

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA BEKERJA DI
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

Ratna Suci Sukmawati

1910801083

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI, ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS 'AISYIYAH

YOGYAKARTA

2023

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BEKERJA DI YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
RATNA SUCI SUKMAWATI
1910801083

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : ZAHRO VARISNA ROHMADANI, S.Psi., M.Psi., Psi.
13 Februari 2024 06:29:10



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 13 Desember 2023

Tanda tangan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 2000 Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '2000', and 'METERAI TEMPEL'. A unique serial number '932F9ALX043034657' is printed at the bottom of the stamp.

Ratna Suci Sukmawati

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA BEKERJA DI YOGYAKARTA

Ratna Suci Sukmawati, Zahro Varisna Rohmadani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta berjumlah 100 responden. Karakteristik subjek adalah: 1) berdomisili di Yogyakarta; 2) laki-laki dan perempuan; 3) mahasiswa S1 angkatan 2018-2022; 4) sedang kuliah sambil kerja part time/full time. Teknik pengambilan sampel adalah sebaran kuesioner secara online melalui Google Form. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala manajemen waktu dan stress. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasi atau hubungan yang bersifat sebab akibat untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan atau pengaruh anantara dua variabel atau lebih. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil asnalisis menunjukkan nilai tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh antara manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Stres, Mahasiswa Bekerja.

THE INFLUENCE OF TIME MANAGEMENT ON WORKING STUDENTS' STRESS LEVELS IN YOGYAKARTA

Ratna Suci Sukmawati, Zahro Varisna Rohmadani

ABSTRACT

This research aimed to determine the effect of time management on stress levels in students who also work in Yogyakarta. The subjects of this research were 100 students in Yogyakarta. The research subjects in the study met several characteristics, such as 1) domiciled in Yogyakarta, 2) men and women, 3) undergraduate students in the class of 2018-2022, and 4) currently studying while working part-time or full-time. Sampling was carried out using an online questionnaire distribution technique via Google Forms. Data collection in this study used a time and stress management scale. This research uses a quantitative approach with a correlation or causal relationship research design to determine whether or not there is a relationship or influence between two or more variables. The data analysis method used is simple linear regression analysis. The study's results show a significance level value of $0.000 < 0.05$, which means that time management influences working students' stress levels in Yogyakarta. The influence of time management is 43.2%. Meanwhile, the remaining 56.8% is influenced by other factors that can affect the stress level of students who also work in Yogyakarta.

Keywords: time management, stress, working students

PENDAHULUAN

Yogyakarta atau yang dikenal dengan sebutan Kota Jogja merupakan salah satu kota yang berpusat di Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Yogyakarta memiliki berbagai julukan mulai dari Kota Pelajar, Kota Budaya, Kota Wisata, hingga Kota perjuangan. Sebagai Kota Pelajar, Yogyakarta tentunya terdapat pelajar dan juga mahasiswa dari berbagai daerah di penjuru Indonesia. Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi yang terdiri dari Sekolah Tinggi, Akademi, Institut, Politeknik dan yang paling umum adalah Universitas. Dua tahun belakangan ini Indonesia dan juga beberapa negara lain dilanda pandemic COVID-19 yang membuat berbagai aktivitas kegiatan baik pendidikan maupun pekerjaan lain menjadi terbatas. Pandemic COVID-19

berdampak pada perekonomian baik keluarga maupun individu karena adanya pembatasan pekerja sehingga tidak ada pemasukan. Dampak lain juga terjadi kepada mahasiswa karena kegiatan perkuliahan menjadi daring (dalam jaringan) yang membuat mahasiswa menjadi stress.

Menurut Smet (Hamadi, H., dkk, 2018) stress sebagai suatu keadaan tegang secara biopsikososial karena banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi sehari-hari baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, maupun pekerjaan. Stres dapat dikatakan sebagai suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam, atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang (Brunner & Suddarth dalam

Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018).

