

**MANAJEMEN WAKTU SEBAGAI PREDIKTOR
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Mentari Nur Irwanthi

201410515103



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres
Akademik pada Mahasiswa Universitas
Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Mentari Nur Irwanthi
Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515103
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Juli 2018



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres
Akademik pada Mahasiswa Universitas
Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Mentari Nur Irwanthi
Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515103
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Juli 2018

Bekasi, 3 Agustus 2018

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Tugimin Supriyadi, MM

NIP. 051510034

Penguji I : Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog

NIP. 051503024

Penguji II : Ditta Febrieta, S.PSi., MA

NIP. 051503020

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi

Psikologi

Yunike Balsa R, M.Psi, Psikolog

NIP. 1801316

Dekan

Fakultas Psikologi

Dr. Neil Aldrin, M.Psi., Psikolog

NIP. 1705284

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 3 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan,



Mentari Nur Irwanthi

201410515103

ABSTRAK

Mentari Nur Irwanthi. 201410515103. Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Transisi dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai dewasa awal atau *emerging adulthood* yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Ciri-ciri pada masa dewasa awal diantaranya eksperimen dan eksplorasi. Ciri-ciri dewasa awal, antara lain adalah eksplorasi identitas, ketidakstabilan, terfokus pada diri, merasa seperti berada di peralihan, dan usia dengan berbagai kemungkinan untuk merubah kehidupan individu. Ketidakstabilan dalam pendidikan terjadi pada masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Stres karena perubahan-perubahan yang terjadi merupakan salah satu dampak negatif dari masa transisi ini. Stres dalam perkuliahan disebut stres akademik. Manajemen waktu dapat membantu mengurangi stres akademik apabila dilakukan dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres akademik dan sumbangan efektif dari manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan teknik analisa korelasional dan regresi dengan sampel mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dari hasil penghitungan diperoleh koefisiensi regresi sebesar -0.635 dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Nilai koefisiensi negatif menunjukkan pengaruh negatif dimana kenaikan satu variabel lain akan menurunkan skor variabel lainnya. Diperoleh nilai R sebesar 0.385 sedangkan nilai R square sebesar 0.148, menunjukkan bahwa sumbangan efektif manajemen waktu terhadap stres akademik sebesar 14.8% sedangkan 85.2% sisanya dipengaruhi variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Kata Kunci : Mahasiswa, Manajemen Waktu, Stres Akademik

ABSTRACT

Mentari Nur Irwanthi. 201410515103. *Time Management as Academic Stress Predictor at Bhayangkara Jakarta Raya University Student.*

The transition from adolescence into adulthood is referred to as emerging adulthood occurring from the age of 18 to 25 years old. The characteristics of emerging adulthood, includes experimentation and exploration. The characteristics of emerging adulthood, inter alia, are the exploration of identity, instability, self-centeredness, feeling in the mid of transition, and within age of possibilities to change the lives of individuals. Instability in education occurs during the transition from school to college. Due to said alteration, it causes stress and it becomes one of the negative effects of this transition period. Stress in university is called academic stress. Time management could help reduce academic stress they did it well. The purpose of this research is to know the relationship of time management with academic stress and effective contribution from time management to student academic stress of Bhayangkara Jakarta Raya University. This research is done quantitatively with correlational and regression analysis technique with student sample of Bhayangkara Jakarta Raya University. From the calculation results obtained regression coefficient of -0.635 with value $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The negative coefficient value shows a negative influence where the increase of one other variable will decrease the score of the another variable. Obtained R value of 0.385 while the R square value of 0.148, shows that the effective contribution of time management to academic stress is 14.8% while the remaining 85.2% is influenced by other variables. It means, that time management indicate as a predictor of academic stress in students of Bhayangkara Jakarta Raya University.

Keywords: *Academic Stress, Student, Time Management,*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, berkat dan karunianya yang telah memberikan jalan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyusunan skripsi, penulis memperoleh bimbingan, pengarahan, saran dan dukungan dari berbagai pihak, dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Neil Aldrin, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yunike Balsa Rhapsodia, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Ditta Febrieta, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Ibu Rouly G. Ratna S. ST., MM selaku Kepala Biro Administrasi Akademik Universitas Bahayangkara Jakarta Raya.
7. Ayah Irwandi dan Ibu Nunung Sumartini yang telah mendidik dan memberi pendidikan yang layak hingga saat ini, selalu memberi semangat dan mendo'akan untuk kelancaran skripsi ini.
8. Kak Winda, Mas Ato, Kak Dewi dan Mas Mukhlas yang selalu mendukung dan mendo'akan kelancaran skripsi ini.
9. Fajar Maulana yang telah memberi inspirasi untuk skripsi ini, selalu menyemangati, memotivasi, dan mendo'akan setiap proses selama kuliahku.

