

**STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA YANG
MENGAMBIL KULIAH SAMBIL MENGIKUTI KEGIATAN
ORGANISASI KEMAHASISWAAN, MAGANG ATAU
KEDUANYA**

SKRIPSI



OLEH:

Stephanie Thiorisa
NRP: 7103009042

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2013**

STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA YANG
MENGAMBIL KULIAH SAMBIL MENGIKUTI KEGIATAN
ORGANISASI KEMAHASISWAAN, MAGANG
ATAU KEDUANYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Stephanie Thiorisa
NRP: 7103009042

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2013

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Stephanie Thiorisa

NRP : 7103009042

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil tugas akhir/skripsi saya yang berjudul **“STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA YANG MENGAMBIL KULIAH SAMBIL MENGIKUTI KEGIATAN ORGANISASI KEMAHASISWAAAN, MAGANG ATAU KEDUANYA”**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa tugas akhir/skripsi ini ternyata merupakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabuan gelar akademik yang telah saya peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 01 Juni 2013

Yang menyatakan,



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA YANG
MENGAMBIL KULIAH SAMBIL MENGIKUTI KEGIATAN
ORGANISASI KEMAHASISWAAN, MAGANG
ATAU KEDUANYA

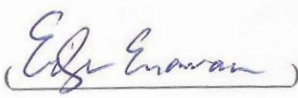
OLEH:

Stephanie Thiorisa

NRP: 7103009042

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

Pembimbing utama: Erlyn Erawan, Psy D.

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a thin blue rectangular border. The signature appears to be 'Erlyn Erawan'.

Surabaya, 01 Juni 2013

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Unika Widya Mandala Surabaya :

Nama : Stephanie Thiorisa

NRP : 7103009042

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

“STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA YANG MENGAMBIL KULIAH SAMBIL MENGIKUTI KEGIATAN ORGANISASI KEMAHASISWAAN, MAGANG ATAU KEDUANYA”

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

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Juni 2013

Yang menyatakan,

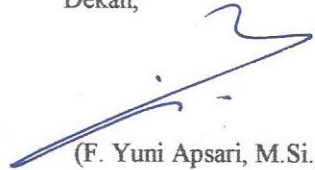


HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada tanggal 01 Juni 2013

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



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

Dewan Penguji:

1. Ketua : Michael Seno Rahardanto, M.A. ()
2. Sekretaris : G. Edwi Nugrohadi, SS., M.A. ()
3. Anggota : Jaka Santosa S., M.Psi., Psi. ()
4. Anggota : Erlyn Erawan, Psy.D. ()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tuhan Yesus

Para partisipan dan pendukung yang terlibat dalam proses penelitian
Dosen pembimbing
dan tempatku menyelesaikan pendidikan, **FAKULTAS PSIKOLOGI**
UKWMS

HALAMAN MOTTO

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga,
tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu
kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan
ucapan syukur -Fillipi 4:6

ALLAH MENGETI, ALLAH PEDULI
SEGALA PERSOALAN YANG KITA ALAMI
TAK AKAN PERNAH DITINGGALKANNYA
KU BERGUMUL SENDIRI
S'BAB ALLAH MENGETI

Ada Waktunya kita Bermain,

Ada Waktunya kita Belajar,

Ada Waktunya kita Mengerjakan

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat dan kesempatan yang diberikan-Nya, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dari bidang study Psikologi dengan judul STRES DAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA YANG MENGAMBIL KULIAH SAMBIL MENGIKUTI KEGIATAN ORGANISASI KEMAHASISWAAN, MAGANG ATAU KEDUANYA dengan tepat waktu. Penyelesaian tugas akhir ini mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. **Ibu F. Yuni Apsari, M. Si., Psi.** selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS yang sudah mengizinkan dan mendukung peneliti dalam melakukan penelitian pada lingkup Fakultas Psikologi UKWMS.
2. **Ibu Erlyn Erawan, Psy. D.**, yang bersedia membantu saya dalam mengerjakan skripsi. Bukan hanya dunia akademik yang kau arahkan, tapi kemampuan-kemampuan seperti kemandirian dan kepercayaan diri juga kau sertakan selama 1 tahun kita berproses.
3. **Ibu Eli Prasetyo, M. Psi.**, selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengawasi proses perkuliahan saya dari tahun pertama hingga tahun keempat masa kuliah.
4. **J. Dicky Susilo, M. Psi., Psi.** dan **Yudhit Anggia. F., M. Psi.** yang sudah memnberikan penjelasan mengenai penggunaan data SPSS. Kalian memberikan jawaban atas keraguan saya terhadap cara penggunaan data dan saya sangat berterima kasih.
5. **Staf Tata Usaha**, yang sudah memberikan bantuan dalam pengurusan perijinan melakukan penelitian dan bantuan-bantuan lain dalam proses penyelesaian skripsi.

