

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN OPTIMISME BELAJAR DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP SE-KECAMATAN UNGARAN BARAT

Maria Angelita Tibiana^{*1}, Awalya²

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia^{*1,2}

E-mail: angelitatibiana@students.unnes.ac.id

Info Artikel

Accepted:

Agustus 2025

Published:

Desember 2025

Abstract

Eighth-grade students have high average academic achievement. However, according to guidance counselors, there are still some students who have not been able to improve their academic achievement optimally. This study aims to analyze the relationship between time management and academic optimism on the improvement of academic performance among junior high school students in Ungaran Barat Subdistrict. The research method employs a quantitative correlational approach with a sample of 260 students randomly selected from three junior high schools in the area. Data was collected through a Likert scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression. The results of the study indicate that time management has a more dominant influence ($\beta=0.512$) than learning optimism ($\beta=0.307$) on academic achievement, with both variables together explaining 58.5% of the variance in academic achievement.

Keywords: Time management; learning optimism; learning achievement.

Abstrak

Siswa kelas VIII memiliki prestasi belajar rata-rata yang tinggi. Namun, menurut guru BK, masih ada beberapa siswa yang belum dapat meningkatkan prestasi belajar secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan optimisme belajar terhadap peningkatan prestasi belajar di kalangan siswa SMP di Kecamatan Ungaran Barat. Metode penelitian menggunakan pendekatan korelasi kuantitatif dengan sampel 260 siswa yang dipilih secara acak dari tiga SMP di wilayah tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang lebih dominan ($\beta=0.512$) dibandingkan optimisme belajar ($\beta=0.307$) terhadap prestasi akademik, dengan kedua variabel tersebut bersama-sama menjelaskan 58,5% varians dalam prestasi belajar.

Kata kunci: Manajemen waktu; optimisme belajar; prestasi belajar.

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran penting dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan global. BPS mencatat Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia tahun 2024 meningkat menjadi 75.02% (BPS, 2024), kualitas pendidikan dan dukungan sosial-ekonomi perlu ditingkatkan agar siswa dapat mengembangkan potensi belajar secara optimal. Prestasi belajar tidak hanya diukur dari nilai akademik, melainkan juga dari sejauh mana siswa menguasai pengetahuan, pengembangan keterampilan, dan pembentukan sikap positif sepanjang proses pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Winkel, Prestasi belajar sendiri didefinisikan sebagai indikator keberhasilan atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar sesuai dengan nilai yang telah dicapai (Winkel, 1996).

Aspek penting yang mendukung keberhasilan belajar dikemukakan oleh Bloom (1956) dalam prestasi belajar, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang perlu dikembangkan secara seimbang dalam proses pembelajaran agar siswa dapat mencapai prestasi belajar secara menyeluruh. Secara nyata, data dari Programme for Internasional Student Assesment (PISA) mengungkapkan bahwa prestasi akademik siswa Indonesia masih tertinggal

dibandingkan negara-negara lain (Varagur, 2019). Fenomena tersebut secara langsung menunjukkan bahwa capaian prestasi belajar siswa di Indonesia masih berada dibawah potensi optimal, sehingga menuntut perhatian dan intervensi untuk melakukan perbaikan. Akibatnya, siswa yang sering menghadapi tantangan dalam mempertahankan konsentrasi cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai tingkat prestasi belajar yang diharapkan. Temuan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, dari 32 siswa pada kelas VIII SMP 3 Ungaran Barat diketahui bahwa rata-rata prestasi belajar siswa berada pada angka 66 yang berada dalam kategori tinggi. Fenomena ini diperkuat oleh wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP 3 Ungaran Barat, yang menjelaskan bahwa beberapa siswa kelas VIII belum mampu meningkatkan prestasi belajar secara optimal.

