

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU  
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA**

**SKRIPSI**



**OLEH:**  
**Carla Christanti Chandiardy**  
**7103019144**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU  
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh derajat  
Sarjana Psikologi



**OLEH:**  
**Carla Christanti Chandiardy**  
**7103019144**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
2023**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Carla Christanti Chandiardy

NRP : 7103019144

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERISTAS KATOLIK WIDYA  
MANDALA SURABAYA**

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 23 Mei 2023  
Yang membuat pernyataan,



Carla Christanti Chandiardy



## **SURAT PERNYATAAN PERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Carla Christanti Chandiardy

NRP : 7103019144

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

### **HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERISTAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 23 Mei 2023  
Yang menyatakan,



Carla Christanti Chandiardy

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

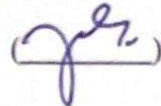
**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERISTAS KATOLIK WIDYA  
MANDALA SURABAYA**

Oleh:

Carla Christanti Chandiardy  
NRP 7103019144

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Pertama: Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0721087302  
E-mail: Jsantosa2004@gmail.com



Pembimbing Kedua: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0715069303  
E-mail: detricia.t@ukwms.ac.id



Surabaya, 23 Mei 2023



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya” oleh Carla Christanti Chandiardy NRP 7103019144 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal 23 Mei 2023



(Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed.,  
M.Psych., Ph.D. Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog

2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

3. Anggota : Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog

4. Anggota : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0721087302

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Penelitian ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus

Dosen Pembimbing Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog dan Ibu

Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

Keluarga dan teman-teman saya yang telah mendukung saya

## **HALAMAN MOTTO**

‘Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan’

- Yesaya 41:10 -



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan, bimbingan, bantuan, dan keterlibatan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan rahmat yang selalu menyertai selama proses penelitian.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog sebagai dekan Fakultas Psikologi UKWMS atas segala dukungan dan bimbingannya selama proses perkuliahan.
3. Bapak Jaka Santosa Sudagijono M.Psi., Psikolog selaku pembimbing pertama yang telah sabar membimbing, memberi masukan dan dukungan selama proses penelitian.
4. Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing kedua yang juga sabar membimbing, memberi masukan dan dukungan selama proses penelitian.
5. Tim penguji skripsi, Pak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog dan Pak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan masukan dalam penelitian ini.
6. Pak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pendamping akademik selama proses perkuliahan di Fakultas Psikologi UKWMS.
7. Keluarga peneliti terutama adik saya, Claudio dan Nathalie yang telah memberikan masukan dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
8. Teman-teman KRS (Grace, Ni Luh, Kezia, Cipi) yang telah memberi motivasi pada peneliti agar tetap semangat dalam pengerjaan skripsi.
9. Teman-teman *Ace of Spade* (Kenny, Dio, Jio, Bang Wicak) yang telah menemani peneliti selama pengerjaan skripsi.
10. Renaldy Sutedjo yang setiap hari mengingatkan peneliti agar menyelesaikan penelitian ini dan juga memberi masukan selama proses penelitian.

11. Shinta Maria yang selalu mendukung peneliti dan memberi masukan selama penelitian berlangsung.
12. Teman-teman student staff (Fino, Patricia, Gaby, Nuke, Tyen) yang ikut membantu menyebarkan kuesioner peneliti dan mendengarkan keluhan peneliti dengan sabar.
13. Pihak-pihak lain yang sudah menemani peneliti selama berproses di perkuliahan dari awal hingga skripsi, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Batasan Masalah.....	9
1.3 Rumusan Masalah .....	9
1.4 Tujuan Penelitian .....	9
1.5 Manfaat Penelitian .....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.5.2 Manfaat Praktis .....	9
BAB II LANDASAN TEORI .....	11
2.1 Stres Akademik .....	11
2.1.1 Definisi Stres Akademik .....	11
2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik .....	11
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	12
2.2 Manajemen waktu .....	14
2.2.1 Definisi Manajemen waktu .....	14

2.2.2 Aspek-aspek Manajemen waktu .....	14
2.3 Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala .....	15
2.4 Keterkaitan Antara Manajemen waktu dan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya .....	17
2.5 Hipotesis.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
3.2 Definisi Operasional.....	20
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	20
3.3.1 Populasi .....	20
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	21
3.4.1 Skala Stres Akademik .....	21
3.4.2 Skala Manajemen waktu .....	22
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	23
3.5.1 Validitas .....	23
3.5.2 Reliabilitas .....	23
3.6 Teknik Analisis Data.....	24
3.7 Etika Penelitian .....	24
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
4.1 Orientasi Kancha Penelitian.....	25
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	26
4.2.1 Perizinan Alat Ukur .....	26
4.2.2 Persiapan Alat Ukur .....	26
4.3 Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.4 Hasil Penelitian .....	28
4.4.1 Hasil Uji Validitas.....	28
4.4.1 Hasil Uji Reliabilitas .....	28
4.4.2 Deskripsi Identitas Subjek Penelitian .....	29
4.4.3 Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	31
4.4.4 Uji Asumsi .....	34