10. Henggo, Vivi, Agis, dan Yuda yang berjuang bersama hingga akhir, dan Rantih, Ika, Agung, dan Setiadi yang akan segera menyusul bergelar S.Psi. Kalian yang mewarnai masa-masa kuliahku yang singkat ini.
11. Para elf-ku Aura, Adityo, Adjeng, Handika, Mutia, Nuniek, Risma, dan Yusnia yang berjuang bersama dalam bidangnya masing-masing dan menjadi tempat berkeluh kesah selama skripsi.
12. Teman-teman mahasiswa Universitas Bhayangkara yang telah bersedia menjadi responden.
13. Rekan-rekan angkatan 2014 Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Mohon maaf bila terjadi kekeliruan atau kekurangan dalam penulisan materi. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam Skripsi, baik secara materi maupun teknik penyajian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Akhir kata penulis memohon agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

Demikian, atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Bekasi, 24 Juli 2018

Mentati Nur Irwanthi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.1 Manfaat Praktis.....	11
1.5 Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Stres Akademik.....	15
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	15
2.1.2 Aspek Stres Akademik.....	15
2.1.3 Sumber Stres Akademik.....	15
2.1.4 Tipe Stres Akademik.....	19
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	20
2.2 Manajemen Waktu.....	22
2.2.1 Definisi Manajemen Waktu.....	22
2.2.2 Aspek Manajemen Waktu.....	23

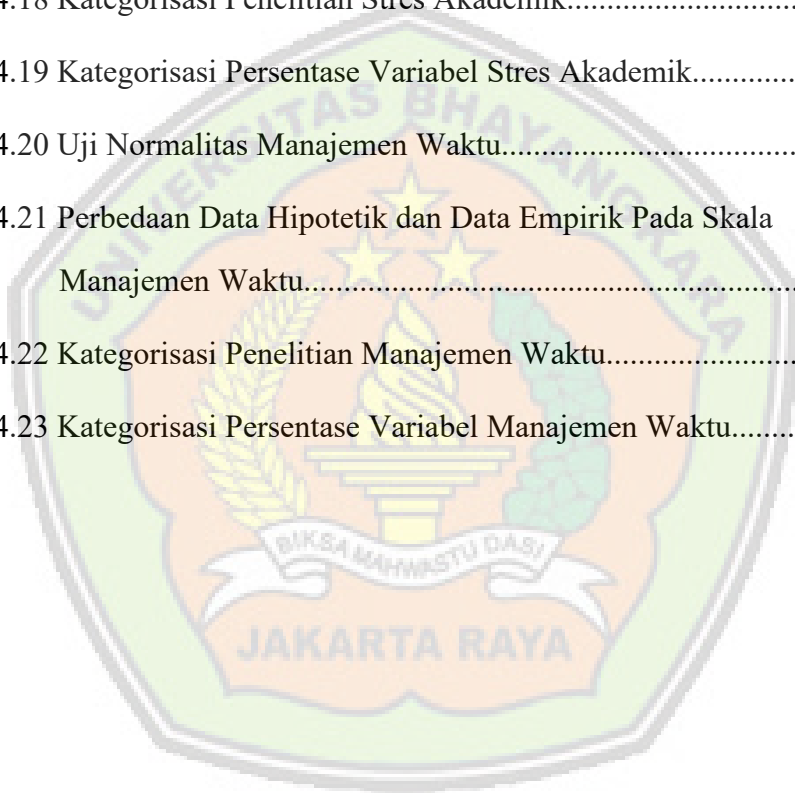
2.2.3 Ciri Individu yang Menerapkan Manajemen Waktu.....	24
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu.....	25
2.3 Mahasiswa.....	26
2.4 Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik.....	26
2.5 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III Metode Penelitian.....	30
3.1 Tipe Penelitian.....	30
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.3 Definisi Operasional.....	31
3.3.1 Definisi Operasional Stres Akademik.....	31
3.3.2 Definisi Operasional Manajemen Waktu.....	31
3.4 Populasi dan Sampel.....	32
3.4.1 Populasi.....	32
3.4.2 Sampel.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	34
3.5.1.1 Skala Stres Akademik.....	35
3.5.1.2 Skala Manajemen Waktu.....	36
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas.....	37
3.5.2.1 Validitas.....	37
3.5.2.2 Reliabilitas.....	38
3.6 Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	40
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian.....	40
4.1.1 Lokasi Penelitian.....	40
4.1.2 Subjek Penelitian.....	40
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	41
4.2.1.1 Persiapan Alat Ukur.....	41
4.2.1.2 Persiapan Uji Coba.....	42
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.2.2.1 Pengumpulan Data Penelitian.....	45