Faktor penghambat yang kerap dihadapi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar adalah manajemen waktu yang kurang efektif (Juliasari & Kusmanto, 2016). Manajemen waktu merupakan proses pengelolaan waktu yang dilakukan individu dalam mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan terlebih dahulu, kemudian menyusun kembali sesuai urutan prioritas (Macan et al., 1990). Aspek yang digunakan dalam penelitian ini dikemukakan oleh Macan et al. (1990),

yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, mekanisme pengelolaan waktu, kontrol terhadap waktu, dan preferensi untuk pengorganisasi. Menurut peneliti, jika siswa dapat memahami dan menerapkan manajemen waktu dalam kegiatan belajar hal ini dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan prestasi belajar.

Selain manajemen waktu, optimisme belajar juga merupakan faktor psikologis yang penting untuk meningkatkan prestasi belajar. Optimisme belajar dapat diukur melalui sikap positif individu terhadap harapan hasil pembelajaran, kesiapan untuk menerima pengalaman baru, keyakinan pada kemampuan diri, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan. Menurut Seligman (1990), optimisme terdiri dari tiga aspek, yaitu permanence, pervasiveness, dan personalization. Siswa yang memiliki optimis dalam belajar umumnya memiliki pola pikir positif dan berusaha melihat harapan berdasarkan kelebihan yang dimiliki (Wardani & Sugiharto, 2020). Siswa yang optimis memandang kegagalan sebagai faktor eksternal, memicu motivasi untuk perbaikan diri dan mengatasi penyebabnya. Sikap semacam ini sangat penting dalam meningkatkan prestasi belajar (Kurniati et al., 2018). Namun, penting untuk menyeimbangkan optimisme dengan proses yang dijalankan supaya tidak menimbulkan stress jika tidak

sesuai harapan (Gibbons, 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan manajemen waktu dan optimisme belajar dengan baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih konsisten, tingkat stres lebih rendah, dan kemampuan beradaptasi lebih baik. Oleh karena itu, pengembangan manajemen waktu dan optimisme belajar secara bersamaan adalah strategi efektif untuk mencapai prestasi belajar optimal.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa. Namun, penelitian tentang hubungan manajemen waktu dan optimisme belajar dalam meningkatkan prestasi belajar memberikan persepektif baru dengan beberapa kebaruan yang dapat memberikan kontribusi ilmiah dibandingkan penelitian sebelumnya. Terdapat dua penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar (Mulyani et al., 2017; Juliasari & Kusmanto, 2016). Adapun penelitian yang menganggap optimisme belajar tidak selalu memberikan makna positif dalam kehidupan remaja awal (Tetzner & Becker, 2018). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Faqihuddin et al. (2024) mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan optimisme dalam belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme

belajar memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu. Secara keseluruhan, penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, Juliasari & Kusmanto, Tezner & Becker, dan Faqihuddin saling mendukung dengan mengungkapkan bahwa manajemen waktu dan optimisme belajar memiliki peranan penting dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin melihat seberapa besar tingkat manajemen waktu dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, seberapa besar tingkat optimisme dalam meningkatkan prestasi belajar, dan kaitan antara manajemen waktu dan optimisme belajar dalam meningkatkan prestasi belajar. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan manajemen waktu dengan prestasi belajar, optimisme belajar dengan prestasi belajar, serta hubungan manajemen waktu dan optimisme belajar secara bersama-sama dalam meningkatkan prestasi belajar siswa SMP se-Kecamatan Ungaran Barat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih jelas dan keterkaitan antara tiga variabel tersebut. Maka dari itu peneliti mengangkat judul "Hubungan Manajemen Waktu dan Optimisme Belajar dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa SMP se-Kecamatan Ungaran Barat".

