

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,091$  dan nilai signifikannya sebesar  $0.249$  ( $p > 0,05$ ) sehingga kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini tampak pada tabel 4.10 yaitu tabulasi silang antara variabel manajemen waktu dan stres akademik. Hal ini yang kemudian membuat tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Pada tabulasi silang tersebut nampak semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi juga stres akademiknya. Pada tabel 4.10 terlihat manajemen waktu sedang stres akademiknya tinggi sebanyak 18 orang (22,5%) dan manajemen waktu tinggi stres akademiknya sedang sebanyak 17 orang (21,5%). Hal ini membuktikan bahwa karena taraf ukuran stres masing-masing orang berbeda sehingga belum tentu orang yang memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan oleh manajemen waktunya yang rendah.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres akademik tinggi hingga sedang. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.6 bahwa mayoritas responden mengambil 20 hingga 24 SKS pada semester ini. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Faktor ini termasuk pada salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yaitu pelajaran yang lebih padat. Selain itu, kebanyakan responden juga memiliki tingkat manajemen waktu tinggi hingga sedang. Mahasiswa yang mengambil 20 hingga 24 SKS berarti sudah siap dengan tantangan atau beban tugas yang akan ditempuh. Kemudian pada tabel 4.4 dapat dilihat bahwa mayoritas responden merupakan tahun ketiga dan keempat perkuliahan dimana mahasiswa tersebut memiliki beban tugas yang lebih besar dari

tahun pertama dan kedua. Di samping kuliah, mahasiswa juga memiliki kegiatan lain seperti organisasi. Saat mengikuti organisasi tentunya mahasiswa juga membutuhkan waktu yang lebih banyak dalam pengerjaan tugas-tugas kuliah. Mahasiswa ukwms dapat membagi waktu antara kegiatan lain dengan kegiatan perkuliahan dengan baik. Hal ini dibuktikan oleh IPK yang diperoleh mahasiswa juga cenderung bagus karena hampir 89% mahasiswa memiliki IPK diatas 3.00 (Tabel 4.7). Hal ini berarti bahwa mahasiswa UKWMS memang sudah siap menerima kesulitan yang ada dan mampu bertahan dengan nilai yang baik juga. Sehingga stres yang kemudian dirasakan mahasiswa bukan lagi *distress* namun *eustress*. Gadzella (dalam Gaol, 2016) mengatakan bahwa akibat dari stres tidak hanya merujuk pada arah yang negatif namun juga ke arah yang positif. Stres yang memberikan dampak positif disebut dengan *eustress* sedangkan stres yang memberi dampak negatif disebut dengan *distress*. Maka dari itu mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi juga memiliki time management yang tinggi.

Penelitian ini juga berbeda dengan beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Himmah & Shofiah (2021) mengukur pengaruh *self efficacy* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. Penelitian tersebut menggunakan metode analisis regresi ganda dengan variabels *self efficacy*, manajemen waktu, dan juga stres akademik dimana metode penelitian yang dilakukan juga berbeda dengan penelitian ini. Kemudian pada penelitian tersebut dilakukan pada siswa kelas X MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo, dimana subjek penelitian tersebut juga berbeda dengan subjek pada penelitian ini. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Azkiyati (2018) juga mengenai hubungan manajemen waktu pada stres kerja pada wanita menikah yang berprofesi sebagai guru. Dalam penelitian tersebut, adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara manajemen waktu dan stres kerja sehingga peneliti tersebut tidak dapat menyimpulkan karena korelasi hubungan antar dua variabel sangat lemah. Pada penelitian tersebut juga dilakukan pada wanita menikah yang berprofesi sebagai guru. Hal ini juga membedakan penelitian ini dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain:

1. Data pendukung yang kurang

Literatur ilmiah yang peneliti perlukan untuk mendukung keterkaitan antar variabel masih terbatas. Literatur yang peneliti pakai menggunakan sampel siswa sehingga alat ukur tersebut disesuaikan dengan kondisi siswa dan tidak menggunakan sampel mahasiswa. Sehingga data keterkaitan antar variabel kurang mendukung peneliti dalam perihal sampel mahasiswa. Hal tersebut juga kurangnya literasi peneliti terhadap variabel manajemen waktu dan stres akademik. Selain itu, peneliti juga masih kurang mempertimbangkan antara *eustress* / *distress* yang hendak diukur.