Akibat pandemic, pendidikan menjadi online yang disebut daring (dalam jaringan) mahasiswa memanfaatkan keadaan pandemic selama perkuliahan dengan bekerja. Terdapat beberapa lowongan pekerjaan yang dibutuhkan untuk bekerja dari rumah. Terdapat berbagai macam alasan yang melatar belakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja, yaitu perkuliahan online membuat waktu bisa untuk dibagi dengan kegiatan yang ada, masalah ekonomi, keinginan untuk membantu orang tua membiayai kuliah, ingin hidup mandiri, hingga mencari pengalaman namun hal itu memiliki dampak. Dampak tersebut dapat mempengaruhi kesehatan psikologis.

Kuliah sambil bekerja menurut anggapan dari banyak orang memiliki

resiko gagal dalam menyelesaikan kuliahnya karena tidak bisa memajemen waktu yang membuat waktu kuliah menjadi lebih lama bahkan sampai putus kuliah. Perlu pertimbangan yang matang apabila mahasiswa ingin kuliah sambil bekerja yaitu dengan bisa untuk memajemen waktu. Manajemen waktu sangat diperlukan untuk mengatur aktivitas dalam sehari-hari.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari agar tidak mengalami stres. Mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah sambil bekerja pada saat pandemic ini tentunya memiliki tanggung jawab yang cukup besar untuk membagi waktu agar seimbang dalam perkuliahan dan bekerja. Apabila mahasiswa dapat memajemen waktunya dengan baik, kemungkinan

mahasiswa hanya akan mengalami tingkat stress yang rendah dan kegiatan perkuliahan maupun kegiatan yang lainnya akan berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak dapat memajemen waktu dengan baik, kemungkinan akan mengalami tingkat stress yang tinggi dan kegiatan yang lain akan terkena dampaknya.

Menurut Suci (Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. 2018) mengatakan bahwa pembagian waktu atau aktivitas ini tergantung dari bagaimana seseorang mampu untuk mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu mengatur kegiatan aktivitasnya baik kegiatan perkuliahan atau pekerjaannya maka mahasiswa tersebut akan mengalami tekanan yang disebut stres. Menurut Heiman dan Kariv (Sutjiato, 2015) faktor-faktor yang dapat

menyebabkan stress dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain.

Dengan penjelasan di atas dapat terlihat bahwa manajemen waktu dengan tingkat stress memiliki hubungan karena jika mahasiswa tidak bisa untuk memajemen waktu, maka mahasiswa merasa akan mengalami stress. Manajemen waktu yang dimaksud adalah dengan membagi waktu antara perkuliahan dengan bekerja maupun kegiatan yang lain, walaupun mahasiswa sedang menjalani semester akhir dan memilih untuk sambil bekerja, tetapi juga harus mengelola waktu dengan baik agar

tidak mengalami stress dalam menyelesaikan perkuliahan.

Pada dasarnya tingkat stress mahasiswa bekerja dapat dipengaruhi oleh manajemen waktu mahasiswa itu sendiri dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Mahasiswa harus dapat memanajemen waktu dengan baik sehingga akan memiliki tingkat stress yang normal ataupun rendah, begitupun sebaliknya. Maka dari itu, kemampuan mahasiswa bekerja dalam memanajemen waktu dapat mempengaruhi tingkat stress yang dimilikinya.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Bekerja di Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang penyajian datanya berupa angka-angka dan menggunakan analisis statistik yang biasanya bertujuan untuk menunjukkan hubungan antar variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediksi menurut Sugiyono (Sonata, 2021). Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi atau hubungan yang bersifat sebab akibat. Jenis penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih.

Berdasarkan teori pendekatan tersebut maka peneliti bermaksud menggunakan pendekatan dan jenis

penelitian kuantitatif karena dapat mempermudah peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh berupa data statistik yang dapat diperoleh melalui jenis penelitian ini sehingga memperoleh gambaran lebih mendalam tentang pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta. Berdasarkan tabel taraf sebaran kuesioner melalui *Google Form* berjumlah 100 responden terdiri dari 33 laki-laki dan 67 perempuan. Dengan responden mahasiswa S1 angkatan 2018 sebanyak 33 responden, angkatan 2019 sebanyak 32 responden, angkatan 2020 sebanyak 16 responden, angkatan 2021 sebanyak 8

