1. Menyusun tujuan	Menetapkan tujuan penyelesaian tugas	<i>Rating Scale</i> 1-5
	2. Menyusun prioritas	Mengurutkan pengerjaan tugas berdasarkan tingkat kepentingan	<i>Rating Scale</i> 1-5
	3. Membuat jadwal	Menyusun jadwal khusus untuk mengerjakan tugas	<i>Rating Scale</i> 1-5
	4. Meminimalisir gangguan	Menghindari gangguan saat mengerjakan tugas	<i>Rating Scale</i> 1-5
	5. Tanggung jawab	Bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas tepat waktu	<i>Rating Scale</i> 1-5

Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Variabel Y

Variabel	Indikator	Deskriptor/Aspek yang Diukur	Skala
Tingkat Stres Akademik	1. Emosional	Mudah cemas, gelisah, marah, sedih, mood swing	Likert 1-5

Variabel	Indikator	Deskriptor/Aspek yang Diukur	Skala
		Merasa tertekan, kehilangan motivasi	Likert 1-5
		Mudah tersinggung atau depresi	Likert 1-5
	2. Gejala kognitif	Sulit untuk konsentrasi, mudah lupa	Likert 1-5
		Pikiran kacau, khawatir berlebihan	Likert 1-5
		Motivasi belajar menurun, takut akan kegagalan	Likert 1-5
	3. Gejala perubahan perilaku	Menarik diri, menghindari aktivitas sosial yang mengharuskan bertemu orang-orang	Likert 1-5
		Waktu tidur/istirahat terganggu	Likert 1-5
		Prokrastinasi (penundaan dalam menyelesaikan tugas)	Likert 1-5
		Pola makan atau kebiasaan yang berubah	Likert 1-5

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merujuk pada langkah-langkah yang diambil untuk mengumpulkan data guna menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini terdapat delapan langkah prosedur penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Menyusun dan merumuskan judul serta permasalahan penelitian.
 - b. Melakukan kajian literatur untuk memperkuat teori dasar serta landasan

konseptual

- c. Menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner berdasarkan indikator dari variabel yang diteliti.
- d. Melakukan validasi instrumen bersama dosen ahli atau pakar pada bidang terkait.
- e. Menyusun kisi-kisi instrumen berdasarkan aspek yang menjadi objek penelitian.

2. Tahap Pengumpulan Data

- a. Pendistribusian kuesioner kepada mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan UPI
- b. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan media *Google Form*
- c. Membuat arsip bukti penyebaran dan tanggapan kuesioner sebagai bagian dari data pendukung

3. Tahap Pengolahan dan Analisis Data

- a. Membuat kode (*coding*) terhadap jawaban responden
- b. Merekapitulasi data hasil kuesioner menggunakan teknik tabulasi
- c. Menganalisis data secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan stres akademik.
- d. Menyajikan hasil analisis dalam bentuk tabel, diagram, dan interpretasi naratif.

4. Tahap Penyusunan Laporan Penelitian

- a. Menyusun temuan penelitian dalam format skripsi sesuai aturan penulisan yang telah berlaku.
- b. Melengkapi hasil analisis dengan simpulan dan rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan
- c. Melakukan diskusi dan revisi dengan dosen pembimbing sebelum seminar dan sidang akhir

3.8 Analisis Data

Menurut (Prof. Dr. Sugiyono, 2024) analisis data merupakan proses penyusunan dan pencarian data secara sistematis dari hasil wawancara, catatan

lapangan, dan dokumentasi. Pada penelitian ini, terdapat dua jenis analisis data, yakni uji analisis data dan uji prasyarat analisis data.

3.8.1 Uji Instrumen

Uji instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini sah dan dapat diandalkan sebelum dibagikan secara luas kepada para responden. Instrumen penelitian yang berupa kuesioner perlu melewati proses pengujian keabsahan dan kepastian agar data yang diperoleh tepat dan dapat dipercaya. Analisis dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas Instrumen

Untuk memastikan bahwa instrumen penelitian dapat mengukur apa yang harus diukur, maka dilakukan uji validitas (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Pada penelitian ini, rumus korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mengukur tingkat kevalidan tes (Riduwan, 2019). Dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

X = skor butir(item)pertanyaan

Y = skor total (jumlah semua item)

n = jumlah responden

Rumus ini digunakan untuk menguji korelasi antara skor item dan skor total dengan tingkat kebebasan $\alpha = 0,05$. Instrumen dianggap valid jika nilai thitung > ttabel. Setelah proses pengujian selesai, instrumen yang dinyatakan tidak valid harus dihilangkan dan tidak dipakai untuk pengumpulan data penelitian.

a. Instrumen Kemampuan Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan, dimana uji validitas dilakukan kepada 30 orang responden mahasiswa aktif Pendidikan Teknik Bangunan sebagai uji coba dan didapatkan hasil 30 item pernyataan dari 30

item pernyataan dinyatakan valid.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Variabel X
(Kemampuan Manajemen Waktu)