4.2.2.2 Pemberian Skor.....	49
4.3 Hasil Penelitian.....	49
4.3.1 Kategorisasi Subjek.....	49
4.3.2 Uji Hipotesis.....	51
4.3.2.1 Uji Linieritas.....	51
4.3.2.2 Uji Homogenitas.....	52
4.3.2.3 Uji Korelasi.....	53
4.3.2.4 Uji Regresi.....	53
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	56
4.3.3.1 Skala Stres Akademik.....	56
4.3.3.2 Skala Manajemen Waktu.....	60
4.4 Pembahasan.....	64
BAB V Kesimpulan dan Saran.....	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	67
5.2.1 Saran Praktis.....	67
5.2.2 Saran Teoritis.....	67
Daftar Pustaka.....	69
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persentase Stres Pada Mahasiswa.....	7
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Aktif di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.....	32
Tabel 3.2 Penilaian Skala Likert.....	34
Tabel 3.3 Blue Print Skala Stres Akademik sebelum Uji Coba.....	35
Tabel 3.4 Blue Print Skala Manajemen Waktu Sebelum Uji Coba.....	36
Tabel 3.5 Nilai Indeks Diskriminasi Item.....	38
Tabel 3.6 Kategori Reliabilitas.....	39
Tabel 4.1 Skala Sters Akademik Sebelum dan Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 4.2 Skala Manajemen Waktu Sebelum dan Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 4.3 Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba dan Penelitian.....	46
Tabel 4.4 Skala Manajemen Waktu Setelah Uji Coba dan Penelitian.....	48
Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas.....	50
Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Berdasarkan IPK Terakhir.....	50
Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Berdasarkan Status.....	51
Tabel 4.9 Uji Linieritas.....	52
Tabel 4.10 Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4.11 Uji Korelasi.....	53
Tabel 4.12 Uji Anova.....	54
Tabel 4.13 Analisis Kontribusi Manajemen Waktu terhadap Stres	

Akademik.....	55
Tabel 4.14 Analisis Persamaan stres akademik terhadap manajemen waktu....	55
Tabel 4.15 Uji Normalitas Stres Akademik.....	56
Tabel 4.16 Rumus Norma Kategorisasi Penelitian.....	57
Tabel 4.17 Perbedaan Data Hipotetik dan Data Empirik Pada Skala Stres Akademik.....	58
Tabel 4.18 Kategorisasi Penelitian Stres Akademik.....	59
Tabel 4.19 Kategorisasi Persentase Variabel Stres Akademik.....	59
Tabel 4.20 Uji Normalitas Manajemen Waktu.....	60
Tabel 4.21 Perbedaan Data Hipotetik dan Data Empirik Pada Skala Manajemen Waktu.....	62
Tabel 4.22 Kategorisasi Penelitian Manajemen Waktu.....	63
Tabel 4.23 Kategorisasi Persentase Variabel Manajemen Waktu.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	29
Gambar 3.1 Rumus Slovin.....	33
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Persentase Variabel Stres Akademik.....	59
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Persentase Variabel Manajemen Waktu....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Uji Coba

Lampiran 2 : Skala Penelitian

Lampiran 3 : Output Uji Coba

Lampiran 4 : Output Penelitian

Lampiran 5 : Form CVR

Lampiran 6 : Hasil CVR

Lampiran 7 : Form Survei

Lampiran 8 : Surat Riset

Lampiran 9 : Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 10: Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 11 : Output Data Penelitian