METODE

Pada penelitian ini, pendekatan yang diterapkan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP se-Kecamatan Ungaran Barat yang berjumlah 741 siswa. Sekolah yang digunakan adalah SMP Negeri 3 Ungaran yang terdiri dari 340 siswa, SMP Negeri 4 Ungaran yang terdiri dari 305 siswa, dan SMP Negeri 6 Ungaran yang terdiri dari 96 siswa. Perhitungan sampel dapat dilakukan dengan menggunakan rumus slovin dengan tingkat *error* 0.05, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 260 siswa dan dibagi ke tiga sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Data dan sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dengan menyebarkan angket skala Likert dengan lima pilihan jawaban dan data sekunder diperoleh dari sumber yang tersedia. Variabel manajemen waktu diukur menggunakan empat indikator dari teori Macan *et al.* (1990), yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, mekanisme pengelolaan waktu, kontrol terhadap waktu, dan preferensi untuk pengorganisasi. Instrumen penelitian terdiri dari berbagai pernyataan yang mencerminkan aspek-aspek diatas, baik yang bersifat positif maupun negatif.

Contoh item dalam instrumen ini yakni "Saya terbiasa menyusun target harian atau mingguan yang jelas, terukur, dan realistis". Validitas instrumen menggunakan *product moment* skor r dengan rentang (0.315 sampai dengan 0.831), dan reliabilitas instrumen menggunakan perhitungan *Cronbach's Alpha* memperoleh hasil $r=0.855$.

Variabel optimisme belajar diukur menggunakan tiga indikator dari teori Seligman (1990), yaitu *permanance*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Instrumen penelitian terdiri dari berbagai pernyataan yang mencerminkan aspek-aspek diatas, baik yang bersifat positif maupun negatif. Contoh item dalam instrumen ini yakni "Saya memiliki motivasi dan semangat untuk terus belajar". Validitas instrumen menggunakan *product moment* skor r dengan rentang (0.331 sampai dengan 0.784), dan reliabilitas instrumen menggunakan perhitungan *Cronbach's Alpha* memperoleh hasil $r=0.758$.

Variabel prestasi belajar diukur menggunakan tiga indikator dari teori Bloom (1956), yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Instrumen penelitian terdiri dari berbagai pernyataan yang mencerminkan aspek-aspek diatas, baik yang bersifat positif maupun negatif. Contoh item dalam instrumen ini yakni "Saya merasa kesulitan untuk mencerna

pelajaran yang disampaikan oleh guru di kelas". Validitas instrumen menggunakan *product moment* skor r dengan rentang (0.303 sampai dengan 0.759), dan reliabilitas instrumen menggunakan perhitungan *Cronbach's Alpha* memperoleh hasil $r=0.744$.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Uji asumsi klasik terdiri dari empat, yaitu 1) uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, 2) uji linearitas dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas terhadap variabel terikat, 3) multikolinearitas dengan menggunakan (VIF) dan nilai *tolerance*, 4) uji heterokedastisitas dengan menggunakan pendekatan *scatterplots*. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda yang terdiri dari tiga, yaitu 1) uji determinan, digunakan untuk menggambarkan seberapa besar varian yang terjadi pada variabel terikat dapat dijelaskan oleh variabel bebas. Dalam studi ini, skala adjusted R^2 terletak pada interval 0-1, dengan interpretasi bahwa model semakin efektif bila nilai mendekati 1, karena menandakan kapasitas penjelas yang lebih komprehensif, 2) uji simultan (Uji F) digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara bersama-sama atau simultan terhadap variabel terikat, 3) uji parsial (Uji T) digunakan untuk menilai sejauh mana masing-masing

variabel bebas secara individu berpengaruh terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Hipotesis

Regresi Linear Berganda

Hasil penelitian menggunakan teknik analisis regresi linier berganda

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan optimisme belajar terhadap prestasi belajar. Penelitian ini menerapkan analisis regresi berganda untuk menguji hubungan dua variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat. Hasil perhitungan menggunakan SPSS 26 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Variabel	β	Std. Error	T	Sign.	df	Mean ²	F	Sign.
Manajemen Waktu	.313	.036	8.773	.000	257	3605.614	180.939	.000 ^b
Optimisme Belajar	.218	.053	5.264	.000	259	19.927		

Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi lebih besar terhadap prestasi belajar dibanding optimisme belajar, dengan koefisien standar (Beta) sebesar 0.512 berbanding 0.307. Secara spesifik, satu poin pada skala manajemen waktu berkorelasi dengan kenaikan 0.313 poin pada prestasi belajar, sedangkan kenaikan serupa pada optimisme belajar berdampak pada peningkatan 0.281 poin prestasi belajar, ketika faktor lainnya dianggap konstan.