No Soal	r hitung	t hitung	t tabel	Interpretasi
1	0,822	7,625	2,048	Valid
2	0,733	5,709	2,048	Valid
3	0,714	5,402	2,048	Valid
4	0,699	5,167	2,048	Valid
5	0,628	4,271	2,048	Valid
6	0,564	3,614	2,048	Valid
7	0,502	3,074	2,048	Valid
8	0,537	3,367	2,048	Valid
9	0,466	2,784	2,048	Valid
10	0,431	2,528	2,048	Valid
11	0,586	3,823	2,048	Valid
12	0,586	3,829	2,048	Valid
13	0,660	4,643	2,048	Valid
14	0,455	2,704	2,048	Valid
15	0,698	5,159	2,048	Valid
16	0,596	3,923	2,048	Valid
17	0,451	2,672	2,048	Valid
18	0,470	2,820	2,048	Valid
19	0,422	2,461	2,048	Valid
20	0,414	2,407	2,048	Valid
21	0,543	3,422	2,048	Valid
22	0,549	3,473	2,048	Valid
23	0,526	3,277	2,048	Valid
24	0,413	2,397	2,048	Valid
25	0,507	3,113	2,048	Valid
26	0,524	3,256	2,048	Valid
27	0,462	2,760	2,048	Valid
28	0,545	3,438	2,048	Valid
29	0,588	3,844	2,048	Valid
30	0,633	4,324	2,048	Valid

(Sumber: Data Peneliti, 2025)

b. Instrumen Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan, dimana uji validitas dilakukan kepada 30 orang responden mahasiswa aktif Pendidikan Teknik

Fathya Annisaa Fajri Muthmainnah, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNIK BANGUNAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bangunan sebagai uji coba dan didapatkan hasil 30 item pernyataan dari 30 item pernyataan dinyatakan valid.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Variabel Y (Stres Akademik)

No Soal	r _{hitung}	t _{hitung}	t _{tabel}	Interpretasi
1	0,431	2,524	2,048	Valid
2	0,482	2,910	2,048	Valid
3	0,425	2,481	2,048	Valid
4	0,602	3,988	2,048	Valid
5	0,633	4,325	2,048	Valid
6	0,721	5,512	2,048	Valid
7	0,642	4,426	2,048	Valid
8	0,715	5,405	2,048	Valid
9	0,778	6,552	2,048	Valid
10	0,786	6,717	2,048	Valid
11	0,764	6,268	2,048	Valid
12	0,634	4,337	2,048	Valid
13	0,550	3,481	2,048	Valid
14	0,779	6,582	2,048	Valid
15	0,548	3,462	2,048	Valid
16	0,515	3,179	2,048	Valid
17	0,787	6,748	2,048	Valid
18	0,620	4,181	2,048	Valid
19	0,669	4,761	2,048	Valid
20	0,858	8,822	2,048	Valid
21	0,722	5,516	2,048	Valid
22	0,672	4,799	2,048	Valid
23	0,618	4,164	2,048	Valid
24	0,591	3,873	2,048	Valid
25	0,663	4,686	2,048	Valid
26	0,430	2,522	2,048	Valid
27	0,504	3,086	2,048	Valid
28	0,431	2,527	2,048	Valid
29	0,543	3,419	2,048	Valid
30	0,421	2,458	2,048	Valid

(Sumber: Data Peneliti, 2025)

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah proses pengujian yang dilakukan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan stabil ketika

Fathya Annisaa Fajri Muthmainnah, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNIK BANGUNAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

digunakan berulang kali pada individu yang sama (Riduwan, 2019). Dalam konteks ini, reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi dari pengukuran yang dilakukan lebih dari sekali terhadap fenomena yang sama dengan menggunakan alat ukur yang identik. Untuk menentukan koefisien reliabilitas, metode yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah *Spearman Brown* (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Dengan rumus di bawah ini:

$$r_i = \frac{2r_b}{1 + r_b}$$

Keterangan:

r_i = reliabilitas internal seluruh instrumen

r_b = korelasi *product moment* antara belahan pertama dan kedua

Untuk menentukan reliabilitas suatu tes, digunakan rumus *Spearman-Brown*. Langkah awal yang perlu dilakukan adalah menghitung koefisien korelasi antara skor yang didapat responden pada pertanyaan dengan nomor ganjil dan genap. Proses perhitungan koefisien korelasi ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi produk momen, melalui rumus berikut:

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

X = skor butir(item)pertanyaan

Y = skor total (jumlah semua item)

n = jumlah responden

Interpretasi koefisien reliabilitas yang diperoleh dari perhitungan dilakukan dengan mengacu pada tabel berikut:

