

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MULAWARMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana  
Strata Satu Psikologi*



Oleh :

**Najma Alawiyah Shahab**  
**1602105063**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA  
2022**

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MULAWARMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana  
Strata Satu Psikologi*



Oleh :

**Najma Alawiyah Shahab**  
**1602105063**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MULAWARMAN  
SAMARINDA  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik  
pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas  
Mulawarman.

Nama : Najma Alawiyah Shahab

NIM : 1602105063

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Pembimbing I, Menyetujui, Pembimbing II,

Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19800927 200812 2 004

Aulia Suhesty, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0024128205

Mengetahui,  
Dekan  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman

Dr. H. Muhammad Noor, M. Si  
NIP 19600817 198601 1 001

**Lulus Tanggal : 14 Desember 2021**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najma Alawiyah Shahab

NIM : 1602105063

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul :**“Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman”** adalah asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Samarinda, 14 Desember 2021  
Yang menyatakan,

**Najma Alawiyah Shahab**  
**NIM. 1602105063**

## HALAMAN PERSEMBAHAN



*Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT, atas kesehatan, kemampuan, kesabaran yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.*

### ***Karya ini kupersembahkan untuk:***

*Kedua orang tua tercinta Abah Ahmad dan Ummah Fatimah yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan. Terima kasih telah menjaga saya dalam doa-doa abah dan ummah. Hidup menjadi begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orang tua yang lebih memahami kita daripada kita sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna.*

*Untuk keluarga, tetangga, sahabat, teman dan semua pihak yang telah bertanya “kapan sidang” “kapan wisuda” “kapan nyusul” dan lain sejenisnya. Kalian adalah alasan saya segera menyelesaikan skripsi ini.*

*Tak lupa juga ku persembahkan untuk diriku sendiri yang begitu luar biasa berjuang dalam proses panjang untuk menyelesaikan skripsi ini.*

***Kamu hebat karena kamu tidak mudah menyerah!***

## **MOTTO HIDUP**

*“Orang yang pesimis selalu melihat kesulitan di setiap kesempatan, tapi orang yang optimis selalu melihat kesempatan dalam setiap kesulitan”*

*(Ali bin Abi Thalib)*

*“..Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya..”*

*(Al Baqarah ayat 286)*

*“Jangan membenci siapapun, tak peduli seberapa banyak kesalahan yang mereka lakukan terhadapmu. Hiduplah dengan rendah hati, tak peduli seberapa banyak kekayaanmu. Berpikirlah positif, tak peduli seberapa keras kehidupan yang kamu jalani. Berikanlah banyak, meskipun menerima sedikit. Tetaplah menjalin hubungan dengan orang-orang yang telah melupakanmu, maafkanlah orang yang berbuat salah padamu, dan jangan berhenti mendoakan yang terbaik untuk orang yang kau sayangi.”*

*(Ali bin Abi Thalib)*

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MULAWARMAN**

**Najma Alawiyah Shahab**

**NIM. 1602105063**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas  
Mulawarman

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 di Universitas Mulawarman yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik dan manajemen waktu. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis *Kendall tau-b*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik dengan nilai korelasi sebesar  $-0.629$  dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

**Kata kunci:** Manajemen Waktu, Stres akademik

***CORRELATION BETWEEN TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC  
STRESS IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF MULARWARMAN UNIVERSITY***

**Najma Alawiyah Shahab**

**NIM. 1602105063**

*Psychology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences,  
Mulawarman University*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between time management and academic stress in students of the psychology study program at Mulawarman University. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 100 psychology students class 2018-2020 at Mulawarman University who were selected using a purposive sampling technique. Data collection methods used are academic stress scale and time management. The data collected were analyzed by the Kendall tau-b analysis test. The results of this study indicate that there is a negative and significant relationship between time management and academic stress with a correlation value of = -0.629 and p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ).*

***Keywords: Time Management, Academic stress***



## RIWAYAT HIDUP



**Najma Alawiyah Shahab.** Lahir pada tanggal 15 Juni 1997 di Bangkalan, Jawa Timur. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara pasangan Syd. Ahmad Syahab dan Fatimah Aljufri. Pendidikan dimulai pada tahun 2003 hingga 2004 di TK Muhibbin di Bangkalan.

Setelah menyelesaikan pendidikan pra sekolah di taman kanak-kanak, penulis melanjutkan ke jenjang SD pada tahun 2004 hingga 2010 di SDN 012 Wonokusumo Tengah Surabaya. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Al-Ma'hadul Islami Pasuruan pada tahun 2010 hingga 2012. Dilanjutkan pada tahun 2012 hingga 2013, penulis meneruskan di SMA Al-Ma'hadul Islami Pasuruan, selanjutnya penulis pindah ke SMAN 2 Samarinda pada tahun 2014 hingga 2016 Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam.

Setelah lulus SMA, penulis kemudian melanjutkan pendidikan tinggi dimulai pada tahun 2016 di Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi. Penulis melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata pada bulan Juni hingga Agustus 2019 di Desa Perangat Baru Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kasih sayang yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. *Alhamdulillah hirabbil alamin.*

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, yang dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Bapak Drs. H. Muhammad Noor, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Ibu Lisda Sofia, M.Psi, Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Mulawarman sekaligus sebagai pembimbing utama yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, motivasi, dan ide-ide berupa masukan yang sangat berarti. Terima kasih atas waktu, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan.
4. Ibu Aulia Suhesty, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing pendamping, atas segala usaha mendampingi dalam penyusunan skripsi ini yang sangat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan.
5. Bapak Ali Adriansyah, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji I, terima kasih atas saran-saran dan masukan yang jujur demi skripsi yang berkualitas sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih kaya akan keilmuan.
6. Ibu Nanik Handayani, M.Psi, Psikolog, selaku dosen penguji II, terima kasih atas saran-saran dan masukan yang jujur demi skripsi yang berkualitas sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih kaya akan keilmuan.
7. Seluruh dosen Psikologi FISIP yang telah mengajar dan membimbing saya sejak awal hingga semester akhir.
8. Seluruh staf akademik Program Studi Psikologi atas diperlancarnya pengurusan yang bersifat administratif.

9. Paling utama untuk yang tercinta kedua orang tua penulis yakni Bapak Ahmad Syahab dan Ibu Fatimah Aljufri serta saudara penulis Nargis Hasyimiah, Azza Quraisyiah, Durroh Fatimiyah dan M. Mahdi Haidari yang selama ini tanpa henti memberikan doa, semangat dan kasih sayang yang luar biasa serta motivasi yang kuat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman terkhusus para calon ibu nahda, sarah, hijrah, bahjatul ayak dan bintang dan teman eksperimen Aldi dan Ega serta seluruh anggota Psikologi 2016 dan Psikologi 2017 B yang tidak bisa disebut satu-satu. Terima Kasih telah mewarnai dan menemani dunia perkuliahan yang sangat indah ini.
11. Terkhusus kepada saudari Nahda Kamila Aluwan yang selalu setia mendengarkan keluh kesah dan kepanikan saya selama mengerjakan skripsi, terima kasih banyak selalu memberi motivasi dan solusi terbaik hingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
12. Teman seperbimbingan Vanny dan Hijrah dari semester enam terima kasih banyak telah membantu dan memberikan informasi kepada penulis sehingga skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
13. Seluruh member bangtan seonyondan, dan seluruh anggota bangtan babes tercinta, yang telah memberi semangat dan motivasi tiada henti, terima kasih telah membantu saya melewati masa masa sulit dan masa pandemi yang melelahkan.
14. Pihak-pihak lain yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Demikianlah, semoga bantuan dan doa yang diberikan oleh semua pihak mendapat imbalan yang berlipat dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf, apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan.

Samarinda, 13 Oktober 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian .....	13
D. Manfaat Penelitian .....	14
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Stres Akademik .....	15
1. Definisi Stres Akademik .....	15
2. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	18
B. Manajemen Waktu .....	20
1. Definisi Manajemen Waktu .....	20
2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu .....	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu .....	22
C. Kerangka Pemikiran.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III    METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Konseptual .....	29
1. Stres Akademik .....	29
2. Manajemen Waktu .....	29
D. Definisi Operasional.....	30
1. Stres Akademik .....	30
2. Manajemen Waktu .....	30
E. Populasi dan Sampel .....	30

1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	31
3. Teknik Sampel .....	32
F. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Stres Akademik .....	34
2. Skala Manajemen Waktu .....	34
G. Validitas dan Reliabilitas .....	34
1. Validitas .....	34
2. Reliabilitas .....	35
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36
1. Skala Uji Coba Stres Akademik.....	36
2. Skala Uji Coba Manajemen Waktu.....	37
I. Teknik Analisa Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian .....	40
1. Karakteristik Responden .....	40
2. Hasil Uji Deskriptif .....	42
3. Hasil Uji Asumsi .....	44
a. Uji Normalitas .....	44
b. Uji Linieritas .....	46
4. Hasil Uji Hipotesis .....	46
a. Uji Analisis Kendall's tau-b .....	46
b. Uji Analisis Parsial .....	48
B. Pembahasan.....	49
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
A. Simpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Skrining Stres Akademik .....	3
Tabel 2.	Skrining Manajemen Waktu .....	8
Tabel 3.	Skala Pengukuran <i>Likert</i> .....	32
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Stres Akademik .....	34
Tabel 5.	<i>Blueprint</i> Manajemen Waktu .....	35
Tabel 6.	Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i> .....	36
Tabel 7.	Sebaran Aitem Uji Coba Stres Akademik .....	36
Tabel 8.	Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Uji Coba Skala Stres Akademik .....	37
Tabel 9.	Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Stres Akademik .....	37
Tabel 10.	Sebaran Aitem Uji Coba Skala Manajemen Waktu .....	38
Tabel 11.	Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Uji Coba Skala Manajemen Waktu .....	38
Tabel 12.	Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Manajemen Waktu .....	38
Tabel 13.	Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia .....	40
Tabel 14.	Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 15.	Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan .....	41
Tabel 16.	Mean Empirik dan Mean Hipotetik .....	42
Tabel 17.	Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik .....	43
Tabel 18.	Kategorisasi Skor Skala Manajemen Waktu .....	43
Tabel 19.	Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 20.	Hasil Uji Linieritas Hubungan .....	45
Tabel 21.	Tingkat Keeratan Hubungan .....	46
Tabel 22.	Hasil Uji Kendall's tau-b .....	46
Tabel 23.	Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik yang berasal dari aspek Biologis(Y1) .....	48
Tabel 24.	Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik yang berasal dari aspek Psikologis (Y2) .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Diagram <i>Skrining</i> Stres Akademik .....	3
Gambar 2.	Diagram <i>Skrining</i> Manajemen Waktu.....	7
Gambar 3.	Kerangka Konsep Penelitian .....	27
Gambar 4.	Q-Q <i>Plot</i> Stres Akademik .....	45
Gambar 5.	Q-Q <i>Plot</i> Stres Manajemen Waktu .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Skala Penelitian .....	63
Lampiran 2. Skala Penelitian .....	68
Lampiran 3. Input Data Excel Tryout Skala Stres Akademik.....	72
Lampiran 4. Input Data Excel Tryout Skala Manajemen Waktu.....	73
Lampiran 5. Input Data Excel Skala Stres Akademik .....	74
Lampiran 6. Input Data Excel Skala Manajemen Waktu.....	76
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas .....	79
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas .....	84
Lampiran 9. Hasil Uji Deskriptif .....	84
Lampiran 10. Kategori Skor.....	85
Lampiran 11. Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	85
Lampiran 12. Hasil Uji Asumsi Linieritas .....	85
Lampiran 13. Hasil Uji Analisis Kendall's tau .....	86
Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi Parsial .....	87



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

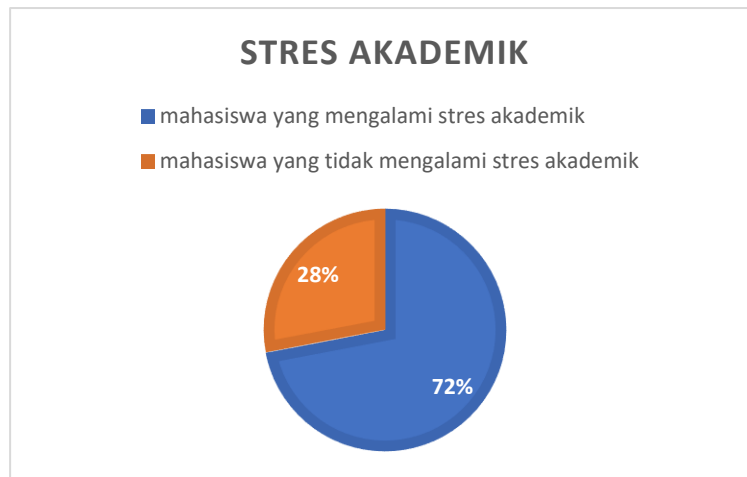
Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dimana untuk menjadi mahasiswa maka individu tersebut harus dinyatakan lulus sekolah menengah atas agar bisa mendaftar di jenjang selanjutnya, yaitu perguruan tinggi atau universitas yang diinginkan dengan berbagai jurusan yang tersedia. Setiap individu yang menempuh pendidikan pasti memiliki kewajiban begitupun dengan mahasiswa. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas atau ujian yang diberikan sebagai tanda bahwa mahasiswa tersebut sudah menguasai materi yang diberikan. Tugas-tugas yang diberikan terkadang sangat banyak dan harus dikumpulkan dalam waktu dekat.