Analisis statistik melalui uji-t mengungkapkan bahwa kedua variabel, yaitu manajemen waktu dan optimisme belajar memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar. Nilai t-hitung untuk variabel manajemen waktu sebesar

8.773 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$), menunjukkan hubungan positif yang signifikan terhadap prestasi belajar setelah memperhitungkan pengaruh optimisme belajar. Sementara itu, optimisme belajar juga terbukti berpengaruh signifikan dengan t-hitung 5.264 dan p-value 0.000 ($p < 0.01$), membuktikan adanya pengaruh positif dalam meningkatkan prestasi belajar meskipun telah dikontrol oleh manajemen waktu.

Hasil uji F mengungkapkan pengaruh signifikan antara variabel manajemen waktu dan optimisme belajar terhadap prestasi belajar secara bersama-sama ($F(2,257) = 180.939, p < 0.001$). Nilai F-hitung yang mencapai 180.939 disertai tingkat signifikansi sangat kecil ($p < 0.001$) membuktikan bahwa kedua variabel independen tersebut secara statistik

memiliki daya prediksi yang kuat dalam prestasi belajar. Hasil dari koefisien determinasi (R^2) sebesar 58.5% menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa dapat dijelaskan oleh manajemen waktu dan optimisme belajar. Sisanya sebesar 41.5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel, seperti motivasi belajar, dukungan orang tua, dan fasilitas belajar.

Tingkat Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Prestasi Belajar

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan dan dominan dalam meningkatkan prestasi belajar dengan koefisien beta sebesar 0.512, serta setiap peningkatan 1 poin skala manajemen waktu berkorelasi dengan kenaikan 0.313 poin prestasi belajar. Hal ini terjadi karena sifatnya praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penguasaan keterampilan mengatur waktu dengan baik dapat memaksimalkan kemampuan belajar secara alami, yang pada akhirnya berdampak positif pada nilai dan prestasi siswa di sekolah. Sejalan dengan penelitian Macan *et al.* (1990), manajemen waktu memiliki peran penting dalam mendorong peningkatan prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliasari & Kusmanto (2016) menunjukkan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi yang cukup besar

terhadap pencapaian prestasi belajar, serta memberikan dampak yang lebih optimal ketika dipadukan oleh motivasi belajar yang kuat serta fasilitas pembelajaran yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan praktis seperti manajemen waktu dapat memengaruhi prestasi belajar. Sejalan dengan penelitian Sunarya *et al.*, penelitian ini membuktikan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar, terutama melalui perencanaan yang matang dan pengaturan waktu yang efektif menjadi elemen penentu utama (Sunarya *et al.*, 2017). Hasil penelitian Zega & Kurniawati semakin menguatkan temuan bahwa keterampilan mengatur waktu secara signifikan meningkatkan prestasi belajar, terutama melalui penerapan disiplin diri, perencanaan terstruktur, dan penetapan prioritas (Zega & Kurniawati, 2022).

Tingkat Optimisme Belajar dalam Meningkatkan Prestasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme belajar turut berperan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa SMP di Kecamatan Ungaran Barat, walaupun pengaruhnya tidak setinggi manajemen waktu dengan koefisien beta optimisme belajar sebesar 0.307 dan setiap kenaikan 1 poin skala berkorelasi dengan peningkatan 0.218 poin prestasi belajar. Siswa yang memiliki sikap optimis

umumnya lebih baik dalam menghadapi tantangan belajar, serta memiliki motivasi kuat untuk terus berusaha. Temuan ini memperkuat peran optimisme sebagai pendorong motivasi untuk membantu siswa menghadapi tantangan dengan sikap positif dan ketekukan, sehingga berkontribusi pada peningkatan prestasi belajar (Rachmatika & Wrahatnolo, 2023). Sejalan dengan penelitian Tetzner & Becker (2018) pendidik perlu menyeimbangkan pengembangan sikap optimis dengan pelatihan keterampilan belajar mandiri untuk memaksimalkan dampak pada prestasi siswa. Hasil penelitian Hayat *et al.* (2022) Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pengaruh optimisme belajar tidak dominan, tetapi sikap optimis berperan sebagai faktor pendorong yang membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dalam pembelajaran.