4.4.5 Uji Hipotesis .....	35
BAB V PENUTUP.....	36
5.1 Pembahasan.....	36
5.2 Kesimpulan .....	38
5.3 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	40
LAMPIRAN.....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Nilai Jawaban .....	21
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala ESSA .....	22
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Manajemen waktu .....	22
Tabel 4.1 Aitem Gugur dan Sahih Skala Manajemen waktu .....	28
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi/Fakultas .....	29
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	29
Tabel 4.4 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Perkuliahan .....	30
Tabel 4.5 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	30
Tabel 4.6 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah SKS Yang Diambil Semester ini .....	30
Tabel 4.7 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan IPK .....	31
Tabel 4.8 Kategorisasi Stres Akademik .....	32
Tabel 4.9 Kategorisasi Manajemen waktu .....	33
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Antara Manajemen waktu dan Stres Akademik .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil <i>Preliminary</i> dari aspek stres: biologis .....	3
Gambar 1.2 Hasil <i>Preliminary</i> dari aspek manajemen waktu: menghindari penundaan .....	7
Gambar 1.3 Hasil <i>Preliminary</i> dari aspek manajemen waktu: meminimalkan waktu yang terbuang .....	7

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Coding Skala Manajemen waktu.....	44
LAMPIRAN B. Coding Skala Stres Akademik.....	47
LAMPIRAN C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	50
LAMPIRAN D. Tabulasi Silang.....	70
LAMPIRAN E. Uji Asumsi Normalitas .....	70
LAMPIRAN F. Uji Asumsi Linieritas.....	71
LAMPIRAN G. Uji Hipotesis.....	71
LAMPIRAN H. Kuesioner <i>Google Form</i> .....	72
LAMPIRAN I. Persetujuan Alat Ukur Stres Akademik .....	73



**Carla Christanti Chandiardy (2023).** “Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### **ABSTRAK**

Dimulainya kembali proses perkuliahan luring ini membuat mahasiswa harus lebih ekstra dalam perkuliahan. Ditambah dengan tugas yang begitu banyaknya dengan berbagai macam *project* membuat mahasiswa merasa lelah. Stres akademik merupakan indikator yang harus diperhatikan mahasiswa selama proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Responden dalam penelitian ini sebanyak 79 mahasiswa dari berbagai fakultas di UKWMS. Responden pada penelitian ini berusia 18 hingga 24 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dengan metode penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *ESSA* dan skala manajemen waktu. Uji hipotesis menggunakan uji non parametric Kendall Tau-B dengan nilai signifikansi sebesar 0.249 ( $p > 0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini disebabkan mayoritas responden memasuki pada tahun ketiga dan keempat perkuliahan sehingga stres yang dirasakan bukan lagi hal negatif namun stress yang berdampak positif yaitu *eustress*.

**Kata Kunci:** Manajemen waktu, stres akademik, mahasiswa

**Carla Christanti Chandiardy (2023).** “*The Relationship Between Time Management and Academic Stress in students at Widya Mandala Catholic University*”. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology Widya Mandala Surabaya Catholic University

#### **ABSTRACT**

*The resumption of the offline lecture process makes students have to be more extra in lectures. Coupled with so many assignments with various kinds of projects make students feel tired. Academic stress is an indicator that students must pay attention to during the lecture process. This study aims to determine the relationship between time management and academic stress on students at Widya Mandala Catholic University Surabaya. Respondents in this study were 79 students from various faculties at UKWMS. Respondents in this study were aged 18 to 24 years. The sampling technique in this study used accidental sampling with quantitative research methods. Measuring tools used in this study are ESSA and time management scale. Hypothesis testing used the non-parametric Kendall Tau-B test with a significance value of 0.249 ( $p > 0.05$ ). It can be concluded that there is no significant relationship between time management and academic stress on students at Widya Mandala Catholic University Surabaya. This is because the majority of respondents are entering the third and fourth year of lectures so that the stress they feel is no longer a negative thing but stress that has a positive impact, that called eustress.*

**Keywords :** Time management, academic stress, student