Mahasiswa merasa bahwa tugas-tugas tersebut di luar kemampuan mereka sehingga membuat mahasiswa mengalami stres. Menurut Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, tugas yang banyak, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Tugas yang banyak termasuk ke dalam *academic stressor* yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Tugas yang sulit juga dapat

menimbulkan pikiran negatif sehingga bisa terjadi stres akademik. Mahasiswa merasa bahwa tugas adalah beban sehingga tugas tersebut menimbulkan tekanan. Beck dan Judith (1995) juga menjelaskan bahwa, pikiran-pikiran negatif akan muncul sebagai akibat individu menilai dirinya tidak mampu dalam mengatasi hambatan atau tekanan yang datang. Ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stresor yang dialami. Menurut Yusuf (2011) ada empat macam reaksi yang muncul yaitu: 1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik, seperti sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat dll; 2) reaksi emosional yang ditandai dengan, munculnya perasaan cemas, gelisah dan merasa diabaikan; 3) reaksi perilaku atau behavioral yang ditandai dengan bersikap agresif, membolos dan berbohong untuk menutupi kesalahan; 4) yaitu reaksi proses berpikir atau kognisi yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, takut gagal dan berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Peneliti melakukan skrining stres akademik terhadap 43 mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2019 yang pernyataan skrining tersebut dibuat berdasarkan aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2012). Diperoleh hasil seperti berikut ini :



**Gambar 1. Diagram Screening Stres Akademik**

Berdasarkan gambar di atas, didapatkan hasil 72% mahasiswa atau sekitar 31 mahasiswa memiliki kecenderungan stres akademik, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik sekitar 28% atau 12 mahasiswa. Diagram di atas ini dijabarkan setiap pernyataannya di tabel berikut:

**Tabel 1. Skrining Stres Akademik**

No.	Aitem	Frekuensi (Ya)	Persentase	Frekuensi (Tidak)	Persentase
1.	Saya sakit kepala saat mengerjakan tugas yang sulit	37	86%	6	14%
2.	Saya mudah berkeringat saat tidak bisa mengerjakan tugas	23	53%	20	47%
3.	Saya cemas jika mendapat nilai yang rendah	39	91%	4	9%
4.	saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas dengan waktu sedikit	30	70%	13	30%
5.	Saya takut tidak lulus mata kuliah	38	88%	5	12%
6.	Jika disinggung masalah tugas saya mudah marah	20	47%	23	53%
7.	Saya lebih suka bekerja sendiri	30	70%	13	30%
<b>Total</b>		31	72%	12	28%

Skrining ini diberikan pada mahasiswa Psikologi UNMUL angkatan 2018 dan 2019, yaitu mahasiswa yang masih mengambil mata kuliah dan mendapat tugas. Jumlah yang terlibat dalam survei ini sebanyak 43 mahasiswa. Berdasarkan hasil skrining diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 37 mahasiswa merasa sakit kepala saat mengerjakan tugas yang sulit sedangkan 6 mahasiswa tidak merasa sakit kepala. Kemudian sebanyak 23 mahasiswa mudah berkeringat saat tidak bisa mengerjakan tugas dan 20 mahasiswa tidak mudah berkeringat. Selanjutnya sebanyak 39 mahasiswa cemas jika mendapat nilai yang rendah dan 4 mahasiswa tidak merasa cemas saat mendapat nilai yang rendah. Kemudian 30 mahasiswa sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas dengan waktu sedikit dan 14 mahasiswa tetap berkonsentrasi walau mengerjakan tugas dengan waktu sedikit. Lalu terdapat sebanyak 38 mahasiswa takut tidak lulus mata kuliah dan 6 mahasiswa tidak merasa takut jika tidak lulus mata kuliah. Selanjutnya 20 mahasiswa mudah marah jika disinggung masalah tugas dan 23 mahasiswa tidak mudah marah jika disinggung masalah tugas. Kemudian 30 mahasiswa lebih suka bekerja sendiri dan 13 mahasiswa lebih suka bekerja bersama dengan orang lain.

Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Mulawarman angkatan 2017 berinisial AC. AC mengatakan bahwa yang membuatnya stres di kampus adalah tugas dan teman. AC juga mengatakan tugas-tugas yang diberikan sulit karena AC belum terbiasa dengan tugas seperti itu. AC memiliki kebiasaan menumpuk tugas sehingga banyak tugas yang tertunda dan akhirnya membuat AC stres.

Selain itu ada juga mahasiswa Universitas Mulawarman berinisial SZ yang mengatakan bahwa ia merasa stres di kampus karena batas pengumpulan tugas yang berdekatan sehingga membuatnya bingung harus mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu. SZ juga mengatakan jika ada kegiatan lain diluar kampus sehingga membuat SZ kurang maksimal menyelesaikan tugas dan membuatnya stres. SZ mengaku jika sedang banyak tugas jadi sulit tidur, tidak tenang dan jam tidur sangat terganggu jika banyak tugas. SZ sering kehilangan konsentrasi, biasanya dikarenakan *handphone*. SZ juga mengatakan jika tidak bisa mengerjakan tugas yang sulit langsung merasa kesal.

Wawancara juga dilakukan pada mahasiswa angkatan 2018 berinisial IF. IF mengatakan merasa stres karena banyak laporan dan jurnal yang harus dikerjakan. IF mengatakan jam tidurnya sering terpotong karena harus mengerjakan tugas. IF mengatakan jika sedang banyak tugas jadi malas mengerjakan kegiatan lain. IF juga sering kehilangan konsentrasi karena memikirkan tugas sedangkan harus mengerjakan hal yang lain juga. IF merasa tidak tenang jika banyak tugas. IF juga mengatakan sering merasa kesal jika tidak bisa mengerjakan tugas yang sulit, IF juga merasa takut tugasnya tidak selesai dan akhirnya menjadi stres sendiri.

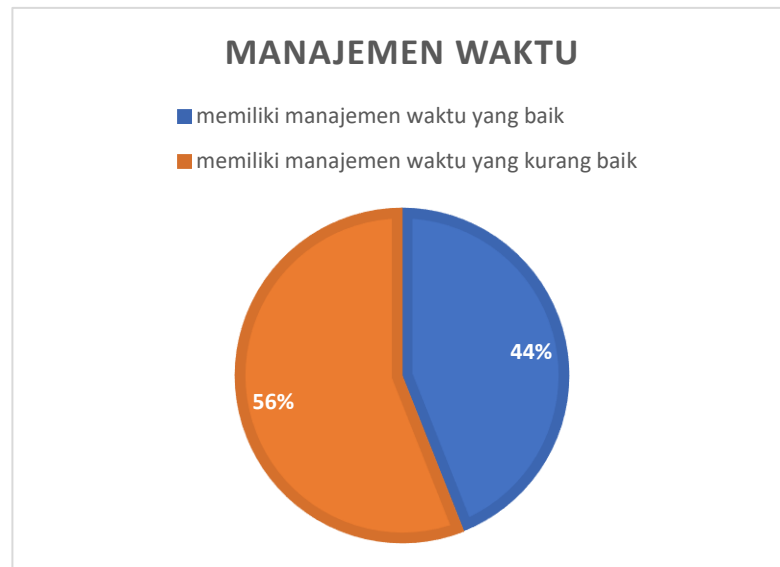
Wawancara juga dilakukan pada mahasiswa berinisial MK dan MM. mereka mengaku jika yang membuat stres di kampus adalah tugas dan ujian. Mereka mengaku tugas yang diberikan banyak sekali, saat malam sulit tidur karena merasa stres akan tugas dan terkadang merasa sakit kepala karena tugas yang sulit. MK dan MM merasa kesal jika tidak bisa menyelesaikan tugas walaupun sudah mencoba.

Stres akademik sering terjadi karena tugas yang banyak dan bersamaan, maka dari itu mahasiswa diharuskan membagi waktu agar semua tugas dapat terselesaikan dengan baik. Kemampuan mahasiswa dalam membagi waktu secara efektif dan efisien disebut dengan manajemen waktu. Menurut Claessens, dkk. (2007), manajemen waktu adalah tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan.

Dengan menerapkan manajemen waktu, mahasiswa akan memiliki pengaturan diri dalam menggunakan waktunya secara efektif dan efisien dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentingannya. Manajemen waktu juga berkaitan dengan stres akademik, saat mahasiswa mampu mengatur waktunya dengan baik maka tidak ada tugas yang bertabrakan dan terbengkalai, sehingga mahasiswa tidak mengalami stres akademik, begitupun sebaliknya jika tidak dapat mengatur waktu dengan baik maka tugas dapat saling bertabrakan dan terbengkalai atau tertinggal karena tidak ada pengaturan waktu yang baik.

Hal ini didukung oleh teori Hatmanti dan Septianingrum (2019) yang mengemukakan bahwa pengaturan waktu yang tidak baik dapat menyebabkan stres akademik. Waktu merupakan sumber daya paling berharga sehingga diperlukan konsep manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki (Maulana, 2008). Manajemen waktu menurut Santrock (2007) merupakan hal yang dapat membantu individu lebih produktif, memberikan keseimbangan antara bekerja dan bermain serta mencegah stres.

Diagram dibawah menjelaskan hasil skrining tentang manajemen waktu pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2019 yang didapat dari 43 mahasiswa dengan aspek manajemen waktu menurut Tiger (1999).



**Gambar 2. Diagram *Screening* Manajemen Waktu**

Berdasarkan gambar tersebut, didapatkan hasil 44% mahasiswa atau sekitar 19 mahasiswa yang memiliki manajemen waktu dengan baik, sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki manajemen waktu yang baik sekitar 56% atau 24 mahasiswa. Diagram diatas dijabarkan setiap pernyataannya di tabel berikut:

Tabel 2. Skrining Manajemen Waktu

No.	Aitem	Frekuensi (Ya)	Persentase	Frekuensi (Tidak)	Persentase
1.	Saya tidak bermain handphone saat banyak tugas	24	59%	19	41%
2.	Jika asik menonton saya akan langsung meninggalkannya saat ada tugas yang harus dikerjakan	17	40%	26	60%
3.	Saya membuat list prioritas yang harus dikerjakan ketika memiliki banyak tugas	21	49%	22	51%
4.	saya menempel list tugas saya di dinding kamar	23	53%	20	47%
5.	Saya lebih suka mengerjakan tugas daripada jalan bersama teman	22	51%	21	49%
6.	Jika ada waktu luang saya mengerjakan tugas	7	16%	36	84%
<b>Total</b>		19	44%	24	56%

Berdasarkan hasil skrining diatas dapat diketahui sebanyak 24 mahasiswa tidak bermain *handphone* saat banyak tugas dan 19 mahasiswa tetap bermain *handphone* walau banyak tugas. Kemudian 17 mahasiswa akan langsung meninggalkan tontonannya saat ada tugas yang harus dikerjakan dan 26 mahasiswa tetap menonton walau ada tugas yang harus dikerjakan. Selanjutnya 21 mahasiswa membuat list prioritas yang harus dikerjakan ketika memiliki banyak tugas dan 22 mahasiswa tidak membuat list prioritas walau sedang banyak tugas. Kemudian 23 mahasiswa menempel list tugas di dinding kamar dan 20 mahasiswa tidak menempel list tugas di dinding kamarnya. Selanjutnya 22 mahasiswa lebih suka



mengerjakan tugas daripada jalan bersama teman dan 21 mahasiswa lebih suka jalan daripada mengerjakan tugas. Kemudian 7 mahasiswa mengerjakan tugas saat waktu luang dan 36 mahasiswa tidak mengerjakan tugas saat waktu luang. Hal ini sejalan dengan wawancara pada mahasiswa Universitas Mulawarman berinisial AC yang mengatakan sering mengerjakan tugas sehari sebelum pengumpulan, AC juga terkadang membuat note di *handphone* untuk tugas-tugas yang banyak tetapi AC jarang memperhatikan sehingga AC sering mengerjakan tugas secara mendadak.

Selain AC ada juga mahasiswa Universitas Mulawarman yang lain, yaitu SZ yang mengatakan jika sedang asik bermain *handphone*, tugasnya menjadi tertunda. SZ tidak pernah membuat jadwal untuk tugasnya yang banyak. SZ mengerjakan tugas sebisa mungkin tidak sehari sebelum pengumpulan tetapi jika sedang banyak kegiatan dan tugas lainnya, SZ juga mengerjakan sehari sebelum pengumpulan. SZ juga mengatakan lebih suka berkumpul bersama teman daripada dirumah mengerjakan tugas, karena jika bertemu dengan teman lebih bahagia. Subjek IF mengatakan jika bermain *handphone* sering lupa waktu dan tidak mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. IF juga mengatakan sering mengerjakan tugas sehari sebelum pengumpulan, karena ada tugas-tugas yang lain sehingga tugas nya juga ikut tertunda waktu pengerjaannya. IF juga terkadang membuat jadwal tugas yang paling mendekati batas pengumpulan.

Manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan stres akademik begitupun sebaliknya jika manajemen waktu mahasiswa baik maka akan mengurangi pengaruh stres akademik. Hal ini juga ditegaskan oleh Misra dan Mckean (2000) bahwa mahasiswa dengan perilaku manajemen waktu yang efektif

dapat mengurangi pengaruh stres akademik. Kemudian Womble (2001) menyebutkan salah satu penyebab stres akademik adalah manajemen waktu yang buruk selain masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial. Teori di atas juga diperkuat oleh Heiman dan Kariv (2005) yang mengatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* dalam hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar seperti lama belajar, banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan juga manajemen waktu yang tidak efektif.

Oleh karena sangat penting bagi mahasiswa untuk bisa memanajemen waktunya dengan baik dan efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik. Hal tersebut berbanding terbalik dengan wawancara yang telah dilakukan, AC mengaku bahwa telah mencoba membuat list prioritas tugas tetapi AC tetap merasa kesulitan karena kondisi saat ini yang mengharuskan kuliah secara daring. AC mengatakan bahwa kuliah daring membuat mudah stres dan mudah lelah karena menatap laptop dalam waktu yang lama. Berbeda dengan AC, SZ mengaku kuliah online membuat waktunya belajarnya tidak sistematis, SZ mengatakan tidak pernah membuat list tugas dengan alasan selama kuliah online tidak bisa membagi waktu antara mengikuti kuliah dan mengerjakan tugas karena samas-sama dilakukan di rumah. SZ mengaku saat menunggu kuliah dimulai lebih sering menghabiskan waktu dengan menonton youtube di laptop daripada mengerjakan tugas.

Sedangkan IF mengaku bahwa kuliah online membuat mudah stres karena harus mengikuti kuliah sesuai jadwal dan juga mendapat tugas yang banyak. IF mencoba memanajemen waktunya dengan baik tetapi tetap merasa stres. IF

mengaku yang paling membuat stres adalah karena kuliah online dilakukan di rumah dan tidak bertemu dengan teman-teman.

Jadi stres akademik adalah kondisi dimana mahasiswa merasa bahwa tuntutan yang diterima tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa merasa tugas-tugas yang diberikan merupakan beban sehingga mahasiswa merasa tertekan dan menjadi stres akibat dari banyaknya tugas yang ada. Stres yang berasal dari tekanan-tekanan yang berasal dari tuntutan akademik tersebut disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Stres akademik dapat dihindari dengan melakukan manajemen waktu secara efektif.

Adapun keunikan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah variabel X, Y, subjek penelitian dan lokasi penelitian. Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Rika pada tahun 2018 dengan judul Hubungan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik (survei dilakukan pada remaja SMA di SMA Yogyakarta). Lokasi penelitian ini di SMA Yogyakarta. Pada penelitian sebelumnya menggunakan satu variabel bebas yaitu dukungan sosial serta stres akademik sebagai variabel terikat. Kemudian pada penelitian ini menggunakan variabel bebas, yaitu manajemen waktu serta satu variabel terikat, yaitu stres akademik. Lokasi penelitian di Universitas Mulawarman Samarinda.

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Himmah pada tahun 2020 dengan judul Pengaruh *Self Efficacy* dan Manajemen waktu dengan stres akademik (survei dilakukan pada siswa X SMA MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo). Pada penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel bebas yaitu *self efficacy* dan manajemen waktu serta satu variabel terikat, yaitu stres akademik. Kemudian pada

penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yaitu manajemen waktu serta satu variabel terikat stres akademik. Penelitian sebelumnya dilakukan di SMA MA Wali Songo Putri Ngabar Ponorogo sedangkan penelitian ini dilakukan di Universitas Mulawarman Samarinda.