responden, dan angkatan 2022 sebanyak 11 responden. Responden yang bekerja part time sebanyak 64 dan yang bekerja full time sebanyak 36 responden.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan secara online menggunakan google form dengan 22 aitem manajemen waktu dan 20 aitem stress. Berdasarkan 100 orang mahasiswa bekerja terdapat 37 responden atau 37% yang memiliki tingkat manajemen waktu tinggi, kemudian sebanyak 63 responden atau 63% memiliki kategori sedang dan 0 responden atau 0% memiliki kategori rendah dalam memajemen waktu. Terdapat 18 responden atau 18% memiliki tingkat stress kategori rendah, 76 responden atau 76% memiliki kategorisasi sedang dan 6 responden atau 6% memiliki tingkat stress kategori tinggi. Hasil penelitian ini didapatkan

pada uji normalitas menggunakan IBM SPSS 26.0 for windows dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,200 yang artinya nilai tersebut $>0,05$, sehingga data yang di uji dalam penelitian ini berdasarkan uji normalitas pada kedua variabel tersebut dinyatakan normal. Kemudian pada uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara kedua variabel pada penelitian didapat dari nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan $0,334 > 0,05$ yang artinya terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

Hipotesis awal yang ditetapkan oleh peneliti bahwa terdapat pengaruh antara manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta, berdasarkan uji regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis pada

penelitian ini terdapat pengaruh antara manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta. Berdasarkan nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,657 diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,432, sehingga dalam penelitian ini pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta adalah sebesar 43,2%.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Nazqiyah (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan tingkat stress pada pengurus OSIS di SMA Negeri 1 Bantul Tahun Ajaran 2014/2015. Sumbangan variabel manajemen waktu terhadap tingkat stress sebesar 33%, sedangkan sisanya sebesar 67% dipengaruhi oleh faktor lain. Artinya, jika manajemen waktunya baik, maka tingkat stresnya rendah. Begitu pula

sebaliknya, jika manajemen waktu buruk maka tingkat stresnya tinggi.

Untuk meminimalkan tingkat stress mahasiswa bekerja perlu manajemen waktu yang baik karena manajemen waktu merupakan hal penting dalam mempengaruhi tingkat stress mahasiswa bekerja. Peranan untuk manajemen waktu sangat diperlukan dalam meminimalisir tingkat stress mahasiswa bekerja. Mahasiswa bekerja harus pandai-pandai dalam mengatur waktunya. Banyak mahasiswa bekerja yang kurang memanajemen waktu mereka dengan baik, sehingga waktu dalam melakukan pendidikan atau menimba ilmu di perguruan tinggi terganggu dan stress.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta dengan nilai tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh antara manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta. Tingkat stress mahasiswa bekerja dipengaruhi oleh manajemen waktu berdasarkan nilai

korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0,657 diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,432, sehingga dalam penelitian ini pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta adalah sebesar 43,2%. Sementara sisanya 56,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress mahasiswa bekerja.

2. Dari 100 orang mahasiswa bekerja memiliki nilai kategorisasi tinggi dalam manajemen waktu sebanyak 37 responden dan tingkat stress tinggi sebanyak 6 responden. Nilai kategori sedang dalam manajemen waktu sebanyak 63

responden dan tingkat stress sedang sebanyak 76 responden. Kemudian nilai kategori rendah dalam manajemen waktu tidak ditemukan dan tingkat stress rendah sebanyak 18 responden.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari terdapat kekurangan, maka peneliti bermaksud untuk memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Bekerja

Dari hasil penelitian ini untuk mahasiswa bekerja diharapkan dapat manajemen waktu untuk meminimalisir tingkat stress.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Semoga penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat melakukan penelitian lebih baik lagi, yang berkaitan dengan manajemen waktu dan tingkat stress mahasiswa.

3. Bagi Pembaca

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa bekerja di Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas

Tribhuwana Tungadewi Malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1).

Nazqiyah, C. (2014). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Tingkat Stres Pada Pengurus Osis Di SMA Negeri 1 Bantul Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan. <http://digilib.uad.ac.id>

Sugiyono. (2017). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: ALFABETA.

Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jikmu, 5(1).