Kaitan Antara Manajemen Waktu dan Optimisme Belajar dalam Meningkatkan Prestasi Belajar

Manajemen waktu dan optimisme belajar memiliki hubungan yang dinamis dalam meningkatkan prestasi belajar, secara bersama-sama mampu menjelaskan 58.5% variabel prestasi belajar ($R^2 = 0.585$). Sisanya sebesar 41.5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel, seperti motivasi belajar, dukungan orang tua, dan fasilitas belajar. Kedua faktor ini tidak hanya berperan secara

independen, tetapi saling memperkuat dalam membentuk perilaku belajar yang efektif. Kemampuan manajemen waktu belajar secara efektif dapat membantu siswa dalam membangun kepercayaan diri dan harapan positif terhadap prestasi belajar (Widhita *et al.*, 2023). Sedangkan, optimisme belajar yang tumbuh dari pengalaman mengatur waktu dengan baik dapat mendorong siswa untuk terus menyempurnakan strategi manajemen waktu mereka. Hubungan manajemen waktu dan optimisme belajar menciptakan sikap positif dalam penguasaan manajemen waktu yang baik secara konsisten akan menumbuhkan sikap optimis, yang pada gilirannya semakin mengokohkan kedisiplinan akademik (Ghafar, 2023). Sejalan dengan penelitian Faqihuddin *et al.* (2024) membuktikan adanya hubungan optimisme belajar terhadap kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu.

Manajemen waktu terbukti lebih dominan dibandingkan optimisme belajar dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Didukung oleh penelitian Rajaeipoor *et al.* (2015) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen manajemen waktu dan prestasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan konsep optimisme yang dijelaskan oleh Seligman (2008) bahwa keyakinan positif terhadap kemampuan diri dapat memotivasi siswa untuk manajemen waktu secara efektif guna mencapai target

belajar. Pada penelitian ini menjelaskan kombinasi antara optimisme belajar yang tinggi dan manajemen waktu yang baik berperan penting dalam membentuk pola pikir yang lebih terstruktur.

Berkaitan dengan meningkatkan prestasi belajar, langkah strategis yang diperlukan adalah fokus utama pada pengembangan keterampilan manajemen waktu sebagai dasar, yang kemudian diperkuat pembangunan optimisme belajar sebagai pendorong motivasi. Pendekatan ini juga perlu disesuaikan dengan karakteristik pribadi siswa, termasuk tingkat kematangan dan pengalaman belajar masing-masing. Dengan demikian, kombinasi antara penguasaan manajemen waktu yang baik dan sikap optimisme yang terbangun akan menciptakan kondisi optimal yang mencapai prestasi belajar yang maksimal.

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa SMP di Kecamatan Ungaran memiliki hubungan secara signifikan oleh manajemen waktu dan optimisme belajar. Manajemen Waktu membuktikan memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan dengan optimisme belajar. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan praktis dalam mengatur waktu, menetapkan tujuan dan preferensi

pengorganisasi merupakan fondasi utama untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

Di sisi lain, optimisme belajar berperan sebagai faktor pendukung yang membangun sikap positif dalam menghadapi tantangan akademik. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar manajemen waktu, aspek psikologis ini tetap penting untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan ketekunan dalam proses pembelajaran.