Kemudian ada juga penelitian yang dilakukan oleh Dije pada tahun 2019 dengan judul Manajemen Waktu, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik (survei dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran). Pada penelitian sebelumnya terdapat dua variabel bebas, yaitu manajemen waktu dan dukungan sosial serta satu variabel terikat prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu manajemen waktu dan satu variabel terikat yaitu stres akademik. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di SMA Negeri 1 Ungaran Semarang. Sedangkan penelitian ini dilakukan di Universitas Mulawarman.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mentari pada tahun 2018 dengan judul Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres Akademik (survei dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara). Pada penelitian sebelumnya terdapat satu variabel bebas yaitu manajemen waktu dan stres akademik sebagai variabel terikat. Lokasi penelitian di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini terdapat satu variabel bebas manajemen waktu dan stres akademik sebagai variabel terikat. Lokasi penelitian di Universitas Mulawarman.

Kemudian ada penelitian yang dilakukan oleh Elya pada tahun 2020 dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik (survei dilakukan pada siswa SMA di Surabaya). Pada penelitian sebelumnya terdapat satu variabel bebas dukungan sosial dan satu variabel terikat stres akademik. Lokasi penelitian di SMA

Surabaya. Penelitian ini terdapat satu variabel bebas manajemen waktu serta satu variabel terikat stres akademik.

Saat ini banyak mahasiswa yang cenderung merasa terbebani dengan adanya tugas-tugas yang banyak serta kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu yang agar menjadi efektif. Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020.

#### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan pada bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan hubungan manajemen waktu dengan stres akademik (khususnya mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda).

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pemikiran tentang hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan.
- b. Bagi fakultas psikologi diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan stres akademik dengan manajemen waktu pada mahasiswa psikologi.
- c. Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pemikiran tentang hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa prodi psikologi yang sedang menempuh perkuliahan
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stres Akademik**

##### **1. Definisi Stres Akademik**

Sarafino dan Smith (2012) mendefinisikan stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu disebut sebagai stres akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012).

Olejník dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Misra dan McKean (2000) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut.

Alvin (2007) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang terjadi karena adanya tekanan-tekanan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan individu yang membuat mereka merasa terbebani oleh adanya tuntutan dan tekanan tersebut.

Stres yang berasal dari tekanan-tekanan yang berasal dari tuntutan akademik tersebut disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Stres akademik

didefinisikan sebagai tekanan psikologis pada subjek yang berasal lebih besar datang dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa dari kehidupan (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011).

Berdasarkan definisi dan gagasan menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon dari banyaknya tekanan psikologis yang dirasakan individu karena terlalu banyak tuntutan akademik sehingga individu merasa terbebani.

## **2. Aspek Stres Akademik**

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

### **a. Aspek Biologis**

Aspek biologis dari stres, yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag dan lain sebagainya

### **b. Aspek Psikologis**

Aspek psikologis stres, yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

#### **1) Gejala Kognisi (Pikiran)**

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian,



dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

## 2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah.

## 3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas aspek stres akademik dibagi menjadi dua, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Menurut Alvin (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu :

a. Faktor Internal

1) Pola pikir

Mahasiswa atau pelajar yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung akan mengalami stres berat. Semakin besar kendali dalam berfikir, kemungkinan kecil stres yang akan dialami mahasiswa atau pelajar.

2) Kepribadian

Ada berbagai kepribadian setiap individu, kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Pada mahasiswa yang optimis biasanya tingkat stres lebih kecil dibanding mahasiswa yang pesimis.

3) Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri

Keyakinan terhadap diri sendiri akan memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu. Pemikiran yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola fikir terhadap situasi tetentu, bahkan dalam jangka panjang akan membawa stres psikologis.

## b. Faktor Eksternal

### 1) Pelajaran

Dari tahun ke tahun, sistem pendidikan akan ditambah dari segi kualitas dengan standar yang lebih tinggi. Dampaknya, waktu untuk belajar bertambah dan beban pelajar semakin berat karena tuntutan untuk bersaing. Hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres pada mahasiswa akan meningkat.

### 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa atau pelajar akan ditekan untuk dapat berprestasi dengan baik di lingkungan pendidikannya. Orang tua, tetangga, dan teman adalah sebagai contoh tekanan ini datang.

### 3) Status sosial

Sebagian individu akan mengatakan pendidikan adalah simbol status sosial, semakin tinggi pendidikan dan prestasi baik yang didapat maka individu tersebut akan dihormati di lingkungan masyarakat. Individu yang tidak berprestasi akan dianggap sebagai pembuat masalah dan diabaikan oleh lingkungan.

### 4) Orang Tua

Sering kali orang tua akan mengarahkan anaknya dalam pendidikan, dimana siswa kadang kurang cocok dengan pilihan orang tua murid.

Berdasarkan penjelasan diatas faktor yang mempengaruhi stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri sedangkan faktor eksternal terdiri dari pelajaran, tekanan untuk berprestasi tinggi, status sosial dan orang tua.

## **B. Manajemen Waktu**

### **1. Definisi Manajemen Waktu**

Manajemen waktu didefinisikan sebagai keterampilan yang dimiliki seseorang dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas, merencanakan jadwal, serta menggunakan waktu secara efektif dan efisien sehingga memberikan keuntungan bagi dirinya (Dundes & Marx, 2006). Iman Mulyana (2004) memberikan pengertian manajemen waktu, yaitu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu.

Menurut Zimmerman, dkk (2018) mengatakan manajemen waktu merupakan pembelajaran dalam mengatur diri sendiri oleh seseorang dalam proses merencanakan, memantau, mengontrol proses belajar mengatur waktu secara efisien dalam penetapan tujuan.

Menurut Taylor (2010) manajemen waktu adalah pencapaian diri dari pemilihan kegiatan-kegiatan bermanfaat dan mengesampingkan kegiatan yang kurang bermanfaat agar tidak menghabiskan waktu yang berguna. Tiger (1999) mendeskripsikan manajemen waktu sebagai pengelolaan waktu dimana individu

menetapkan terlebih dahulu kebutuhan dan keinginan kemudian menyusunnya berdasarkan segi urutan kepentingan.

Menurut Mujiyono, dkk (2009) manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Sejalan dengan hal tersebut. Purwanto (2008) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengawasan waktu dan proses membagi waktu dimana sesuai urutan kepentingan individu agar waktu dapat digunakan dengan efektif.

## **2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu**

Menurut Tiger (1999) menemukan tiga aspek manajemen waktu yang dipakai dalam pengembangan pengukuran tugas atas manajemen waktu yaitu :

- a. Menetapkan tujuan dan prioritas, yaitu apa yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang untuk diselesaikan dan bagaimana individu dapat menempatkan kebutuhan sesuai prioritas tugas yang diperlukan untuk mencapai sasaran.
- b. Teknik atau mekanika manajemen waktu, yaitu cara-cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana kerja.

- c. Kontrol terhadap waktu, yaitu berhubungan dengan perasaan dapat mengatur waktu dan pengendalian terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu.

Berdasarkan penjelasan diatas aspek-aspek manajemen waktu ada tiga, yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, teknik atau mekanika manajemen waktu dan kontrol terhadap waktu.

### **3. Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu**

Tiger, dkk (dalam Taylor, 1990) mengemukakan bahwa manajemen waktu tiap individu berbeda dengan individu lainnya, hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu. Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Usia:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan manajemen waktu. Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya, sebaliknya semakin rendahnya usia seseorang maka semakin kurang kemampuan manajemen waktunya.

- b. Jenis Kelamin:

Apabila wanita mempunyai waktu luang, maka wanita lebih suka mengisi waktu luang tersebut dengan melakukan pekerjaan yang ringan daripada bersantai-santai. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya cenderung digunakan untuk diisi dengan berbagai macam aktivitas.

Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu menurut Hoffer dkk (2007) yaitu:

a. Pengaturan diri

Pengaturan diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Semakin baik pengaturan diri seseorang maka akan mampu mengatur waktunya dengan baik pula.

b. Motivasi

Seseorang yang memiliki motivasi dalam diri yang tinggi, akan memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik pula.

c. Pencapaian tujuan

Seseorang yang berusaha mencapai tujuan dengan sungguh-sungguh maka dapat mengatur waktunya dengan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu yaitu usia, jenis kelamin, pengaturan diri, motivasi dan pencapaian tujuan.

### **C. Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tingkat pendidikan tertinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin sulit dan banyak juga tugas yang diberikan oleh guru atau dosen. Saat ini banyak mahasiswa yang kewalahan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Mahasiswa merasa bahwa tugas yang diberikan merupakan beban. Hal ini didukung oleh penelitian

Sari (dalam Enik Nur Kholidah & Asmadi Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas mencapai 46,9%. Kondisi semacam ini dinamakan stres akademik.

Stres akademik menurut Carveth, dkk (dalam Misra & McKean, 2000) mengemukakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer dan Bare (2008) berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Sedangkan dampak negatif dari stres akademik menurut (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015) dapat mengakibatkan penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan, dan sulit tidur. Artinya, stres akademik dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu. .

Hasil survei yang dilakukan oleh *Association for University and College Counseling Center Directors* menemukan pertumbuhan masalah psikologis pada mahasiswa sekitar 95% di pusat konseling seluruh penjuru Amerika (Reetz, dkk 2014). Survei tersebut juga menemukan adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami masalah psikologis yang cukup serius antara tahun 2013 hingga tahun 2014 pada 70% pusat konseling di berbagai kampus di Amerika.

Penelitian Bataineh (2013) mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan King Saud University menemukan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Hasil



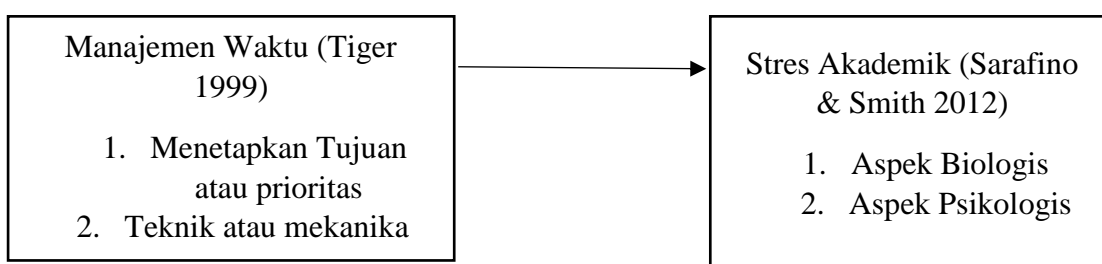
survei German Student Union menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan proses studi dan drop out disebabkan karena stres yang dialami (Schaefer & Matthes, 2007). Aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2012) dibagi menjadi dua, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Rizki (2009) mengungkapkan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat menjadi terbuang dengan percuma. Oleh karena itu dibutuhkan kemampuan untuk membagi waktu dengan efektif yang disebut manajemen waktu.

Mulyana (2004) memberikan pengertian manajemen waktu, yaitu perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Pada masa remaja seringkali terjadi masalah kesulitan manajemen waktu karena tidak mempunyai pemahaman mengenai manajemen waktu. Ketidakmampuan dan ketidakpahaman dalam memanajemen waktu dapat menimbulkan dampak buruk bagi siswa yaitu banyak kesempatan yang terbuang sia-sia. Pemahaman siswa tentang manajemen waktu akan membentuk pribadi yang disiplin. Siswa harus terlatih dalam mengatur dan mengalokasikan waktu setiap hari. Pengaturan waktu yang baik membuat siswa mampu memisahkan kegiatan belajar dan kegiatan pribadi. Menurut Tiger (1999) aspek manajemen waktu ada

tiga yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, teknik atau mekanika manajemen waktu dan kontrol terhadap waktu.

Jadi, stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh tekanan-tekanan yang dirasakan individu di dalam kegiatan belajarnya. Banyak hal yang dapat menjadi pemicu timbulnya stres akademik salah satunya, yaitu tugas kuliah. Banyak mahasiswa merasa bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak, atau tugas yang diberikan terlalu sulit. Mahasiswa merasa bahwa tugas-tugas tersebut adalah beban dan ada yang diluar kemampuan mereka. Tugas juga mempunyai batas waktu pengumpulannya, sehingga mahasiswa juga merasa tertekan karena batas waktu yang terlalu cepat, sehingga banyak tugas yang bersamaan waktu pengumpulannya. Untuk mengurangi atau mengatasi stres akademik ada berbagai macam cara dan faktor. Salah satunya itu manajemen waktu. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik akan mampu mengatur waktu yang dimiliki agar tugasnya yang banyak dapat terselesaikan dengan baik. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang efektif dan produktif biasanya akan membuat list prioritas atau jadwal untuk mengatur tugas apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu, dan kegiatan apa yang penting untuk didahulukan.



**Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Pada penelitian ini akan diadakan pengujian hipotesis dari hubungan manajemen waktu dengan stres akademik. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik

H<sub>1</sub>: Terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2016). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi pengaruh antar variabel yang diteliti.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deksriptif dan inferensial. Statistik deksriptif disebut juga sebagai statistik deduktif, yaitu statistik yang berkenaan dengan metode atau cara mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami dengan membuat tabel, distribusi frekuensi dan diagram atau grafik. Sementara itu, statistik inferensial disebut juga sebagai statistik induktif, yaitu statistik yang berkenaan dengan cara penarikan simpulan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel untuk menggambarkan karakteristik atau ciri dari suatu populasi.

Rancangan penelitian statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran data hubungan manajemen waktu dengan stres akademik

pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020. Sedangkan statistik inferensial digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020 yang masih mengikuti perkuliahan.

## **B. Identifikasi Variabel**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas : Manajemen Waktu
2. Variabel Terikat : Stres Akademik

## **C. Definisi Konseptual**

### **1. Stres Akademik**

Stres akademik adalah respon dari banyaknya tekanan psikologis yang dirasakan individu karena terlalu banyak tuntutan akademik sehingga individu merasa terbebani.

### **2. Manajemen Waktu**

Manajemen waktu adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengawasan waktu dan proses membagi waktu dimana sesuai urutan kepentingan individu agar waktu dapat digunakan dengan efektif.

## **D. Definisi Operasional**

### **1. Stres Akademik**

Stres akademik adalah kondisi dimana mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik melebihi batas kemampuan mahasiswa, sehingga mahasiswa merasa terlalu banyak tuntutan yang harus dikerjakan. Stres akademik diungkap dengan metode skala menggunakan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012), yaitu aspek biologis dan aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku.

### **2. Manajemen Waktu**

Manajemen waktu adalah kemampuan mahasiswa dalam mengontrol waktu, mengatur jadwal, dan mengatur waktu agar efisien dan produktif. Manajemen waktu diungkap dengan metode skala menggunakan aspek-aspek manajemen waktu yang dikemukakan oleh Tiger (1999), yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, teknik atau mekanika manajemen waktu dan adalah kontrol terhadap waktu.

## **E. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2012), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Wirawan (2015), populasi adalah kumpulan individu orang atau objek yang menjadi fokus penelitian saintifik. Populasi penelitian umumnya mempunyai

karakteristik atau sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020.