6. **Papa dan mama**, yang sudah berjuang agar saya dapat merasakan bangku pendidikan selama 18 tahun. Kuharap ilmu-ilmu pengetahuan yang saya dapat bisa digunakan sesuai bidang profesi. Anakmu yang paling nakal ini sudah lebih dewasa dari sebelumnya. Trima kasih papa, trima kasih mama. Tuhan memberkati kalian selalu.
7. **Partisipan penelitian** yang membantu pengisian alat ukur dan **para petugas jaga ruang baca dan perpustakaan (WM, Ubaya, Airlangga)**. Peranan kalian merupakan peranan yang berkontribusi besar dalam proses penelitian ini. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan waktu dan tenaga yang Anda semua berikan. Semoga apa yang saya alami dapat saya bagikan pada Anda, baik melalui contoh angket, maupun pemilihan buku-buku yang dapat digunakan (buku populer vs. buku teori).
8. **Evi, Betsyeba dan Ko Edo**, yang sudah mengajak saya untuk datang ke gereja dan mendengar firman Tuhan. Disela-sela tekanan tugas menerpa, kalian terus mengingatkan untuk tetap dekat dengan Sang Pencipta dan memberikan penyegaran ditengah-tengah kekritisan saya.
9. **Tante Sianny** (gembala gereja) yang memberikan motivasi dikala peneliti putus asa; “kita memiliki waktu kita sendiri, tapi Tuhan sudah menetapkan waktu terbaik untuk kita”.
10. **Della dan Manda**, yang selalu menemani peneliti ketika membutuhkan referensi buku diperpustakaan umum Ubaya, perpustakaan umum WM dan ruang baca Fakultas Psikologi. **Lusi** yang sudah memberikan langkah penelitian korelasi SPSS, **Cyriko** yang sudah membantu melalui penjelasan langkah-langkah SPSS, dan **Elsha**, teman yang tak terduga membantu fotokopi buku milik

Ichas. Mas “fotokopi” Koperasi WM yang sudah bantu memfotokopikan lembaran-lembaran keperluan penelitian, dan **Pak Rendy** yang sudah bantu ngeprint dengan harga kantong mahasiswa. Dan semua adik kelas yang sudah mendengar kebanyolan bersama selama mengerjakan tugas. **Mas Boy**, saudara **Bro Ichas** dan **Yohan** yang mengerjakan skripsi pada hari-hari terakhir di Perpustakaan Umum WM. Keributan dan keanehan kalian membuat seru suasana kerja tugas akhir kita.

11. **Ko Lukas** yang memberikan semangat di masa-masa pengerjaan proposal skripsi dan **tim pelayanan** dari GBI Anugerah Sulung yang tetap mengingatkan bahwa selain urusan duniawi, kita juga harus ingat kehadiran Tuhan disetiap perjalanan hidup.
12. Kesempatan yang fakultas berikan pada saya untuk memasuki dunia Ormawa LPM sebagai *layouter*, sekretaris dan pimpinan redaksi yang sudah memberikan ide dari tema penelitian. Masa-masa itu memberikan kecintaan tersendiri dalam bekerja.
13. Anak-anak muridku di Xin Zhong School dan adik-adik di RPA Taman Hati. Disadari maupun tidak kalian menjadi penyemangat dikala saya merasa jenuh untuk menghadapi hari esok. Masa-masa tugasku bersama kalian memberikan motivasi yang akan sangat kurindukan. Bekerja bersama kalian penuh emosi dan dari sanalah saya menyadari pentingnya kemampuan manajemen waktu dan kontrol emosi.

Tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan penelitian, namun peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berguna bagi orang lain dan perkembangan ilmu Psikologi.

Surabaya, 15 April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstraksi.....	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
 BAB II. LANDASAN TEORI.....	 10
2.1 Stres.....	10
2.1.1 Definisi Stres.....	10
2.1.2 Tahap-tahap Stres.....	11

2.1.3	Kejadian yang Mempengaruhi Stres.....	12
2.1.4	Aspek-aspek Stres.....	13
2.1.5	Faktor penyebab stres.....	15
2.2	Manajemen Waktu.....	16
2.2.1	Definisi Manajemen Waktu.....	16
2.2.2	Gejala-gejala Manajemen Waktu yang Buruk.....	18
2.2.3	Sumber Pemborosan Waktu Utama.....	19
2.2.4	Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	21
2.3	Dewasa Awal.....	24
2.3.1	Definisi Dewasa Awal.....	24
2.3.2	Perkembangan pada Masa Dewasa Awal.....	25
2.3.3	Tugas Perkembangan Masa Dewasa Muda.....	28
2.4	Hubungan antara stres dan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengambil kuliah sambil mengikuti kegiatan organisasi, magang atau keduanya.....	29
2.5	Hipotesis.....	33
BAB III. METODE PENELITIAN.....		34
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
3.2.1	Definisi Operasional Variabel Tergantung.....	34
3.2.2	Definisi Operasional Variabel Bebas.....	34
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	36
3.4.1	Variabel Manajemen Waktu.....	37
3.4.2	Variabel Stres.....	37
3.5	Validitas dan Reliabilitas.....	38
3.5.1	Validitas.....	38