Hubungan antara variabel manajemen waktu dan optimisme belajar menghasilkan hasil yang signifikan. Manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan optimisme belajar, dan sebaliknya sikap optimis akan mendorong siswa untuk terus meningkatkan keterampilan manajemen waktu belajar. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diharapkan bagi pendidik dan konselor untuk menyusun program bimbingan yang memadukan pelatihan keterampilan mengatur waktu dengan pembentukan pola pikir positif guna mengoptimalkan prestasi belajar peserta didik. Lalu, rekomendasi bagi peneliti selanjutnya mampu mengeksplorasi mekanisme pengaruh yang lebih mendalam antara manajemen waktu, optimisme belajar dan prestasi belajar, seperti adanya peran variabel mediator, misalnya efikasi diri atau kebiasaan belajar, serta

kemungkinan variabel moderator seperti dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy Of Educational Objectives*.
https://doi.org/10.1300/J104v03n01_03
- BPS. (2024). *Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Tahun 2024*.
<https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2024/11/15/2296/indeks-pembangunan-manusia-ipm--indonesia-tahun-2024-mencapai-75-02--meningkat-0-63-poin-atau-0-85-persen-dibandingkan-tahun-sebelumnya-yang-sebesar-74-39.html>
- Faqihuddin, A., Chusna, F. C. N., & Sholihah, K. U. (2024). Optimism and Time Management in Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 17–26.
<https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4933>
- Ghafar, Z. N. (2023). The Relevance of Time Management in Academic Achievement: a Critical Review of the Literature. *International Journal of Applied and Scientific Research*, 1(4), 347–358.
<https://doi.org/10.59890/ijasr.v1i4.1008>
- Gibbons, C. (2023). Untangling the role of optimism, pessimism and coping influences on student mood, motivation and satisfaction. *Innovations in Education and Teaching International*.
<https://doi.org/10.1080/14703297.2023.2260780>
- Hayat, A. A., Emad, N., Sharafi, N., & Keshavarzi, M. H. (2022). *A Comparative Study of Students' Academic Optimism and Hope, and Their Relationships with Academic Achievement*. 23(11).
<https://doi.org/10.5812/semj-121136.Research>
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Viii Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. In *Jurnal Pendidikan Matematika* (Vol. 4, Issue 3).
- Kurniati, L., Umar Fakhruddin, A. (2018). *Seminar Nasional Edusainstek Pengaruh Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Pada Siswa SMA*.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Muliyani, E. (2017). Prestasi Belajar Dan Manajemen Waktu Kuliah Mahasiswa. 4(2).
- Rachmatika, F. Z., & Wrahatnolo, T. (2023). *Pengaruh Self-Regulation Dan Optimism Terhadap Prestasi Belajar*.
- Rajaeipoor, S., Siadat, A., Hoveida, R., Keshavarz, A., Mohammadi, N., Abbasian, M. R., Salimi, M. H., Shiravand, S., & Shamsi, A. (2015). *Information and Knowledge Management The Relationship between Time Management and Student Achievement*. 5(5).
www.iiste.org
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Life*.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. In *Applied Psychology* (Vol. 57, Issue SUPPL. 1, pp. 3–18).
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>

- Sunarya, P., bin Ladjamuddin, A.-B. B., Joko Dewanto (2017). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Diii Komputerisasi Akuntansi Amik Raharja Informatika (Vol. 3, Issue 2).
- Tetzner, J., & Becker, M. (2018). Think Positive? Examining the Impact of Optimism on Academic Achievement in Early Adolescents. *Journal of Personality*, 86(2), 283–295.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12312>
- Varagur, K. (2019, December 17). *Prestasi Pelajar Indonesia Terendah di Asia Tenggara*. VOA.
<https://www.voaindonesia.com/a/prestasi-pelajar-indonesia-terendah-di-asia-tenggara/5208793.html>
- Wardani, I. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan Adversity quotient dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. In *Dwi Yuwono Puji Sugiharto* (Vol. 4, Issue 2).
- Widhita, Z. D. Y., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2023). *Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Masa Pandemi*.
<https://doi.org/10.26740/jupe.v11n3.p288-296>
- Winkel, W. S. (1996). *Psikologi Pengajaran*.
- Zega, & Kurniawati. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. 4(1).
<http://journal.sttdp.ac.id/index.php/meta>