## **2. Sampel**

Sampel juga diartikan dengan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel untuk menentukan banyaknya sampel (Sugiyono, 2015). Jumlah sampel sebanyak 100 subjek pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020 dari hasil teknik *purposive sampling*.

## **3. Teknik Sampel**

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel, untuk pengambilan sampelnya ditentukan dengan *purposive sampel* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Kriteria sampel penelitian ini, yakni:

### **a. Angkatan 2018-2020**

Mahasiswa angkatan 2018-2020 merupakan mahasiswa yang masih menempuh perkuliahan dengan total sks mencapai 24 sks. Sehingga semua mata kuliah harus dipelajari dan juga banyak tugas yang harus dikerjakan. Menurut penelitian, mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua justru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tahun-tahun yang lain (Abdulghani, Alkanhal, & Mahmoud, 2011).

b. Mahasiswa yang pernah mengalami stres akademik

Subjek yang diambil adalah mahasiswa yang pernah mengalami stres akademik yang diketahui setelah melewati skrining. Adapun skrining yang dibuat peneliti berdasarkan aspek-aspek stres akademik. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kriteria dalam stres akademik.

## F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrument. Instrument penelitian yang digunakan ada dua skala, yaitu skala stres akademik dan manajemen waktu. Penelitian ini menggunakan skala tipe *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012).

Skala yang disusun menggunakan bentuk *likert* memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 3. Skala Pengukuran Likert**

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

*Favorable* adalah pernyataan yang berisi hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang



berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung mengenai aspek penelitian. Penyebaran data skala penelitian ini menggunakan uji coba (*tryout*) terlebih dahulu sebelum dilakukan uji penelitian instrument sebenarnya. Azwar (2016) menuturkan uji coba (*tryout*) untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas aitem-aitem dalam skala penelitian. Apakah aitem-aitem dalam skala yang dibuat sudah mewakili indikator yang ditentukan, apakah susunannya sudah baik atau belum, serta mudah dipahami atau tidak. Aitem yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik akan dihilangkan atau direvisi sebelum dimasukkan menjadi skala.

Menurut Hadi (2004) uji coba digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data dari aitem atau butir sah saja yang dianalisis. Uji coba instrumen dalam penelitian diberikan kepada 40 subjek. Mahfoedz (2007) menyatakan uji coba instrumen sebaiknya paling sedikit 30 responden karena kaidah umum penelitian agar diperoleh distribusi nilai hasil penelitian mendekati kurva normal. Adapun instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

### **1. Skala stres akademik**

Alat ukur ini disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan menurut Sarafino dan Smith (2012), yaitu aspek biologis dan aspek psikologis yang terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku. Adapun sebaran aitem stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. *Blueprint* Stres Akademik**

No.	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Biologis	1,2,11,12	7,8,15,16	8
2.	Psikologis (Kognisi)	5,6,13,14	3,4,9,10	8
	Psikologis (Emosi)	17,18,21,22	19,20,23,24	8
	Psikologis (Tingkah Laku)	27,28,31,32	25,26,29,30	8
<b>Total</b>		16	16	32

Sumber data: Lampiran Hal.63

## 2. Skala Manajemen Waktu

Alat ukur ini disusun berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan menurut Tiger (1999), yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, teknik atau mekanika manajemen waktu dan adalah kontrol terhadap waktu. Adapun sebaran aitem manajemen waktu dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5. *Blueprint* Manajemen Waktu**

No.	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Menetapkan tujuan	5,6,7,8	1,2,3,4	8
	2.	Teknik/ mekanika	11,12,13,14	9,10,15,16
3.	Kontrol terhadap waktu	17,18,19,20	21,22,23,24	8
<b>Total</b>		12	12	24

Sumber data: Lampiran Hal.65

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2010) uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai

dengan tujuan ukurnya. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas butir. Validitas butir bertujuan untuk mengetahui apakah butir atau aitem yang digunakan baik atau tidak, yang dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir total (Azwar, 2010).

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Dalam program SPSS digunakan *Pearson Product Moment Correlation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Pearson Correlation* dengan  $r$  total korelasi. Berdasarkan nilai korelasi jika  $r$  hitung  $>$   $r$  total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika  $r$  hitung  $<$   $r$  total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan tidak valid.

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas mengandung arti sejauh mana hasil suatu pengukuran tetap konsisten, dapat dipercaya atau dapat diandalkan apabila dilakukan pengukuran terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2010). Reliabilitas alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yang disebut dengan teknik *Alpha Cronbach's*. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila data yang memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama.

Ada dua alasan peneliti menggunakan uji *Alpha Cronbach's*, pertama karena tehnik ini merupakan tehnik pengujian keandalan kuesioner yang paling sering digunakan, kedua dengan melakukan uji *Alpha Cronbach's* maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten.

Menurut Sugiyono (2015) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha Cronbach minimal sebesar 0.600.

**Tabel 6. Tingkat Keandalan Cronbach's Alpha**

Nilai Cronbach's Alpha	Tingkat Keandalan
0.000 – 0.199	Kurang Andal
>0.200 – 0.399	Agak Andal
>0.400 – 0.599	Cukup Andal
>0.600 – 0.799	Andal
>0.800 – 1.000	Sangat Andal

## H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Skala Uji Coba Stres Akademik

Skala stres akademik terdiri dari 32 butir dan terbagi atas dua aspek. Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $> 0,300$  sehingga berdasarkan hasil uji validitas terdapat 5 aitem yang gugur atau tidak valid.

#### Nama Konstrak: Stres Akademik

Nama Aspek 1: Biologis

Nama Aspek 2: Psikologis

**Tabel 7. Sebaran Aitem Uji Coba Skala Stres Akademik**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1,2,11,12	-	7,8,16	15	7	1
2	5,6,13,14	-	3,4,9	10	7	1
	18,21,22	17	19,20,23,24	-	7	1
	27,31,32	28	25,29,30	26	6	2
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>13</b>		<b>27</b>	<b>5</b>

**Tabel 8. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Uji Coba Skala Stres Akademik(N = 40)**

Aspek	Jumlah butir			r terendah – tertinggi	Sig terendah – tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	8	1	7	0.490-0.770	0.001-0.000
2	24	4	20	0.324-0.741	0.041-0.000

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 78.

Skala stres akademik terdiri atas 32 butir aitem pernyataan yang terbagi dalam 2 aspek. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dirangkum dalam tabel 10, bahwa terdapat 27 pernyataan dinyatakan sah atau valid pada taraf signifikansi 0.05 dan menghasilkan nilai r hitung  $> 0.300$ .

**Tabel 9. Tabel *Alpha Cronbach's* Skala Stres Akademik**

No	Aspek	Alpha
1	Biologis	0.784
2	Psikologis	0.848
<b>Total</b>		<b>0.894</b>

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 83.

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa variabel stres akademik, menghasilkan nilai *alpha*  $> 0.600$  dengan nilai alpha untuk aspek biologis = 0.784 dan psikologis = 0.848, dan reliabilitas keseluruhan didapatkan nilai *alpha* = 0.894. Hal ini menunjukkan bahwa skala stres akademik dalam penelitian ini dinyatakan sangat andal atau reliable.

## 2. Skala Uji Coba Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu terdiri dari 24 butir dan terbagi atas 3 aspek. Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari r hitung  $> 0,300$ . Sehingga berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan terdapat 4 aitem yang gugur atau tidak valid.

### Nama Konstrak: Manajemen Waktu

Nama Aspek 1: Menetapkan tujuan

Nama Aspek 2: Teknik / Mekanika

Nama Aspek 3: Kontrol terhadap waktu

**Tabel 10. Sebaran Aitem Uji Coba Skala Manajemen Waktu**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	5,6,8	7	1,2,3,4	-	7	1
2	11,12,13,14	-	15,16	9,10	6	2
3	17,18,20	19	21,22,23,24	-	7	1
<b>Total</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		<b>20</b>	<b>4</b>

**Tabel 11. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Uji Coba Skala Manajemen Waktu (N = 40)**

Aspek	Jumlah butir			r terendah – tertinggi	Sig terendah – tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	8	1	7	0.401-0.736	0.010-0.000
2	8	2	6	0.492-0.757	0.001-0.000
3	8	1	7	0.421-0.649	0.007-0.000

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 78.

Skala manajemen waktu terdiri atas 24 butir aitem pernyataan yang terbagi dalam 3 aspek. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dirangkum dalam tabel 12, bahwa terdapat 20 pernyataan dinyatakan sah atau valid pada taraf signifikansi 0.05 dan menghasilkan nilai r hitung > 0.300.

**Tabel 12. Tabel *Alpha Cronbach's* Skala Manajemen Waktu**

No	Aspek	Alpha
1	Menetapkan tujuan	0.682
2	Teknik/mekanika	0.771
4	Kontrol terhadap waktu	0.671
	<b>Total</b>	<b>0.882</b>

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 83.

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa variabel manajemen waktu, menghasilkan nilai *alpha* > 0.600 dengan nilai alpha untuk aspek menetapkan tujuan = 0.682, teknik/ mekanika = 0.771, kontrol terhadap waktu = 0.671 dan

reliabilitas keseluruhan didapatkan nilai  $\alpha = 0.882$ . Hal ini menunjukkan bahwa skala manajemen waktu dalam penelitian ini dinyatakan sangat andal atau reliabel.

#### **H. Teknik Analisa Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Kendall's tau-b. Syarat utama dari korelasi *Kendall's tau-b* adalah hubungan antara dua variabel berskala ordinal atau salah satu berskala ordinal dan rasio. (Periantalo, 2016). Sebelum uji hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu uji deskriptif dan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Keseluruhan teknik analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.0 untuk *Windows*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Mulawarman Samarinda. Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi angkatan 2018, 2019 dan 2020. Penentuan subjek penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Karakteristik subjek penelitian di Universitas Mulawarman dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 13 . Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
18 tahun	5	5%
19 tahun	19	19%
20 tahun	27	27%
21 tahun	30	30%
22 tahun	19	19%
<b>Jumlah</b>	100	100%

*Sumber: Data Primer Diolah (2021)*

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa program studi psikologi berumur 18 tahun berjumlah 5 orang (5%), mahasiswa yang berumur 19 tahun berjumlah 19 orang (19%), mahasiswa yang berumur 20 tahun berjumlah 27 orang (27%), mahasiswa yang berumur 21 tahun berjumlah 30 orang (30%), dan mahasiswa yang berumur 22 tahun berjumlah 19 orang (19%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa



subjek penelitian Mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman didominasi oleh 21 usia tahun, yaitu sebanyak 30 orang (30%).

**Tabel 14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-Laki	38	38%
2	Perempuan	62	62%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

*Sumber: Data Primer Diolah (2021)*

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa subjek penelitian mahasiswa program studi psikologi di Universitas Mulawarman di Samarinda dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 62 orang (62%) dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 38 orang (38%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian mahasiswa di Samarinda didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 62 orang (62%).

**Tabel 15 . Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan**

Angkatan	Jumlah	Persentase
<b>2018</b>	47	47%
<b>2019</b>	35	35%
<b>2020</b>	19	19%
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data Primer Diolah (2021)*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa subjek penelitian pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa angkatan tahun 2018 berjumlah 47 orang (47%), mahasiswa angkatan tahun 2019 berjumlah 35 orang (35%) dan angkatan tahun 2020 berjumlah 19 orang (19%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman didominasi oleh angkatan 2018 yaitu sebesar 47%.

## 2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020 di Samarinda. *Mean empiris* dan *mean hipotesis* diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua skala penelitian yaitu stres akademik dan manajemen waktu. Kategori berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian.

Menurut Azwar (2016) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor *mean* empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari *mean* hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Berikut *mean* empirik dan *mean* hipotesis.

**Tabel 16. Mean Empirik dan Mean Hipotetik**

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres Akademik	85.32	9.267	67.5	13.5	Tinggi
Manajemen Waktu	39.64	11.014	50	10	Rendah

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 84.

Melalui tabel 16, diketahui gambaran sebaran data pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020 di Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 85.32 lebih tinggi dari mean hipotetik 67.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori stres

akademik yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

**Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 87.75$	Sangat Tinggi	53	53%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	74.25-86.75	Tinggi	32	32%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	60.75-73.25	Sedang	14	14%
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	47.25-59.75	Rendah	1	1%
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 47.25$	Sangat Rendah	0	0%

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 84.

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 17, maka dapat dilihat bahwa mahasiswa yang memiliki rentang nilai skala stres akademik yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 53 orang (53%), kategori tinggi sebanyak 32 orang (32%), kategori sedang sebanyak 14 orang (14%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki kecenderungan stres akademik yang sangat tinggi.

Pada skala manajemen waktu dengan stres akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 39.64 lebih rendah dari mean hipotetik 50 dengan kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa manajemen waktu dengan stres akademik memiliki kategori rendah. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

**Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Manajemen Waktu**

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	$\geq 65$	Sangat Tinggi	3	3%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	55-64	Tinggi	12	12%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	45-54	Sedang	16	16%
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	35-44	Rendah	27	27%
$X \leq M - 1.5 SD$	$\leq 35$	Sangat Rendah	42	42%

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 85.

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 18, maka dapat dilihat bahwa mahasiswa yang memiliki rentang nilai skala manajemen waktu yang berada pada

kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang (3%), kategori tinggi sebanyak 12 orang (12%), kategori sedang sebanyak 16 orang (16%), kategori rendah sebanyak 27 orang (27%) dan kategori sangat rendah sebanyak 42 orang (42%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan manajemen waktu yang sangat rendah.

### 3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Kendall's tau-b*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan metode analisis *Kendall's tau-b*, terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi yang normal. Data yang baik adalah data yang mempunyai pola seperti distribusi normal, yakni distribusi data tersebut tidak menceng ke kiri atau ke kanan (Santoso, 2017). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika  $p > 0.05$  maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika  $p < 0.05$  maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

#### 1) *Table test of normality*

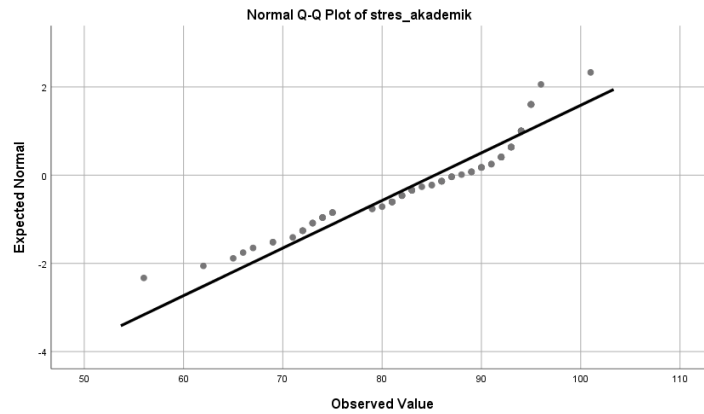
**Tabel 19 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Stres Akademik	0.154	0.000	Tidak Normal
Manajemen Waktu	0.169	0.000	Tidak Normal

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 85.

