

MANAJEMEN WAKTU DAN STRES PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SEPARUH WAKTU

SKRIPSI



Oleh :
Agnes Olka Wijaya
NRP: 7103011011

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2014

MANAJEMEN WAKTU DAN STRES PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SEPARUH WAKTU

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universtas Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Oleh :
Agnes Olka Wijaya
NRP: 7103011011

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2014

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Unika

Widya Mamdala Surabaya:

Nama : Agnes Olka Wijaya

NRP : 7103011011

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

**MANAJEMEN WAKTU DAN STRES PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA SEPARUH WAKTU**

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

Dengan demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya
buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 05 Desember 2014

Yang menyatakan,



Agnes Olka Wijaya

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Agnes Olka Wijaya

NRP : 7103011011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi saya yang berjudul **MANAJEMEN WAKTU dan STRES PADA MAHASISWA YANG BEKERJA SEPARUH WAKTU**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 05 Desember 2014

yataan,

Agnes Olka Wijaya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**MANAJEMEN WAKTU DAN STRES PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA SEPARUH WAKTU**

Oleh

Agnes Olka Wijaya
NRP : 7103011011

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

Pembimbing : Jaka Santoso Sudagijono, M.Psi., Psi



()

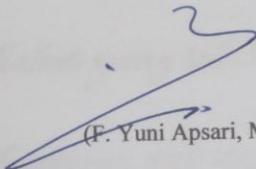
Surabaya, 05 Desember 2014

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

pada tanggal 05 Desember 2014

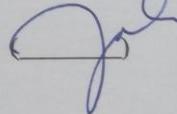
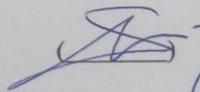
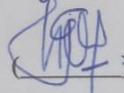
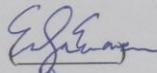
Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(F. Yuni Apsari, M.Si., Psi.)

Dewan Penguji

1. Ketua : Erlyn Erawan, Psy. D.
2. Sekretaris : Herlina Subandriyo, M.Psi., Psi.
3. Anggota : Sylvia K.Ngonde, M.Si.
4. Anggota : Jaka Santosa S., M.Psi., Psi.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan pada

JESUS KRISTUS

Keluargaku

dan para sahabat yang telah banyak

memberikan bantuan dan dukungan.

Halaman motto

*The LORD is my shepherd; i
shall not want
(Psalm 24:1)*

*I put all my worries in the hand of
GOD, i just do my best and let
God do His Part
(nezzwijaya)*

UCAPAN TERIMA KASIH

Praise GOD!! Akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Ini semua bukan semata-mata oleh usaha sendiri, namun ada banyak pihak yang terkait dalam penelitian ini. oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih untuk:

1. **My Father, my BestFriend and my Saviour JESUS CHRIST.**

Terima kasih atas segala penyertaan, kasih karunia dan hikmat yang telah diberikan sehingga bisa ada sampai saat ini dan menyelesaikan tugas ini dengan baik.

2. **Papa dan mama** yang telah membiayai saya sehingga saya dapat sekolah sampai kuliah dengan baik. Selalu memberikan support ketika saya mengalami kejenuhan dan tidak henti-hentinya memberikan kasih yang tiada tara. Love u pull...

3. **Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Psi., Psi.**, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah banyak membantu penulis dengan mengizinkan penulis melakukan penelitian ini.

4. **Bapak Jaka Santoso Sudagijono, M.Psi., Psi** selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dan memberikan masukan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. **Ibu Erlyn Erawan, Psy.D, ibu Sylvia K.Ngonde, M.Si., Ibu Herlina Subandriyo, M.Psi., Psi.**, selaku dosen penguji skripsi dan sekaligus memberikan banyak masukan.

6. **Bapak Michael Seno Rahardanto, MA., Ibu Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psi., Ibu Yessica Diana Gabrielle, M.Psi., dan Bapak Johannes Dicky Susilo, M.Psi., Psi.**, selaku dosen yang telah

banyak membantu dan memberikan masukan untuk penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih bapak dan ibu dosen atas semua bantuannya selama ini.