3.5.2	Reliabilitas.....	39
3.6	Teknik Analisis Data.....	39
3.7	Etika Penelitian.....	40
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		42
4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	42
4.2	Persiapan Pengambilan Data.....	43
4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.4	Hasil Penelitian.....	47
4.4.1	Validitas.....	47
4.4.2	Reliabilitas.....	49
4.4.3	Deskripsi Identitas Subjek.....	50
4.4.4	Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian.....	51
4.4.4.1	Variabel Stres.....	52
4.4.4.2	Variabel Manajemen Waktu.....	53
4.4.5	Deskripsi Data Hasil Angket Terbuka.....	55
4.5	Uji Asumsi.....	56
4.5.1	Uji Normalitas.....	56
4.5.2	Uji Linearitas.....	56
4.5.3	Uji Hipotesis.....	57
BAB V. PENUTUP.....		58
5.1	Bahasan.....	58
5.2	Kesimpulan.....	62
5.3	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Tabel pemberian skor pada aitem <i>favourable</i> dan <i>unfavourable</i>36
Tabel 3.2	<i>Blue-print</i> skala manajemen waktu.....37
Tabel 3.3	<i>Blue-print</i> skala stres.....40
Tabel 4.1	Butir aitem yang sah dan gugur pada variabel stres (alat ukur kedua).....48
Tabel 4.2	Butir aitem yang sah dan gugur pada variabel manajemen waktu (alat ukur kedua).....49
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan angkatan.....50
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.....51
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi mahasiswa berdasarkan fakultas.....51
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi stres.....53
Tabel 4.7	Distribusi frekuensi manajemen waktu.....54
Tabel 4.8	Distribusi silang antara stres dan manajemen waktu.....54
Tabel 4.9	Distribusi frekuensi pernyataan pada angket terbuka.....55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Koding data skala stres.....	67
Lampiran B. Koding data skala manajemen waktu.....	73
Lampiran C. Raw score dan koding data skala stres.....	76
Lampiran D. Raw score dan koding data skala manajemen waktu.....	82
Lampiran E. Uji validitas dan reliabilitas skala stres.....	88
Lampiran F. Uji validitas dan reliabilitas skala manajemen waktu.....	94
Lampiran G. Uji normalitas skala stres dan skala manajemen waktu.....	105
Lampiran H. Uji linearitas skala stres dan skala manajemen waktu....	106
Lampiran I. Uji hipotesis.....	108
Lampiran J. Tabulasi silang skala stres dan skala manajemen waktu..	109

Stephanie Thiorisa (2013). “Stres dan Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Mengambil Kuliah Sambil Mengikuti Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan, Magang atau Keduanya”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Abstraksi

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah dewasa awal dengan tuntutan untuk belajar menjadi mandiri secara finansial dan dalam pengambilan keputusan. Terkait kebutuhan tersebut, individu mencoba berbagai aktivitas sebagai alternatif karir. Selama perjalanan kegiatan tersebut, dibutuhkan kemampuan manajemen waktu yang baik karena kemampuan manajemen waktu akan mempengaruhi tingkat stres individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara stres dan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengambil kegiatan organisasi kemahasiswaan, magang atau keduanya. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berstatus terdaftar pada tahun ajaran, mengikuti kegiatan non-akademik, dan memiliki rentang usia 18-23 tahun ($N=96$). Dengan menggunakan alat ukur berupa skala, pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *insidental sampling*. Data yang diperoleh diolah dengan uji korelasi *Kendall tau_b*. Hasil analisis menghasilkan $r_{xy} = -0,054$ dengan $p = 0,455$ ($p \geq 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara stres dan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengambil kegiatan organisasi kemahasiswaan, magang atau keduanya. Saran diberikan kepada penelitian-penelitian selanjutnya untuk memprediksi sumber stres yang lebih tepat pada mahasiswa yang mengambil berbagai kegiatan dalam waktu yang bersamaan.

Kata kunci: stres, manajemen waktu, dewasa awal, mahasiswa

Stephanie Thiorisa (2013). *Stress and time management with college students who are actively enrolled in classes and at the same time also active either in student organizations, in an internship, or both*". **Undergraduate Thesis Scholar Strata 1.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

Abstract

One of the stages of human development is early adulthood with the demand on how to become financially independent and in making decision. Related to that, college students have tried many activities as a way to learn various careers. During the process of these activities, there needs to be a good time management because a good time management can impact an individual's stress level. The purpose of this study is to know whether there is a correlation between stress and time management with students who are actively enrolled in classes and at the same time also active either in student organizations, in an internship, or both. Subjects in this study were students registered in college at the time this study was taking place, following many non-academic activities, and with the age ranging between 18 to 23 years old ($N=96$). By using a questionnaire form as the instrument, subjects were chosen using incidental sampling technique. The data collected were analyzed using the test correlation Kendall's tau b . The result analysis produced $r_{xy} = -0,054$ with $p = 0,455$ ($p \geq 0,05$) which means that there was no correlation between stress and time management with students who are actively enrolled in classes and also active either in student organization, in an internship, or both. Suggestions were made for next research to use better prediction on stressors with students who undergo many activities at same time.

Keyword: time management, stress, early adulthood, college students