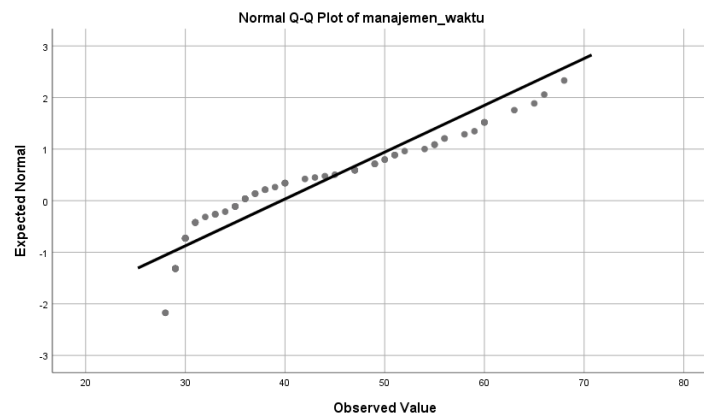
## 2) Q-Q Plot

### a) Stres Akademik



**Gambar 4. Q-Q Plot Stres Akademik**

### b) Manajemen Waktu



**Gambar 5. Q-Q Plot Manajemen Waktu**

Berdasarkan tabel 19 diatas maka dapat disimpulkan bahwa

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres akademik menghasilkan nilai  $Z=0.154$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir stres akademik adalah tidak normal.

- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel manajemen waktu menghasilkan nilai  $Z=0.169$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir manajemen waktu adalah tidak normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas dapat juga untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linieritas hubungan adalah bila nilai *deviant from linierity* yaitu jika  $p > 0.05$  maka hubungan dinyatakan linier (Sugiyono, 2014). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 20. Hasil Uji Linieritas Hubungan**

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik – Manajemen Waktu	1.439	3.94	0.109	Linier

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 85.

Berdasarkan tabel 20, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linieritas antara variabel stres akademik dengan manajemen waktu menunjukkan nilai  $F$  hitung  $< F$  tabel yang artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan manajemen waktu yang mempunyai nilai *deviant from linierity* yaitu  $F=1.439 < 3.94$  dan  $P=0.109 > 0.050$  yang berarti hubungannya dinyatakan linier.

### 4. Hasil Uji Hipotesis

#### a. Uji Kendall's tau-b

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah

*Kendall's tau-b*. Adapun kaidah yang digunakan dalam analisis *kendall's tau-b* adalah jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0.05 maka H1 diterima, H0 ditolak. Sementara itu, untuk melihat arah hubungan antar variabel positif atau negatif adalah melalui nilai korelasi. Apabila nilai korelasi memiliki tanda minus (-) berarti hubungan yang dihasilkan adalah negatif, sebaliknya apabila nilai korelasi tidak memiliki tanda minus (-), maka arah pengaruh yang dihasilkan adalah positif (Periantalo, 2016). Menurut Sarwono (2006) kriteria tingkat keeratan hubungan (nilai korelasi) antara variabel dalam analisis korelasi dapat dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 21. Tingkat Keeratan Hubungan**

<b>Correlation Coefficient</b>	<b>Keeratan Hubungan</b>
0.00-0.25	Sangat Lemah
0.26-0.50	Cukup
0.51-0.75	Kuat
0.76-0.99	Sangat Kuat
1.00	Sempurna

Berdasarkan hasil pengujian *Kendall's tau-b* atas variabel-variabel manajemen waktu dengan stres akademik didapatkan hasil yaitu :

**Tabel 22. Hasil Uji Kendall's Tau-b**

<b>Variabel</b>	<b>Nilai Korelasi</b>	<b>P</b>
Manajemen Waktu (X) – Stres Akademik (Y)	-0.629	0.000

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 86.

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai  $P = (0.000) < 0.05$  dan  $R = -0,629$  yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang kuat dan negatif secara signifikan, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah manajemen waktu mahasiswa maka semakin tinggi stres yang dirasakan. Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

### b. Uji Analisis Korelasi Parsial

Analisis korelasi parsial digunakan untuk menguji hubungan dari faktor pada variabel manajemen waktu (X) dengan stres akademik (Y). jika hubungan antara variabel X dan Y secara parsial signifikan maka sampel data digeneralisasikan pada populasi dimana sampel diambil atau mencerminkan keadaan populasi. Kaidah dari nilai  $P < 0.050$  dan  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  maka dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan antara aspek-aspek dari variabel manajemen waktu (X) dengan stres akademik (Y), begitu juga sebaliknya. Berikut hasil uji analisis korelasi parsial Y1:

**Tabel 23. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik yang Berasal dari aspek Biologis (Y1)**

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Menetapkan Tujuan (X <sub>1</sub> )	-0.529	0.197	0.000	Korelasi Sedang
Teknik / Mekanika (X <sub>2</sub> )	-0.537	0.197	0.000	Korelasi Sedang
Kontrol terhadap waktu (X <sub>3</sub> )	-0.601	0.197	0.000	Korelasi Kuat

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 87.

Pada tabel 23, berdasarkan hasil korelasi parsial variabel manajemen waktu (X) dengan stres akademik (Y), dapat diketahui bahwa aspek menetapkan tujuan (X<sub>1</sub>) menghasilkan nilai  $r \text{ hitung} = -0.529 > r \text{ tabel} (0.197)$  dan nilai  $p = 0.000$ . Kemudian, aspek teknik/ mekanika (X<sub>2</sub>) menghasilkan nilai  $r \text{ hitung} = -0.537 > r \text{ tabel} (0.197)$  dan nilai  $p = 0.000$ . Selanjutnya aspek kontrol terhadap waktu (X<sub>3</sub>) menghasilkan nilai  $r \text{ hitung} = -0.601 > r \text{ tabel} (0.197)$  dan nilai  $p = 0.000$  artinya terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara aspek-aspek dalam manajemen waktu dengan aspek terikat yaitu biologis. Yang artinya semakin efektif manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah aspek biologis yang dirasakan.



Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial pada aspek psikologis (Y2) dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 24. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik yang Berasal dari aspek Psikologis (Y2)**

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Menetapkan Tujuan (X <sub>1</sub> )	-0.723	0.197	0.000	Korelasi Kuat
Teknik / Mekanika (X <sub>2</sub> )	-0.734	0.197	0.000	Korelasi Kuat
Kontrol terhadap waktu (X <sub>3</sub> )	-0.767	0.197	0.000	Korelasi Kuat

Sumber data: Hasil Olah SPSS Hal 88.

Pada tabel 24, berdasarkan hasil korelasi parsial variabel manajemen waktu (X) dengan stres akademik (Y), dapat diketahui bahwa aspek menetapkan tujuan (X<sub>1</sub>) menghasilkan nilai r hitung = -0.723 > r tabel (0.197) dan nilai p = 0.000. Kemudian, aspek teknik/ mekanika (X<sub>2</sub>) menghasilkan nilai r hitung = -0.734 > r tabel (0.197) dan nilai p = 0.000. Selanjutnya aspek kontrol terhadap waktu (X<sub>3</sub>) menghasilkan nilai r hitung = -0.767 > r tabel (0.197) dan nilai p = 0.000 artinya terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara aspek-aspek dalam manajemen waktu dengan aspek terikat yaitu psikologis. Yang artinya semakin efektif manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah aspek psikologis yang dirasakan.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020 di Samarinda. Berdasarkan hasil analisis *Kendall's tau-b* diperoleh nilai  $P = (0.000) < 0.05$  dan  $R = -0,629$  yang

menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang kuat. Dengan demikian hipotesis penelitian ini adalah  $H_1$  diterima yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2018-2020 di Samarinda.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigalingging (2021) menyatakan manajemen waktu memiliki peran terhadap stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh manajemen waktu yang rendah. Oleh karena itu, jika mahasiswa bisa mengatur waktunya dengan efektif maka stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik mahasiswa adalah keterampilan mengelola waktu yang buruk.

Macan, Shahani, Dipboye, dan Phillips (1990) yang meneliti mengenai perilaku manajemen waktu, mengemukakan bahwa mahasiswa yang dapat mengelola waktunya dengan baik dapat mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Hardjana (1994) bahwa manajemen waktu yang baik dapat membebaskan seseorang dari stres.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada penelitian ini sebanyak 100 terdiri dari 62 perempuan dan 38 laki-laki. Menurut Agolla dan Ongori (2009) & Goff (2011) bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibanding tingkat stres pada laki-laki. Ini dikarenakan laki-laki menggunakan koping yang berorientasi ego sehingga lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik. Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda. Salah satu respon tersebut adalah tergantung pada jenis kelamin.

Mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, esterogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada pria dan wanita (Potter & Perry, 2005). Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif sehingga lebih mudah mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara subjek berjenis kelamin laki-laki yakni MK dan MM mengaku jika mendapat tugas maka akan dikerjakan saat mendekati deadline dan jika tugas tersebut telat dikumpulkan maka mereka pasrah jika harus mengulang mata kuliah. Berbeda dengan subjek berjenis kelamin perempuan yakni AC, SZ, dan IF mengaku jika mendapat tugas maka langsung ingin mengerjakan karena takut jika melewati deadline, tidak bisa tidur jika tugasnya belum selesai dan selalu cemas jika tidak lulus mata kuliah.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diketahui bahwa mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman memiliki kecenderungan stres akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 85.32 lebih tinggi dari mean hipotetik 67.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori kecenderungan stres akademik yang tinggi. Rentang nilai skala stres akademik yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 53 orang (53%), kategori tinggi sebanyak 32 orang (32%), kategori sedang sebanyak 14 orang (14%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1%). Hal

ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan stres akademik yang sangat tinggi.

Pada dasarnya stres akademik dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk manajemen waktu seperti pernyataan Misra dan McKean (Ekhardhi, 2011) mengatakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan self-imposed.

Sedangkan skala manajemen waktu menunjukkan kategori yang rendah. Pada skala manajemen yang telah terisi diperoleh mean empirik 39.64 lebih rendah dari mean hipotetik 50 dengan kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa manajemen waktu dengan stres akademik memiliki kategori rendah. Rentang nilai skala manajemen waktu yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang (3%), kategori tinggi sebanyak 12 orang (12%), kategori sedang sebanyak 16 orang (16%), kategori rendah sebanyak 27 orang (27%) dan kategori sangat rendah sebanyak 42 orang (42%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan manajemen waktu yang sangat rendah.

Hal ini dikarenakan manajemen waktu yang tidak efektif pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman. Jika manajemen waktu mahasiswa efektif maka stres akademik akan menjadi rendah. Hal ini ditegaskan oleh Misra dan Mckean (2000), bahwa perilaku manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi pengaruh stres akademik. Begitupun sebaliknya, jika manajemen waktu tidak efektif maka stres akademik akan semakin tinggi.

Berdasarkan karakteristik angkatan, mahasiswa yang berada pada angkatan 2018 lebih banyak yang mengalami stres akademik daripada mahasiswa yang

berada pada angkatan 2019 dan 2020. Salah satu penyebabnya adalah karena mahasiswa angkatan 2018 memiliki beban tugas yang lebih sulit, semakin tinggi semester maka semakin sulit tugas yang diberikan. Hal ini sejalan dengan teori menurut Putranto (Risdiantoro & Iswinarti, 2016) menyatakan bahwa beban tugas menjadi salah satu stressor yang dapat memunculkan reaksi stres.

Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada subjek IF dan MK angkatan 2018. MK mengaku bahwa tugas yang diberikan sulit dan waktu pengerjaannya tidak banyak, jika dibandingkan dengan semester sebelumnya tugas saat ini jauh lebih sulit dan mereka juga harus mengejar seminar proposal agar bisa cepat lulus. Sedangkan IF mengaku jika tugas yang diberikan saat ini memang sulit tetapi IF suka karena lebih banyak ilmu yang didapatkan terkadang IF merasa kesulitan saat tidak bisa mengerjakan sesuai arahan dosen.

Berdasarkan hasil analisis korelasi parsial, menunjukkan bahwa aspek-aspek dalam manajemen waktu (X) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan aspek biologis (Y1). Yang artinya semakin efektif manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah aspek biologis yang dirasakan. Hal ini dikarenakan manajemen waktu yang rendah menimbulkan gejala-gejala biologis seperti sakit kepala, jantung berdebar dls.

Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa keadaan psikologis saat mengerjakan tugas dan saat akan ujian merupakan faktor terbanyak yang berpengaruh terhadap timbulnya nyeri kepala tension. Hal ini disebabkan karena pada keadaan saat akan ujian memicu terjadinya ansietas, sehingga terjadi

penurunan turn over serotonin yang menyebabkan timbulnya serangan nyeri kepala primer khususnya tension. Hasil ini sejalan dengan penelitian Baumel (2011) yang juga mendapatkan stres akademik (proses belajar mengajar, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas dan kecemasan saat akan ujian) sebagai faktor yang dapat menimbulkan nyeri kepala primer.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan ketiga subjek yaitu AC, SZ, dan IF yaitu mereka merasa jika kontrol terhadap waktunya tidak baik seperti jika bermain hp lupa dengan tugas, sehingga tugas tersebut menjadi tertunda yang akhirnya menimbulkan sakit kepala dan sulit tidur. Sedangkan MK mengaku sering kehilangan kontrol terhadap waktu saat bermain *game*, MK bisa bermain sampai larut malam dan akan bangun telat keesokan harinya. MK terkadang tertinggal kelas pagi dan MK merasa jantungnya berdebar karena takut dimarahi oleh dosen.

Berdasarkan hasil analisis korelasi parsial, menunjukkan bahwa aspek-aspek manajemen waktu memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan aspek psikologis (Y2). Artinya, semakin efektif manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah aspek psikologis yang dirasakan. Hal ini dikarenakan saat mahasiswa memiliki manajemen waktu yang rendah akan menimbulkan gejala psikologis stres akademik seperti mudah marah, gangguan daya ingat dan kebutuhan akan alkohol. Emosi marah yang kita rasakan terkadang timbul karena ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak kita dan dapat muncul kapan saja pada setiap orang. Sundeen (1987) memberikan pengertian mengenai marah adalah perasaan jengkel yang timbul sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Ancaman tersebut bisa muncul dari tugas yang menumpuk dan

ujian yang mendadak. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pada AC dan SZ yang mengaku bahwa saat kontrol waktunya tidak baik dan menumpuk tugas akhirnya mereka menjadi mudah marah karena AC dan SZ merasa cemas akan nilai dan takut tidak lulus mata kuliah dan sering lupa materi yang telah disampaikan dosen.

Sedangkan dampak positif manajemen waktu Menurut Claessens, et al (2007) menemukan bahwa menggunakan teknik manajemen waktu akan berhubungan langsung dengan kinerja dan kepuasan, serta dapat mengurangi kegalauan dan kecemasan. Kegagalan dan kecemasan merupakan salah satu gejala emosi dalam aspek psikologis yang dirasakan ketika mengalami stres akademik.