7. **Ibu Ermida Simanjuntak., ibu Desak Nyoman A.R.D, M.Psi., Psi., dan Ibu Nurlaila Effendy** selaku pembimbing akademik yang telah membimbing peneliti dari awal perkuliahan hingga akhir semester ini
8. **Seluruh dosen Fakultas Psikologi Widya Mandala** yang juga mengajarkan saya tentang ilmu psikologi. Terima kasih buat segala pengajarnya selama saya kuliah.
9. **Seluruh Staff TU** pak Heru, Mbak Lilis, Mbak Wati, Mbak Eva yang juga membantu memperlancar dalam proses kuliah.
10. **Sherlin Veronica, Jessica Tanutama dan Intan Nyoto** teman seperjuangan saya selama saya kuliah hingga saya menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih udah membantu dalam banyak hal dan terkadang juga saling menyusahkan. Selalu bersama dalam suka dan duka. Miss u all ready guyz...
11. **Teman-teman angkatan 2011** yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu. Terimakasih buat semua kenangan yang indah bersama kalian semua selama saya kuliah.
12. **Mayorina F. Gunawan, Lidya lorahama, Jimmy C. L,** selaku Sahabat-sahabat saya yang juga selalu mengingatkan saya untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi dengan cepat, terima kasih buat dukungan dan doanya juga.
13. **Semua subjek** yang turut meengisi kuisisioner dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi saya.

14. **Semua pihak** yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu yang telah membantu saya secara langsung dan tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharapkan adanya saran kritikan agar di kemudian hari dapat menjadi lebih baik. Terima kasih, Tuhan Yesus Memberkati.

Surabaya,05 Desember 2014

Agnes Olka Wijaya

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Surat Pernyataan	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto	vii
Ucapan Terimakasih	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstraksi	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah Penelitian	1
1.2. Batasan Masalah	7
1.3. Rumusan Masalah	8
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	8
1.5.1. Manfaat Teoritis	8
1.5.2. Manfaat Praktis	8
1.5.2.1. Bagi Subjek	8
1.5.2.2. Bagi Tempat Kerja	9
1.5.2.3. Bagi Masyarakat Umum	9
1.5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya	9

BAB II. LANDASAN TEORI	10
2.1. Stres	10
2.1.1. Definisi Stres	10
2.1.2. Faktor Stres	10
2.1.3. Gejala-gejala Stres	11
2.2. Manajemen Waktu	12
2.2.1. Definisi Manajemen Waktu	12
2.2.2. Aspek Manajemen Waktu	13
2.3. Remaja	15
2.4. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Stres Pada Mahasiswa yang Bekerja Separuh Waktu	17
2.7. Hipotesis	20
 BAB III. METODE PENELITIAN	 21
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	21
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1. Definisi Operasional Stres	21
3.2.2. Definisi Operasional Manajemen Waktu	21
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	22
3.4. Metode Pengumpulan Data	23
3.4.1. Skala Stres	23
3.4.2. Skala Manajemen Waktu	24
3.5. Validitas dan Reliabilitas	25
3.6. Teknik Analisis Data	26
3.7. Etika Penelitian	27

BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	28
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	28
4.2. Persiapan Penelitian	29
4.3. Pelaksanaan Penelitian	31
4.4. Hasil Penelitian	33
4.4.1. Validitas	33
4.4.2. Reliabilitas	35
4.4.4. Deskripsi Data Variabel Penelitian	37
4.4.4.1. Skala Manajemen Waktu	38
4.4.4.2. Skala Stres	39
4.4.4.3. Tabulasi Silang	40
4.5. Uji Asumsi	42
4.5.1. Uji Normalitas	42
4.5.2. Uji Linieritas	42
4.5.3. Uji Hipotesis	42
 BAB V. PEMBAHASAN	 44
5.1. Bahasan	44
5.2. Kesimpulan	48
5.3. Saran	48
 DAFTAR PUSTAKA	 50
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Stres	24
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Manajemen Waktu	24
Tabel 3. <i>Blueprint Try Out</i> Manajemen Waktu	30
Tabel 4. <i>Blueprint Try Out</i> Stres	30
Tabel 5. Butir Aitem yang Sahih dan Gugur Pada Variabel Manajemen Waktu	33
Tabel 6. Butir Aitem yang Sahih dan Gugur Pada Variabel Stres	34
Tabel 7. Frekuensi Subjek Berdasarkan Fakultas	36
Tabel 8. Kategori dan Batasan Nilai Variabel Manajemen Waktu	38
Tabel 9. Kategori dan Batasan Nilai Variabel Stres	39
Tabel 10. Tabulasi silang antara Manajemen Waktu dan Stres	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Data Mentah <i>Try Out</i> Stres	54
Lampiran B. Coding Data Mentah <i>Try Out</i> Stres.....	58
Lampiran C. Data Mentah <i>Try Out</i> Manajemen Waktu	62
Lampiran D. Coding Data Mentah <i>Try Out</i> Manajemen Waktu	66
Lampiran E. Data Mentah Manajemen Waktu	70
Lampiran F. Coding Data Mentah Manajemen Waktu	74
Lampiran G. Data Mentah Stres	79
Lampiran H. Coding Data Mentah Stres	82
Lampiran I. Validitas dan Reliabilitas Awal Stres	85
Lampiran J. Putaran Pertama Validitas dan Reliabilitas Stres	87
Lampiran K. Putaran Kedua Validitas dan Reliabilitas Stres	89
Lampiran L. Validitas dan Reliabilitas Awal Manajemen Waktu.....	91
Lampiran M. Putaran Pertama Validitas dan Reliabilitas Manajemen Waktu	93
Lampiran N. Uji Normalitas	94
Lampiran O. Uji Linearitas	95
Lampiran P. Uji Korelasi	97
Lampiran Q. Crosstabulation Manajemen Waktu dan Stres.....	97
Lampiran L. Surat Perizinan	98
Lampiran M. Surat Pernyataan <i>Professional Judgement</i>	99

Agnes Olka Wijaya (2014). “Manajemen Waktu Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja Separuh Waktu” **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Stres adalah sebuah respon individu terhadap adanya kesenjangan antara keadaan di lingkungan dengan keadaan biologis, psikologis dan sosial dari dirinya yang dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh. Stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa adalah manajemen waktu. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (N=91) yang menjadi mahasiswa aktif dalam salah satu fakultas di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya serta melakukan pekerjaan separuh waktu. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Skala dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala stres dan skala manajemen waktu. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis non prametrik *Kendall's Tau_b*. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,116 dengan nilai p sebesar 0,121 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara manajemen waktu dan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Kata kunci : stres, manajemen waktu.

Agnes Olka Wijaya (2011). *“Time management and stress on student work half time.” Bachelor Thesis. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya.*

ABSTRACT

Stress is an individual response against the gap between the situation in the state of the environment with biological, psychological and social that can affect the body. Stress on students can be influenced by the internal and external factors. One of the internal factors that could affect the stress in students is time management. Therefore, researcher would like to know the correlations between time management and stress in students who work part time in the Widya Mandala Catholic University Surabaya. The subjects of this research were students who categorized as an active student and have part time work at the Widya Mandala Catholic University Surabaya. Sampling technique used is purposive sampling and snowball sampling. Scale in the research consisting of two scales is time management scale and stress scale. Data obtained analysis using teknik analysis non-parametrik kendall's Tau_b. The results of research obtained showed coefficient correlation worth -0,116 with scale p 0,121 ($p < 0,05$). That conclusion that there is no correlations between time management and stress on shown students who work part time in the Widya Mandala Catholic University Surabaya.

Keywords : stress, time management