

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN BEBAN TUGAS AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU**  
**DENGAN KEJADIAN STRES AKADEMIK**  
**PADA SISWA DI SMA NEGERI 9**  
**KOTA PADANG**



**Ns. Hermalinda, M.Kep.,Sp.Kep.An., Ph.D**

**Ns. Ira Mulya Sari, M.Kep., Sp.Kep. An**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2026**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

Februari 2026

Nama : HAMZAH AL SAFAAT

NIM : 2211311012

## Hubungan Beban Tugas Akademik dan Manajemen Waktu dengan Kejadian

### Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.

UNIVERSITAS ANDALAS  
ABSTRAK

Stres akademik dapat dialami oleh siswa sekolah menengah atas dan berdampak pada penurunan prestasi belajar, kesehatan mental, serta kesejahteraan psikologis. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik adalah beban tugas akademik yang tinggi serta kemampuan manajemen waktu yang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban tugas akademik dan manajemen waktu dengan kejadian stres akademik pada siswa di SMA Negeri 9 Kota Padang. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 305 responden menggunakan teknik *proportionate sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Kota Padang pada bulan Januari 2026. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *School Burnout Inventory* (SBI), *The Perception Academic Stress Scale* (PASS) dan *Time Management Questionnaire* (TMQ). Data diolah menggunakan analisis *statistic chi-square* dibantu aplikasi IBM SPSS *Statistic 20*. Hasil penelitian didapat sebanyak 62 % responden memiliki beban tugas akademik sedang, manajemen waktu sebesar 57,7 % di kategori sedang, dan untuk stress akademik sebesar 51,5 % di kategori sedang. Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa adanya hubungan beban tugas akademik dan manajemen waktu dengan kejadian stress akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Padang dengan masing-masing p value = (0,001) dan (0.039)  $p < 0,05$ . Diharapkan melalui penelitian ini pihak sekolah mampu untuk mengelola beban tugas secara proporsional serta memberikan pembinaan keterampilan manajemen waktu guna menurunkan tingkat stres akademik siswa dan dapat memberikan kontribusi dalam pelayanan keperawatan kesehatan, khususnya dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan stres akademik pada remaja.

Kata Kunci : Beban Tugas Akademik, Manajemen Waktu, Stres

Akademik Daftar Pustaka : 113 (1984 – 2025)

NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
FEBRUARY 2026

Name : Hamzah Al

Safaat Register Number :

2211311012

*The Relationship between Academic Workload and Time Management with  
Academic Stress in Students of SMA Negeri 9 Padang City.*

**ABSTRACT**

*Academic stress can be experienced by high school students and has an impact on declining academic achievement, mental health, and psychological well-being. One of the factors contributing to academic stress is a high academic workload and suboptimal time management skills. This study aims to determine the relationship between academic workload and time management with the incidence of academic stress in students at SMA Negeri 9 Padang City. This type of research is quantitative with a cross-sectional approach. The sample in this study consisted of 305 respondents using the proportionate sampling technique. This study was conducted at SMA Negeri 9 Padang City in January 2026. The research instruments used were the School Burnout Inventory (SBI), The Perception Academic Stress Scale (PASS) and Time Management Questionnaire (TMQ). The data were processed using chi-square statistical analysis assisted by the IBM SPSS Statistics 20 application. The results of the study showed that 62% of respondents had a moderate academic workload, 57.7% had moderate time management, and 51.5% had moderate academic stress. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between academic workload and time management with the occurrence of academic stress in students of SMA Negeri 9 Padang City with  $p$  values = (0.001) and (0.039)  $p < 0.05$  respectively. It is hoped that through this research, schools will be able to manage the workload proportionally and provide time management skills training to reduce students' academic stress levels and can contribute to health nursing services, especially in efforts to promote health and prevent academic stress in adolescents.*

*Keywords : Academic Workload, Time Management, Academic  
Stress Bibliography : 113 (1984–202*