Ada beberapa gejala atau penyebab manajemen waktu yang buruk menurut Atkinson (1990) antara lain , tidak pernah mempunyai waktu untuk mengerjakan pekerjaan yang benar-benar penting, menggunakan waktu terlalu banyak untuk pekerjaan yang mendesak bukan yang penting, jarang sekali mempunyai waktu untuk mengikuti perkembangan kerja, mengerjakan pekerjaan orang lain, merasa sangat diperlukan atau tidak tergantikan, mengikuti rapat terlalu banyak, sukar mengatakan tidak, membiarkan orang lain mengatur waktu anda, sering merasa stress, cemas dan terburu-buru serta jarang menyelesaikan pekerjaan pada waktunya atau melakukan prokrastinasi.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dengan subjek AC dan SZ yang mengaku sering merasa tidak enak jika harus menolak permintaan temannya. Saat ada tugas dan temannya meminta tolong maka mereka akan membantu tetapi tugas mereka tidak dikerjakan sehingga menumpuk dan menyebabkan mereka stres.

Sedangkan IF mengaku jika dia mengikuti banyak organisasi diluar yang menyebabkan IF memiliki banyak jadwal sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi tertinggal. Selanjutnya dalam wawancara MK dia mengaku bahwa MK memang jarang mendahulukan tugas, dia lebih mendahulukan berkumpul bersama temannya daripada mengerjakan tugas.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah data yang terdistribusi secara tidak normal, salah satu alasan mengapa data kita tidak normal adalah adanya outliers. Outliers adalah data yang memiliki skor ekstrem, baik ekstrem tinggi maupun ekstrem rendah. Adanya outliers dapat membuat distribusi skor condong ke kiri atau ke kanan. Beberapa ahli menilai data outliers ini lebih baik kita buang, karena ada kemungkinan subjek mengerjakan dengan asal-asalan, selain itu adanya data outliers juga mengacaukan pengujian statistik. Namun beberapa ahli tetap mendukung bahwa data outliers tetap harus dimasukkan dalam analisis karena memang fakta di lapangan adalah demikian. Selanjutnya yaitu data yang berdistribusi tidak normal disebabkan oleh kualitas aitem yang kurang baik. Keterbatasan lain dalam penelitian ini juga terdapat pada kurangnya subjek dalam penelitian sehingga hasil yang didapatkan tidak mewakili seluruh mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman di Samarinda.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman

- a) Diharapkan kepada mahasiswa untuk melakukan pengaturan diri yang baik.

Gunakan 4 kuadran aktivitas untuk membantu membagi pekerjaan dari yang terpenting dan mendesak hingga tidak penting dan tidak mendesak.

- 1) Kuadran I : berisi dengan aktivitas yang sangat mendesak dan penting atau aktivitas yang harus diselesaikan pada waktu yang sangat dekat
- 2) Kuadran II : berisi dengan aktivitas yang penting namun tidak mendesak dan masih memiliki waktu yang banyak untuk dikerjakan
- 3) Kuadran III : berisi aktivitas yang mendesak namun tidak penting
- 4) Kuadran IV : berisi aktivitas yang tidak penting dan tidak mendesak

b) Membangun motivasi internal yang baik dengan cara menetapkan tujuan yang jelas. Gunakan metode SMART.

1) *Spesific* (Spesifik), untuk memperlebar peluang tercapainya tujuan atau target, buatlah tujuan yang spesifik dan jelas. Dengan begitu individu bisa lebih fokus dan merasa termotivasi untuk mencapainya.

2) *Measurable* (Terukur), milikilah tujuan yang terukur dimana individu dapat memantau dan melacak setiap kemajuan yang ada.

3) *Achievable* (Dapat dicapai), meskipun individu bisa memasang target yang tinggi, tapi ingatlah bahwa untuk dapat mencapainya tujuan harus tetap realistis

4) *Relevant* (Relevan), pastikan bahwa tujuan yang ingin individu capai adalah penting dan selaras dengan tujuan lain yang relevan seperti nilai diri dan rencana jangka panjang.

5) *Time-bound / Timely* (Tepat Waktu), agar fokus untuk mencapai *goal* individu perlu menentukan tanggal yang menjadi target atau tenggat waktu.

c) Diharapkan kepada mahasiswa agar mencatat tugas -tugas yang diberikan beserta tanggal pengumpulannya.

d) Diharapkan mahasiswa yang sedang memiliki tugas untuk membatasi penggunaan *smartphone* agar waktunya tidak terbuang sia-sia dan tugasnya dapat terselesaikan sesuai jadwal.

2. Bagi Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman

- a) Diharapkan kepada Prodi Psikologi untuk mengadakan seminar atau psikoedukasi tentang pentingnya manajemen waktu minimal setiap semester
- b) Diharapkan kepada dosen Prodi Psikologi agar dapat memantau mahasiswanya dengan melihat perkembangan dalam perkuliahan, apakah mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan baik atau tidak.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama disarankan untuk menambah jumlah sampel dan membuat skala yang sesuai dengan kaidah agar didapatkan data yang berdistribusi normal. Peneliti diharapkan untuk dapat mengatur *setting* penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E. & Ongori, H. (2009). An assesment of academic stres among undergraduate students. *Academic journals. Educational research and review* :vol.4 (2). 063-067.
- Agus M. Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres* Yogyakarta: Kanisius.
- Agus, P. E., & Dyah, R. S. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, untuk administrasi publik, dan masalah-masalah sosial*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Alvin, N. (2007). *Handling study stres: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Atkinson. (1990). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Bataineh. (2013). Academic stres among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International Interdisiplinary Journal of Education*, 2, 82-88.
- Baumel (2011). *Stres akademik sebagai faktor yang dapat menimbulkan nyeri kepala primer*. Jakarta
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive behavior therapy*. New York: Guilford Press.
- Claessens, B., Van Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2007). A review of time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dundes, Lauren & Jeff Marx. (2006). Balancing work and academics in college: why do students working 10 to 19 hours per week excel?. *Journal College Student Retention*, 8(1), 107-120.
- Ernawati, L., & Rusmawati. D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*. 4(4).

- Fibrianti, I. D. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Ghozali, I. (2016). *Model persamaan struktural: konsep dan aplikasi dengan program amos 24 (edisi ke-7)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goff, A.M. (2011). Stressor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 1548.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi research II*. Jakarta: Andi Offset.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor- faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Scientific Journal of Nursing*. doi: 10.33023/jikep.v5i1.217.
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39 (1), 72-89.
- Hensley, L. C., Wolters, C. A., Won, S., & Brady, A. C. (2018). Academic probation, time management, and time use in a collage success course. *Journal of College Reading and Learning*, 48 (2).
- Hofer, M., dkk. 2007. Individual Values, Motivational Conflicts, and Learning For School. *Journal Learning and Instruction*. Elsevier Ltd. Vol. 17 (17-28)
- Kadapatti & Vijayalaxmi. (2012). Stresors of academic stres a study on presuniversity students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1)
- Kaul & Cavanaugh. (2000). *Human development: a life span view*. USA: Wadsworth.
- Koentjoro, S. Z. (2004). *Dukungan sosial pada individu*. Jakarta: e-psikologi.com.
- Lahey, B.B. (2007). *Psychology an introduction* (9<sup>th</sup> ed). New York: McGraw-Hill.
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stres and coping model. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1).
- Macan, T.H., Shahani, C.R., Dipboye, R.L., Philips, A.P. (1990). College Students Time Management: Correlations With Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*. Washington: American Psychological Association. Vol. 97(4), 760-768.

- Maulana A.M. (2008). *50 cerdas menggunakan waktu*. Jawa Timur: Motivasi Arief.
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51
- Mujiono, Hermansyah, Komang, S.B, Luh & Warohman. (2009). *Modul pengembangan diri melalui layanan bimbingan dan konseling SMK*. Yogyakarta: Paramitha Publishing.
- Nandi, Madhumita, Hazra, Avijit, Sarkar, Sumantra, et al. (2012). Stress and its risk factor in medical students: An observational study from a medical college in India. *Indian Journal of Medical Science*. 66: 1-12.
- Olejnuk, S.N & Holschuh, J.P. (2007). *College rules 2nd edition how to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Vol 2. Jakarta:EGC.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket mentor manajemen waktu*. Jakarta: Esensi Erlangga Group.
- Reetz, D. R., Krylowicz, B., & Mistler, B. (2014). *The association for university and college counseling center directors annual survey*. Illinois: AUCCCD.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stress akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psikologi*, 360-373.
- Santrock, J. W. (2006). *Adolescence*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santoso, S. (2015). *SPSS20 pengolahan data statistik di era informasi*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E.P. (2002). *Health psychology: biopsychosocial interactions, (4<sup>th</sup> ed)*. New Jersey: HN Wiley.
- Schaefer, A., Matthes, H., Pfitzer, G., & Kohle, K. (2007). Mental health and performance of medical students with high and low anxiety. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57(7), 289-297.

- Sigalingging, Joy. (2021). Peran manajemen waktu dengan stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Skripsi. Universitas Sriwijaya Inderalaya. Palembang.
- Smeltzer & Bare. (2008). *Brunner & sudarth's textbook of medicalsurgical nursing (11<sup>th</sup> ed ) (Vols. 1)*. Philladelphia: Lippicontt.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo.
- Stuart., & Sundeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3*. Alih Bahasa: Achir Yani, S., Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stres scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Taylor, H. (1990). *Manajemen waktu : suatu pedoman pengelolaan waktu yang efektif dan produktif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Tiger, T. H. (1999). Time management: test of proses model. *Journal of Appliet Psychology*, 79(3): 381-391.
- Waqas A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stres with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 3, e840. DOI: 10.7717/peerj.840.
- Widyanto, P. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wirawan. (2015). *Manajemen sumber daya manusia Indonesia: teori, psikologi, hukum ketenagakerjaan, aplikasi dan penelitian: aplikasi dalam organisasi bisnis, pemerintahan dan pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Womble, L. P. (2001). *Impact of stres factors on college students academic performance*. University of North Carolina, Charlotte.
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

**Lampiran 1.**

**SKALA STRES AKADEMIK**

No.	Aspek	Deskripsi	Favorable	Unfavorable
1.	<b>Aspek Biologis</b>	Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan	1. Saya sulit tidur ketika banyak tugas 2. Tangan saya berkeringat saat tidak dapat mengerjakan tugas 11. Jika tidak dapat menyelesaikan tugas yang sulit kepala saya terasa pusing 12. Saya merasa cepat letih ketika menyelesaikan tugas yang sulit	7. Saya bisa tidur nyenyak walau sedang banyak tugas 8. Saya merasa bersemangat ketika mengerjakan tugas yang sulit 15. Tugas yang banyak membuat saya mengantuk 16. Meskipun saya banyak tugas, saya akan merasa tenang
2.	<b>Aspek Psikologis</b>	Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain: gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku	5. Saya merasa tugas kuliah adalah beban 6. Saya cemas jika ada tugas yang belum terselesaikan 13. Saya merasa bingung ketika dihadapkan dua tugas 14. Saya mudah lupa materi yang telah dipelajari 17. Saya merasa sedih jika nilai saya rendah	3. Saya bisa menyelesaikan semua tugas yang diberikan 4. Saya merasa tenang saja walau ada tugas yang belum selesai 9. Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua tugas



			<p>18. Saya mudah marah jika dihadapkan dengan tugas yang sulit</p> <p>21. Saya takut jika tidak lulus mata kuliah</p> <p>22. Saya merasa tertekan saat diberikan tugas oleh dosen</p> <p>27. Jika banyak tugas saya tidak tertarik melakukan hal yang lain</p> <p>28. Saya merasa kesulitan bekerja sama dengan teman saat ada tugas</p> <p>31. Saya tidak bisa tenang setiap ada tugas yang harus dikerjakan</p> <p>32. Saya menjadi malas saat banyak tugas</p>	<p>10. Saya mudah memahami materi yang telah dipelajari</p> <p>19. Menurut saya nilai bukanlah hal yang penting</p> <p>20. Saya bisa mengerjakan semua tugas dengan tenang</p> <p>23. Saya yakin bisa lulus semua mata kuliah</p> <p>24. Saya merasa biasa saja saat diberikan tugas oleh dosen</p> <p>25. Saya tetap melakukan kegiatan lain walau banyak tugas</p> <p>26. Jika ada tugas saya langsung mengajak teman saya bekerja sama</p> <p>29. Saya merasa rileks walau sedang ada tugas</p> <p>30. Saya rajin dalam mengerjakan tugas</p>
--	--	--	--	--

### SKALA MANAJEMEN WAKTU

No.	Aspek	Deskripsi	Favorable	Unfavorable
1.	Menetapkan tujuan dan prioritas	Menetapkan tujuan dan prioritas, yaitu apa yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang untuk diselesaikan dan bagaimana individu dapat menempatkan kebutuhan sesuai prioritas tugas yang diperlukan untuk mencapai sasaran.	<p>5. Saya mengetahui apa yang harus dilakukan sebelum mengerjakan tugas agar tidak pusing nantinya</p> <p>6. Saya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang telah disepakati agar tidak menjadi beban</p> <p>7. Saya cemas jika terjadi benturan tugas, jadi saya mengerjakan berurutan</p> <p>8. Saya melakukan kegiatan sesuai jadwal agar bisa tidur teratur</p>	<p>1. Saya mengerjakan tugas tergantung suasana hati saya agar tidak tertekan</p> <p>2. Saya bingung menentukan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu, jika ada dua tugas yang mendesak</p> <p>3. Saya mengerjakan tugas tanpa mengetahui tujuannya karena saya kurang berkonstrasi</p> <p>4. Saya tidak bisa berkonsentrasi jika harus mengerjakan tugas secara berurutan</p>
2.	Teknik atau mekanika	Teknik atau mekanika manajemen waktu, yaitu cara-cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana kerja.	<p>11. Saya bisa berkonsentrasi dengan baik jika membuat jadwal untuk pengerjaan tugas agar tidak berbenturan dengan tugas lainnya</p>	<p>9. Saya gelisah karena tidak dapat mengikuti target penyelesaian tugas dengan baik</p> <p>10. Saya mudah marah jika kebanyakan kegiatan yang saya</p>

			<p>12. Saya memasang jadwal di dinding kamar/kos agar tidak cemas</p> <p>13. Saya senang jika bisa melaksanakan semua kegiatan sesuai jadwal yang saya buat</p> <p>14. Saya membuat jadwal tugas jauh hari sebelum pengumpulan tugas tersebut agar saya tenang</p>	<p>lakukan melenceng dari jadwal yang saya buat</p> <p>15. saya tidak membuat jadwal kegiatan karena merasa tertekan</p> <p>16. Saya menjadi pusing mengerjakan tugas saat membuat skala prioritas karena merasa terbebani</p>
3.	Kontrol terhadap waktu	Kontrol terhadap waktu, yaitu berhubungan dengan perasaan dapat mengatur waktu dan pengontrolan terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu.	<p>17. Saya merasa tenang karena mampu mengerjakan tugas walau waktu pengerjaannya terbatas</p> <p>18. Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas yang tertunda karena takut gagal</p> <p>19. Apabila saya jenuh dan bosan karena jadwal yang padat, saya senang jika bisa meluangkan waktu untuk refreshing</p> <p>20. Saya mengetahui banyaknya waktu yang</p>	<p>21. Saya gelisah saat memiliki banyak aktivitas sehingga mengganggu jadwal pengerjaan tugas saya</p> <p>22. Saya sering lupa akan tujuan dari kegiatan yang saya lakukan</p> <p>23. .Saya merasa jantung saya berdebar tidak teratur karena kesulitan mengerjakan tugas dengan waktu yang terbatas</p> <p>24. Saya merasa tertekan jika mengerjakan tugas pada waktu</p>

			saya habiskan untuk kegiatan yang sesuai dengan prioritas saya sehingga saya tidak merasa cemas	luang, jadi saya lebih memilih nongkrong bersama teman
--	--	--	---	--

## Lampiran 2 Skala Penelitian

### IDENTITAS DIRI

Nama :  
Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan \*coret yang tidak perlu  
Usia :  
Angkatan : 2018 / 2019 / 2020 \*lingkari yang benar

**Berikut ada beberapa pertanyaan, silahkan dijawab sesuai dengan keadaan Anda yang sebenar-benarnya.**

Sakit kepala saat mengerjakan tugas yang sulit

- Ya
- Tidak

Mudah berkeringat saat tidak bisa mengerjakan tugas

- Ya
- Tidak

Cemas jika mendapat nilai rendah.