Tabel 3.9 Kriteria Penilaian Reliabilitas Tes

Rentang Nilai	Klasifikasi
0,800-0,1000	Sangat Tinggi

0,600-0,799	Tinggi
0,400-0,599	Cukup Tinggi
0,200-0,399	Rendah
0,000-0,199	Sangat Rendah

(Sumber: Sugiyono, 2024)

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Manajemen Waktu dan Stres Akademik

Reliability Statistics			
Skala Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Kategori
Manajemen Waktu	0,914	30	Reliable
Stres Akademik	0,942	30	Reliable

(Sumber: Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa variabel manajemen waktu, menghasilkan nilai $\alpha > 0,600$ dengan nilai α 0,914. Dan variabel stres akademik menghasilkan nilai $\alpha > 0,600$ dengan nilai α 0,942. Hal ini menunjukkan bahwa variabel manajemen dan variabel stres akademik dalam penelitian ini dinyatakan sangat tinggi atau *reliable*.

3.8.2 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan serangkaian tes statistik yang dilakukan sebelum analisis regresi linear yang berfungsi untuk memastikan model regresi yang dibangun sudah valid, tidak bias, dan konsisten (RIFKHAN, 2023)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah yang dilakukan untuk mengetahui apakah variabel suatu penelitian memiliki pola distribusi data yang mengikuti distribusi normal. Menurut (Prof. Dr. Sugiyono, 2024), tujuan dari uji normalitas adalah untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi syarat untuk mengikuti distribusi normal, yang merupakan persyaratan utama dalam analisis parametrik.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov*, yang mengevaluasi sejauh mana data sesuai dengan distribusi teoritis tertentu. Uji

ini bertujuan untuk mengetahui apakah skor dalam sampel dapat dianggap berasal dari populasi yang memiliki distribusi tersebut.

Tabel 3.11 Hasil Uji Korelasi Kuesioner Manajemen Waktu
dan Stres Akademik

		Unstandardized Residual
N		182
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	13,70956004
Most Extreme Differences	Absolute	0,063
	Positive	0,058
	Negative	-0,063
Test Statistic		0,063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi(Asymp. Sig. 2-tailed) > 0,05 dengan nilai signifikansi 0,075. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data di atas terdistribusi secara normal.

3.8.3 Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan metode analisis data yang dilakukan dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan apa adanya, tanpa tujuan untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau generalisasi (Prof. Dr. Sugiyono, 2024). Analisis ini dilakukan dengan pendekatan yang digunakan untuk merumuskan masalah yang berkaitan dengan pertanyaan tentang nilai suatu variabel independen, baik pada satu variabel atau lebih, tanpa melakukan perbandingan atau mencari hubungan antara variabel tersebut dengan variabel lainnya.

Analisis ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah pertama dan kedua. Pada analisis ini data deskriptif digunakan untuk mengetahui status variabel, sementara statistik deskriptif digunakan untuk menghitung persentase setiap indikator penelitian. Dalam pelaksanaan analisis, dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *spss*, dengan rumus yang digunakan untuk menghitung persentase.

$$TCR = (Skor\ Rata - Rata) / (Skor\ Maksimal) \times 100\%$$

Keterangan:
TCR = Tingkat

TCR	Kategori
90 – 100	Sangat Baik
80 – 89	Baik
70 – 79	Cukup Baik
55 – 69	Kurang Baik
1 - 54	Tidak Baik

(Sumber: Sugiyono, 2017)

Gambar 3.1 Tingkat Capaian Responden

Dengan hasil skor yang disajikan dalam bentuk persentase, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

3.8.4 Korelasi Pearson Product Moment

Korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi dua variabel kuantitatif yang berdistribusi normal dan memiliki skala interval atau rasio. Rumus yang digunakan sebagai berikut

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi

X = skor butir(item)pertanyaan

Y = skor total (jumlah semua item)

n = jumlah responden

Korelasi *pearson product moment* dilambangkan (r) dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari $-1 \leq r \leq 1$. Apabila nilai $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna; $r = 0$ artinya tidak ada korelasi; dan $r = 1$ berarti korelasi sangat kuat. Lalu r diinterpretasikan pada tabel berikut :

Tabel 3.12 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800-0,1000	Sangat Kuat
0,600-0,799	Kuat

0,400-0,599	Cukup Kuat
0,000-0,199	Sangat Rendah

(Sumber: Sugiyono, 2024)

Setelah mendapatkan nilai korelasi r antara dua variabel, dengan rumus koefisien determinasi berikut, dapat diketahui persentase arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel.

$$R^2 = r^2 \times 100\%$$

R^2 = koefisien determinasi

r = koefisien korelasi

3.8.5 Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan pengujian, hipotesis dirumuskan terlebih dahulu dan dikonversi ke dalam bentuk hipotesis statistik, yang mencakup hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan.

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan.

Dengan demikian, bentuk hipotesis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$