2. Subjek Penelitian

Saat pengisian *google form* peneliti tidak dapat mengawasi responden secara langsung, sehingga dalam pengisian kuesioner memungkinkan responden untuk mengisi kuesioner tidak sesuai dengan kondisi subjek yang sesungguhnya atau membuat baik seluruh jawaban (*faking good*). Selain itu, dikarenakan opsi jawaban pada tiap variabel memiliki opsi netral. Sehingga responden cenderung memilih opsi netral atau (*central tendency*). Selain itu, karena subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah UKWMS. Universitas tersebut memiliki mahasiswa sekitar 5809 sedangkan responden penelitian ini sekitar 79 mahasiswa, sehingga kurangnya subjek penelitian yang dibutuhkan. Kemudian karakteristik yang digunakan pada penelitian ini terlalu luas sehingga perlu dibatasi untuk penelitian selanjutnya.

## 5.2 Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas, kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak adanya hubungan yang antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang ditunjukkan pada hasil uji hipotesis bahwa nilai signifikan yang diperoleh yaitu 0,249 ( $p > 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,091$ , sehingga ada hubungan negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres

akademik yang dimiliki oleh mahasiswa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### 5.3 Saran

Beberapa saran yang diberikan peneliti, antara lain:

a. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *manajemen waktu* dengan stres akademik, sehingga mahasiswa dapat mempertahankan manajemen waktunya.

b. Bagi Fakultas atau Universitas

Berdasarkan hasil penelitian ini, tidak hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, namun pada hasil penelitian ditemukan bahwa stres akademik dengan kategori tinggi memiliki jumlah yang sangat banyak sehingga disarankan untuk pihak fakultas maupun universitas mengurangi beban tugas atau menjadikan tugas individu menjadi *project* kelompok agar mahasiswa dapat bekerja sama dengan teman yang lain. Dengan begitu tugas tidak akan terasa berat dan dapat meminimalisir stres akademik pada mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Pada penelitian selanjutnya sebaiknya memperbanyak jumlah sampel dan setidaknya mewakili semua fakultas yang ada di Universitas Katolik Widya Mandala sehingga data yang di peroleh lebih tersebar merata, tidak hanya condong pada fakultas tertentu.
2. Pada penelitian selanjutnya yang ini meneliti mengenai *manajemen waktu* dengan stres akademik diharapkan untuk memperbaiki keterbatasan-keterbatasan pada penelitian ini.
3. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel seperti prokrastinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic Expectations Stress Inventory. *Educational and Psychological Measurement, 66*(3), 522–539.  
<https://doi.org/10.1177/0013164405282461>
- Atkinson, P. E. (1991). *Manajemen Waktu yang Efektif*. Binarupa Aksara.
- Azkiyati, N. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(1), 9–16.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4521>
- Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(2005), 143–148.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Noviana, R. (2022). *Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. 13*(3), 395–402.
- Dwiandini, R. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Significant Others Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Anggota Himpunan–Himpunan Daerah Sumatera Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI, 7*(1), 84–91.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20150>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia, 8*(1), 79–89.  
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora, 5*(2), 777.  
<https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Hardani, et al. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March). CV. Pustaka Ilmu.
- Haynes, M. E. (1991). *Manajemen waktu untuk diri sendiri*. Binarupa Aksara.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS), 1*(01), 31–38.  
<https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>

- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, *49*, 282–287.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mancini, M. (2003). *Time Management*. McGraw-Hill.
- Marlina, M. (2015). Pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, *5*(3), 1–7.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. . . *Jurnal Tabularasa*, *6*(1), 87–97.
- Merry, H. C. M. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, *6*(1), 6–13.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *20*(2), 74.  
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Priscitadewi, P. A. A., Rahadiani, D., Hidayati, S., & Dahlia, Y. (2022). Karya Tulis Ilmiah Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen waktu Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, *5*, 1399–1414.
- Putri, A. D., & Hariastuti, R. T. (2021). Tingkat Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Sma Negeri Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, *12*(03), 511–522.
- Rani, U., & Sharma, D. R. (2018). Academic Stress and Time Management Skills a Correlated Study. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, *5*(2), 1861–1865.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *11*(1),

- 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Riawati, Mayasari, & Johan Pratama. (2019). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Keempat. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1.
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*, 3(2), 148–159.
- Safitri, W, R. (2016). Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara kejadian demam berdarah dengue dengan kepadatan penduduk di kota surabaya pada tahun 2012-2014: pearson correlation analysis to determine the relationship between city population density with inci. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(2), 21–29.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill.  
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Sarafino, E. P., & T. W. S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (7th editio). John Wiley & Sons, Inc.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.  
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga Identification of Academic Stressors in The Third Year. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 1–15.
- Utami, S., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2014). Pengaruh pelatihan adversity quotient untuk meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 131–149.  
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art9>
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06(01), 20–28.

- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](mailto:www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2).