- Ya
- Tidak

Sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas dengan waktu sedikit

- Ya
- Tidak

Khawatir tidak lulus mata kuliah.

- Ya
- Tidak

Lebih suka bekerja sendiri.

- Ya
- Tidak

### Petunjuk Pengisian:

Pada bagian ini, tercantum sejumlah pernyataan berkaitan dengan keadaan-keadaan yang sering Anda rasakan. Anda diminta untuk menjawab sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya. Untuk itu, setiap pernyataan perlu dipahami, kemudian nyatakan pilihan Anda dengan **memberi tanda (√)** pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda tersebut.

- SS (Sangat Sesuai)
- S (Sesuai)
- TS (Tidak Sesuai)
- STS (Sangat Tidak Sesuai)

Apapun pilihan jawaban Anda **tidak ada jawaban yang paling benar atau paling salah**. Usahakan memerikan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda dan **mohon dengan seksama agar jangan ada pernyataan yang terlewatkan**.

### SKALA STRES AKADEMIK

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit tidur ketika banyak tugas.				
2.	Tangan saya berkeringat saat tidak dapat mengerjakan tugas.				
3.	Saya bisa menyelesaikan semua tugas yang diberikan.				
4.	Saya merasa tenang saja walau ada tugas yang belum selesai.				
5.	Saya merasa tugas kuliah adalah beban.				
6.	Saya cemas jika ada tugas yang belum terselesaikan.				
7.	Saya bisa tidur nyenyak walau sedang banyak tugas.				
8.	Saya merasa bersemangat ketika mengerjakan tugas yang sulit..				
9.	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua tugas.				
10.	Saya mudah memahami materi yang telah dipelajari.				
11.	Jika tidak dapat menyelesaikan tugas yang sulit kepala saya terasa pusing.				
12.	Saya merasa cepat letih ketika menyelesaikan tugas yang sulit				
13.	Saya merasa bingung ketika dihadapkan dua tugas.				
14.	Saya mudah lupa materi yang telah dipelajari				
15.	Tugas yang banyak membuat saya mengantuk.				
16.	Meskipun banyak tugas, saya merasa tenang.				
17.	Saya merasa sedih jika nilai saya rendah				

18.	Saya mudah marah jika dihadapkan dengan tugas yang sulit.				
19.	Menurut saya nilai bukanlah hal yang penting				
20.	Saya bisa mengerjakan semua tugas dengan tenang				
21.	Saya takut jika tidak lulus mata kuliah.				
22.	Saya merasa tertekan saat diberikan tugas oleh dosen.				
23.	Saya yakin bisa lulus semua mata kuliah				
24.	Saya merasa biasa saja saat diberikan tugas oleh dosen.				
25.	Saya tetap melakukan kegiatan lain walau banyak tugas.				
26.	Jika ada tugas saya langsung mengajak teman saya bekerja sama.				
27.	Jika banyak tugas saya tidak tertarik melakukan hal lain.				
28.	Saya merasa kesulitan bekerja sama dengan teman saat ada tugas				
29.	Saya merasa rileks walau sedang ada tugas				
30.	Saya rajin dalam mengerjakan tugas				
31.	Saya tidak bisa tenang setiap ada tugas yang harus dikerjakan				
32.	Saya menjadi malas saat banyak tugas				

### SKALA MANAJEMEN WAKTU

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengerjakan tugas tergantung suasana hati saya agar tidak tertekan				
2.	Saya bingung menentukan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu, jika ada dua tugas yang mendesak.				
3.	Saya mengerjakan tugas tanpa mengetahui tujuannya karena saya kurang berkonsentrasi.				
4.	Saya tidak bisa berkonsentrasi jika harus mengerjakan tugas secara berurutan				
5.	Saya mengetahui apa yang harus dilakukan sebelum mengerjakan tugas agar tidak pusing nantinya				
6.	Saya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang telah disepakati agar tidak menjadi beban.				
7.	Saya cemas jika terjadi benturan tugas , jadi saya mengerjakan berurutan.				

8.	Saya melakukan kegiatan sesuai jadwal agar bisa teratur				
9.	Saya gelisah karena tidak dapat mengikuti target penyelesaian tugas dengan baik				
10.	Saya mudah marah jika kebanyakan kegiatan yang saya lakukan melenceng dari jadwal yang saya buat.				
11.	Saya bisa berkonsentrasi dengan baik jika membuat jadwal untuk pengerjaan tugas agar tidak berbenturan dengan tugas lainnya.				
12.	Saya memasang jadwal di dinding kamar/ kos agar tidak cemas.				
13.	Saya senang jika bisa melaksanakan semua kegiatan sesuai jadwal yang saya buat.				
14.	Saya membuat jadwal tugas jauh hari sebelum pengumpulan tugas agar saya tenang.				
15.	Saya tidak membuat jadwal kegiatan karena merasa tertekan.				
16.	Saya menjadi pusing mengerjakan tugas saat membua skala prioritas karena merasa terbebani.				
17.	Saya merasa tenang karena mampu mengerjakan tugas walau waktu pengerjaannya terbatas.				
18.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas yang tertunda karena takut gagal.				
19.	Apabila saya jenuh dan bosan karena jadwal yang padat, saya senang jika bisa meluangkan waktu untuk refreshing.				
20.	Saya mengetahui banyaknya waktu yang saya habiskan untuk kegiatan yang sesuai dengan prioritas saya sehingga saya tidak merasa cemas				
21.	Saya gelisah saat memiliki banyak aktivitas sehingga mengganggu jadwal pengerjaan tugas saya.				
22.	Saya sering lupa akan tujuan dari kegiatan yang saya lakukan.				
23.	Saya merasa jantung saya berdebar tidak teratur karena kesulitan mengerjakan tugas dengan waktu yang terbatas.				
24.	Saya merasa tertekan jika mengerjakan tugas pada waktu luang, jadi saya lebih memilih nongkrong bersama teman.				



### Lampiran 3. Input Data Excel Try Out Skala Stres Akademik

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	total	total	tota	
1	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	1	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	87	23	64	
2	4	4	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	1	4	2	1	1	3	1	4	2	90	32	58		
3	1	1	1	3	2	4	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	4	2	1	1	2	2	3	3	1	1	2	1	62	15	47	
4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	92	24	68	
5	4	3	1	4	2	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	103	29	74	
6	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	97	25	72	
7	4	3	1	3	4	3	3	2	1	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	1	4	4	1	1	1	1	2	1	3	1	4	2	82	26	56	
8	3	2	2	2	4	2	2	4	2	3	4	4	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	79	22	57	
9	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	79	24	55	
10	2	4	2	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	83	22	61	
11	4	1	2	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	2	4	1	1	2	2	4	2	4	2	96	27	69	
12	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	4	2	3	2	4	73	14	59	
13	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	3	3	2	3	1	2	4	2	2	2	3	2	2	71	16	55	
14	1	3	1	4	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	83	21	62	
15	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	89	22	67	
16	4	3	1	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	2	4	2	4	3	4	3	1	3	2	2	2	1	3	2	3	4	90	26	64	
17	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	1	4	100	24	76	
18	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	87	23	64	
19	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	79	21	58	
20	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	1	3	4	4	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	91	26	65	
21	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	94	25	69	
22	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	89	21	68	
23	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	97	25	72	
24	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	97	25	72	
25	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	70	17	53
26	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	4	4	2	4	3	1	4	2	3	1	4	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	64	18	46	
27	4	2	1	3	4	4	3	1	2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	1	4	3	1	3	3	1	4	2	2	1	2	2	82	21	61	
28	4	3	1	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	2	2	3	3	1	4	2	3	2	4	2	93	26	67	
29	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	20	52	
30	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	4	3	2	2	4	3	4	2	4	3	2	2	1	3	2	1	2	1	4	1	81	18	63	
31	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	4	2	1	3	3	3	4	2	3	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	71	19	52	
32	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	85	23	62
33	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	88	25	63	
34	4	2	2	4	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	84	22	62	
35	4	3	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	2	1	95	24	71	
36	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	86	22	64	
37	4	4	3	4	4	4	4	3	3	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	2	4	3	111	28	83
38	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	87	23	64	
39	4	4	2	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	99	30	69	
40	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	2	4	2	3	2	88	22	66	

### Lampiran 4. Input Data Excel Try Out Skala Manajemen Waktu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	tota	tota	tota	tota	
1	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	1	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	65	23	20	22	
2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	91	31	29	31	
3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	84	29	26	29	
4	1	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	3	3	53	15	14	20	
5	1	1	3	1	4	4	3	1	2	1	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	1	4	60	18	19	23	
6	1	1	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	3	55	18	19	18	
7	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	1	1	74	25	27	22
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	69	23	23	23	
9	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65	19	23	23	
10	3	3	3	3	3	4	2	3	1	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	1	4	72	24	25	23	
11	1	1	2	3	3	4	4	3	1	1	3	1	4	4	4	3	1	3	4	4	1	3	1	4	63	21	21	21	
12	1	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	1	3	1	2	2	4	3	4	4	1	1	3	2	58	20	16	22	
13	1	3	2	3	3	4	2	2	2	2	4	1	3	2	3	4	3	2	4	3	2	1	3	3	62	20	21	21	
14	2	2	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	67	23	22	22	
15	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	3	2	2	2	2	62	21	20	21	
16	3	1	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	3	4	2	2	4	4	4	3	1	3	1	3	64	22	19	23	
17	3	1	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	2	3	1	3	59	19	20	20	
18	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	74	24	24	26	
19	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	67	21	21	25	
20	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	68	21	22	25	
21	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	70	24	23	23	
22	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	63	23	21	19	
23	1	1	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	3	55	18	19	18	
24	1	1	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	3	55	18	19	18	
25	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	22	21	24	
26	1	2	3	3	4	4	2	1	2	3	1	1	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	67	20	15	32	
27	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	59	20	20	19	
28	1	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	1	3	2	3	69	21	25	23	
29	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69	23	23	23	
30	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	1	3	4	64	21	20	23	
31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	70	24	23	23	
32	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	1	3	63	20	23	20	
33	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	68	21	22	25	
34	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	66	21	23	22	
35	4	1	2	3	4	4	4	4	1	1	3	4	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	1	4	67	26	20	21	
36	1	2	2	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	24	21	16	
37	1	1	1	1	3	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	4	65	18	24	23	
38	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	67	23	20	24	
39	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	68	21	24	23	
40	2	1	3	3	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	4	2	3	61	23	19	19	

**Lampiran 5. Input Data Excel Penelitian Skala Stres Akademik**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	tota	tota	tota
1	3	1	2	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	1	2	1	3	3	1	3	3	75	22	53
2	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	74	18	56
3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	4	79	21	58
4	3	1	1	3	2	3	3	3	1	4	4	4	2	3	4	3	3	4	1	2	2	1	2	2	2	1	3	67	21	46
5	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	92	25	67
6	4	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	4	2	2	1	2	2	2	3	3	3	66	19	47
7	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	82	17	65
8	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	92	23	69
9	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	1	3	4	4	4	4	93	25	68
10	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	25	61
11	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	25	62
12	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	82	23	59
13	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	83	23	60
14	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	72	20	52
15	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	92	25	67
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	21	62
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	21	60
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	21	60
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	21	60
20	4	2	1	4	2	4	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	1	2	1	2	4	2	3	1	73	22	51
21	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	101	28	73
22	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	72	21	51
23	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	74	19	55
24	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	72	21	51
25	4	1	1	4	1	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	1	1	4	1	4	2	79	23	56
26	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	75	20	55
27	2	2	1	2	1	4	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	56	15	41
28	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	73	18	55
29	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	65	17	48
30	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	80	21	59
31	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	2	2	3	3	72	18	54
32	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	71	20	51
33	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	4	2	75	23	52
34	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	69	20	49
35	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	69	20	49
36	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	95	24	71
37	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	1	4	3	4	3	3	4	2	1	1	2	4	2	1	2	2	2	74	21	53
38	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	92	24	68
39	4	2	1	3	2	4	1	3	1	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	3	2	4	4	73	19	54
40	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	94	24	70
41	4	2	1	3	4	2	1	1	1	4	2	4	4	1	4	3	2	1	1	2	4	3	2	3	1	1	1	62	15	47
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	21	60
43	2	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	1	3	1	4	2	4	2	2	4	4	4	4	83	18	65
44	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	24	70
45	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	89	25	64

46	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	94	25	69	
47	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	82	22	60	
48	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	95	26	69	
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	21	62	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	85	21	64	
51	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	95	25	70	
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	21	60	
53	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	25	69	
54	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	94	24	70	
55	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	92	26	66	
56	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	87	23	64
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	21	60	
58	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	89	23	66	
59	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	90	23	67	
60	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	92	25	67	
61	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	92	24	68	
62	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	93	25	68	
63	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	25	69	
64	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	93	25	68	
65	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	26	68	
66	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	95	24	71	
67	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	93	24	69	
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	91	23	68	
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	84	21	63
70	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	90	24	66
71	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	91	22	69
72	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	86	23	63	
73	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	92	24	68	
74	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	95	25	70	
75	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	25	69	
76	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	93	25	68	
77	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	25	69	
78	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	95	24	71	
79	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	92	23	69	
80	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	90	23	67
81	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	88	22	66
82	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	89	22	67
83	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	90	24	66	
84	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	89	23	66	
85	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	92	24	68	
86	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	86	22	64	
87	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	24	70	
88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	86	21	65	
89	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	94	25	69	
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	85	21	64	

91	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	96	25	71	
92	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	86	22	64
93	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	94	25	69
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	83	21	62	
95	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	94	25	69
96	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	87	21	66
97	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	94	25	69
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	82	21	61
99	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	93	25	68
100	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	94	25	69

**Lampiran 6. Input Data Excel Skala Penelitian Manajemen Waktu**

	1	2	3	4	5	6	8	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	tota	tota	tota	tota
1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	60	19	22	19
2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	52	18	16	18
3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	3	3	2	4	4	3	51	18	13	20
4	2	1	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	66	21	22	23
5	3	4	3	3	2	2	4	2	1	3	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	47	21	13	13
6	1	4	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	59	22	18	19
7	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	40	16	11	13
8	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	34	12	10	12
9	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	35	13	11	11
10	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	32	13	10	9
11	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	44	22	12	10
12	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	43	14	13	16
13	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	45	15	13	17
14	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	50	19	14	17
15	3	4	3	3	2	2	4	2	1	3	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	47	21	13	13
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	63	21	18	24
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	21	18	21
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	21	18	21
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	21	18	21
20	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	1	3	65	24	21	20
21	1	1	1	1	4	4	2	3	3	4	4	3	1	2	4	2	1	1	1	4	47	14	18	15
22	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	47	19	11	17
23	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	51	18	14	19
24	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	58	20	18	20
25	1	1	1	3	4	1	3	3	1	4	4	2	3	1	4	4	1	1	1	4	47	14	17	16
26	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	55	20	17	18
27	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	68	23	20	25
28	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	49	16	15	18
29	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	51	19	13	19
30	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	50	16	17	17

31	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	56	22	15	19
32	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	54	19	19	16
33	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	4	56	20	16	20
34	1	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	55	18	17	20
35	1	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	55	18	17	20
36	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	31	11	9	11
37	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
38	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
39	1	1	3	3	3	2	4	4	2	2	4	1	1	2	3	4	1	2	3	3	49	17	14	18
40	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	29	10	9	10
41	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	4	1	1	1	1	38	10	16	12
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	14	12	14
43	2	3	3	3	4	1	1	2	3	4	3	4	3	1	1	2	2	3	1	3	49	17	19	13
44	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	30	10	9	11
45	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	35	14	10	11
46	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	30	10	9	11
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	35	14	9	12
48	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	28	10	9	9
49	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	35	11	12	12
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	38	14	11	13
51	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	31	10	9	12
52	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	37	13	11	13
53	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	29	10	10	9
54	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	31	10	10	11
55	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	37	13	11	13
56	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	15	13	14
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	14	12	14
58	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	14	11	14
59	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	31	11	8	12
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	14	12	14
61	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	31	10	9	12
62	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	30	10	9	11
63	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	30	10	9	11
64	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	31	11	9	11
65	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
66	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	30	10	9	11
67	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	29	10	9	10
68	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	30	10	10	10
69	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	30	11	10	9
70	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	33	10	11	12
71	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	28	12	8	8
72	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	35	10	12	13
73	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	30	10	10	10
74	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
75	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	30	10	9	11

76	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	30	10	9	11
77	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
78	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	30	11	9	10
79	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	33	10	10	13
80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	36	14	11	11
81	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	35	10	12	13
82	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38	12	12	14
83	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	36	11	12	13
84	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	14	12	14
85	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	31	11	10	10
86	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36	12	10	14
87	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	29	10	9	10
88	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	30	10	9	11
89	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
90	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	36	13	11	12
91	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
92	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	35	11	11	13
93	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	30	10	9	11
94	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	37	14	10	13
95	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
96	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	36	13	9	14
97	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	30	11	9	10
98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	33	14	9	10
99	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10
100	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	29	10	9	10

## Lampiran 7. Hasil Uji Validitas

### A. Stres Akademik

#### 1. Biologis

		Correlations								
		Aitem1	Aitem2	Aitem11	Aitem12	Aitem7	Aitem8	Aitem15	Aitem16	Aspek_A
Aitem1	Pearson Correlation	1	.270	.440**	.454**	.653**	.301	-.147	.481**	.762**
	Sig. (2-tailed)		.092	.004	.003	.000	.060	.367	.002	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem2	Pearson Correlation	.270	1	.038	.046	.337*	.248	.059	.459**	.545**
	Sig. (2-tailed)	.092		.816	.777	.033	.123	.720	.003	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem11	Pearson Correlation	.440**	.038	1	.525**	.384*	.237	-.093	.240	.592**
	Sig. (2-tailed)	.004	.816		.001	.014	.140	.568	.135	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem12	Pearson Correlation	.454**	.046	.525**	1	.429**	.558**	-.095	.280	.666**
	Sig. (2-tailed)	.003	.777	.001		.006	.000	.558	.080	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem7	Pearson Correlation	.653**	.337*	.384*	.429**	1	.207	.080	.479**	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.033	.014	.006		.200	.622	.002	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem8	Pearson Correlation	.301	.248	.237	.558**	.207	1	-.350*	.165	.490**
	Sig. (2-tailed)	.060	.123	.140	.000	.200		.027	.308	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem15	Pearson Correlation	-.147	.059	-.093	-.095	.080	-.350*	1	.078	.113
	Sig. (2-tailed)	.367	.720	.568	.558	.622	.027		.634	.486
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem16	Pearson Correlation	.481**	.459**	.240	.280	.479**	.165	.078	1	.695**
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.135	.080	.002	.308	.634		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aspek_A	Pearson Correlation	.762**	.545**	.592**	.666**	.770**	.490**	.113	.695**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.486	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).





## B. Manajemen Waktu

### 1. Menetapkan Tujuan

		Correlations								
		Aitem1	Aitem2	Aitem3	Aitem4	Aitem5	Aitem6	Aitem7	Aitem8	Aspek_A
Aitem1	Pearson Correlation	1	.206	.209	.272	.227	.211	.156	.387*	.654**
	Sig. (2-tailed)		.203	.196	.090	.160	.192	.337	.014	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem2	Pearson Correlation	.206	1	.368*	.408**	.139	.161	-.378*	.299	.570**
	Sig. (2-tailed)	.203		.019	.009	.393	.320	.016	.061	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem3	Pearson Correlation	.209	.368*	1	.486**	.066	-.166	-.137	-.017	.401*
	Sig. (2-tailed)	.196	.019		.001	.686	.306	.398	.918	.010
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem4	Pearson Correlation	.272	.408**	.486**	1	.312*	-.050	.017	.416**	.660**
	Sig. (2-tailed)	.090	.009	.001		.050	.762	.918	.008	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem5	Pearson Correlation	.227	.139	.066	.312*	1	.348*	.075	.223	.501**
	Sig. (2-tailed)	.160	.393	.686	.050		.028	.645	.166	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem6	Pearson Correlation	.211	.161	-.166	-.050	.348*	1	.163	.396*	.478**
	Sig. (2-tailed)	.192	.320	.306	.762	.028		.316	.011	.002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem7	Pearson Correlation	.156	-.378*	-.137	.017	.075	.163	1	.342*	.251
	Sig. (2-tailed)	.337	.016	.398	.918	.645	.316		.031	.118
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem8	Pearson Correlation	.387*	.299	-.017	.416**	.223	.396*	.342*	1	.736**
	Sig. (2-tailed)	.014	.061	.918	.008	.166	.011	.031		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aspek_A	Pearson Correlation	.654**	.570**	.401*	.660**	.501**	.478**	.251	.736**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.010	.000	.001	.002	.118	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. Teknik / Mekanika

**Correlations**

		Aitem9	Aitem10	Aitem11	Aitem12	Aitem13	Aitem14	Aitem15	Aitem16	Aspek_B
Aitem9	Pearson Correlation	1	-.037	-.153	-.137	-.190	-.492**	.000	.049	.022
	Sig. (2-tailed)		.821	.346	.398	.241	.001	1.000	.766	.894
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem10	Pearson Correlation	-.037	1	-.045	-.156	-.084	-.196	-.153	.173	.155
	Sig. (2-tailed)	.821		.781	.335	.605	.226	.345	.286	.339
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem11	Pearson Correlation	-.153	-.045	1	.420**	.388*	.402*	.338*	.596**	.695**
	Sig. (2-tailed)	.346	.781		.007	.013	.010	.033	.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem12	Pearson Correlation	-.137	-.156	.420**	1	.391*	.477**	.361*	.240	.674**
	Sig. (2-tailed)	.398	.335	.007		.013	.002	.022	.135	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem13	Pearson Correlation	-.190	-.084	.388*	.391*	1	.505**	.354*	.281	.600**
	Sig. (2-tailed)	.241	.605	.013	.013		.001	.025	.079	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem14	Pearson Correlation	-.492**	-.196	.402*	.477**	.505**	1	.154	.201	.492**
	Sig. (2-tailed)	.001	.226	.010	.002	.001		.342	.213	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem15	Pearson Correlation	.000	-.153	.338*	.361*	.354*	.154	1	.590**	.653**
	Sig. (2-tailed)	1.000	.345	.033	.022	.025	.342		.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem16	Pearson Correlation	.049	.173	.596**	.240	.281	.201	.590**	1	.757**
	Sig. (2-tailed)	.766	.286	.000	.135	.079	.213	.000		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aspek_B	Pearson Correlation	.022	.155	.695**	.674**	.600**	.492**	.653**	.757**	1
	Sig. (2-tailed)	.894	.339	.000	.000	.000	.001	.000	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### 3. Kontrol terhadap waktu

		Correlations								
		Aitem17	Aitem18	Aitem19	Aitem20	Aitem21	Aitem22	Aitem23	Aitem24	Aspek_C
Aitem17	Pearson Correlation	1	.367*	.121	.326*	.141	.049	.283	.167	.549**
	Sig. (2-tailed)		.020	.456	.040	.387	.763	.076	.302	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem18	Pearson Correlation	.367*	1	.282	.364*	.204	.249	-.047	.162	.556**
	Sig. (2-tailed)	.020		.078	.021	.207	.122	.772	.317	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem19	Pearson Correlation	.121	.282	1	.283	-.030	-.125	.019	.144	.300
	Sig. (2-tailed)	.456	.078		.077	.856	.443	.908	.375	.060
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem20	Pearson Correlation	.326*	.364*	.283	1	.269	.250	.326*	.127	.642**
	Sig. (2-tailed)	.040	.021	.077		.094	.119	.040	.434	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem21	Pearson Correlation	.141	.204	-.030	.269	1	.429**	.525**	.068	.649**
	Sig. (2-tailed)	.387	.207	.856	.094		.006	.001	.677	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem22	Pearson Correlation	.049	.249	-.125	.250	.429**	1	.271	.127	.579**
	Sig. (2-tailed)	.763	.122	.443	.119	.006		.091	.433	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem23	Pearson Correlation	.283	-.047	.019	.326*	.525**	.271	1	.117	.625**
	Sig. (2-tailed)	.076	.772	.908	.040	.001	.091		.471	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem24	Pearson Correlation	.167	.162	.144	.127	.068	.127	.117	1	.421**
	Sig. (2-tailed)	.302	.317	.375	.434	.677	.433	.471		.007
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aspek_C	Pearson Correlation	.549**	.556**	.300	.642**	.649**	.579**	.625**	.421**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.060	.000	.000	.000	.000	.007	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas

### A. Stres Akademik

#### Aspek A

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.784	7

#### Aspek B

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	20

#### Semua Aspek

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.894	27

### B. Manajemen Waktu

#### Aspek A

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.682	7

#### Aspek B

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.771	6

#### Aspek C

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.671	7

#### Semua Aspek

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.822	20

## Lampiran 9. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
stres_akademik	100	56	101	85.32	9.267
manajemen_waktu	100	28	68	39.64	11.014
Valid N (listwise)	100				

## Lampiran 10. Kategori Skor

### A. Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	53	53.0	53.0	53.0
	Tinggi	32	32.0	32.0	85.0
	Sedang	14	14.0	14.0	99.0
	Rendah	1	1.0	1.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

### B. Manajemen Waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	3	3.0	3.0	3.0
	Tinggi	12	12.0	12.0	15.0
	Sedang	16	16.0	16.0	31.0
	Rendah	27	27.0	27.0	58.0
	Sangat Rendah	42	42.0	42.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

## Lampiran 11. Uji Asumsi Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
stres_akademik	.154	100	.000	.905	100	.000
manajemen_waktu	.169	100	.000	.863	100	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 12. Uji Asumsi Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres_akademik * manajemen_waktu	Between Groups	(Combined)	6401.450	31	206.498	6.686	.000
		Linearity	5068.106	1	5068.106	164.086	.000
		Deviation from Linearity	1333.344	30	44.445	1.439	.109
	Within Groups		2100.310	68	30.887		
Total			8501.760	99			

### Lampiran 13. Uji Analisis Kendall's tau

#### Correlations

			stres_akade mik	manajemen_ waktu
Kendall's tau_b	stres_akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.629**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	manajemen_waktu	Correlation Coefficient	-.629**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 14. Uji Korelasi parsial

### A. Korelasi Parsial Aspek Manajemen Waktu dengan Aspek Biologis

			<b>Correlations</b>			
Control Variables			X1	X2	X3	Y1
-none- <sup>a</sup>	X1	Correlation	1.000	.808	.831	-.529
		Significance (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		df	0	98	98	98
	X2	Correlation	.808	1.000	.852	-.537
		Significance (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		df	98	0	98	98
	X3	Correlation	.831	.852	1.000	-.601
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		df	98	98	0	98
Y1	Correlation	-.529	-.537	-.601	1.000	
	Significance (2-tailed)	.000	.000	.000	.	
	df	98	98	98	0	
Y1	X1	Correlation	1.000	.732	.756	
		Significance (2-tailed)	.	.000	.000	
		df	0	97	97	
	X2	Correlation	.732	1.000	.785	
		Significance (2-tailed)	.000	.	.000	
		df	97	0	97	
	X3	Correlation	.756	.785	1.000	
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.	
		df	97	97	0	

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.



## B. Korelasi Parsial Aspek Manajemen Waktu dengan Aspek Psikologis

			<b>Correlations</b>			
Control Variables			X1	X2	X3	Y2
-none- <sup>a</sup>	X1	Correlation	1.000	.808	.831	-.723
		Significance (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		df	0	98	98	98
	X2	Correlation	.808	1.000	.852	-.734
		Significance (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		df	98	0	98	98
	X3	Correlation	.831	.852	1.000	-.767
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		df	98	98	0	98
Y2	Correlation	-.723	-.734	-.767	1.000	
	Significance (2-tailed)	.000	.000	.000	.	
	df	98	98	98	0	
Y2	X1	Correlation	1.000	.592	.623	
		Significance (2-tailed)	.	.000	.000	
		df	0	97	97	
	X2	Correlation	.592	1.000	.664	
		Significance (2-tailed)	.000	.	.000	
		df	97	0	97	
	X3	Correlation	.623	.664	1.000	
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.	
		df	97	97	0	

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.