

**PERAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES
AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

JOY SIGALINGGING

04041281621035

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

**PERAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES
AKADEMIK DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

JOY SIGALINGGING

04041281621035

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

JOY SIGALINGGING

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 03 Mei 2021

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II



Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP 197906262014062201

Penguji I



Angeline Hosana Z.T., S.Psi., M.Psi
NIP 198704152018032001

Penguji II



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 03 Mei 2021



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN

SKRIPSI

Nama : Joy Sigalingging
NIM : 04041281621035
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Peran Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik
dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat
Akhir

Indralaya, Mei 2021

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018031001

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini, Joy Sigalingging dan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal – hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, Mei 2021



Yang Menyatakan,

Handwritten signature of Joy Sigalingging.

Joy Sigalingging

NIM. 04041281621035

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Peran Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”** sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti mengalami hambatan-hambatan, dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak. Kasih yang tulus serta penghargaan setinggi-tingginya peneliti ucapkan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, S.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Rosada Dwi Iswari, S.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing akademik yang selama proses pengerjaan skripsi telah mendukung dan menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan serta pengarahan yang berguna dan baik.
6. Ibu Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing II.
7. Bapak dan Ibu dosen serta staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

8. Responden penelitian yakni mahasiswa Universitas Sriwijaya angkatan 2016 yang mengerjakan skripsi.
9. Terkhusus Wiwid yang selalu mendukung, menguatkan, mengingatkan, dan selalu ada dalam suka maupun duka dalam setiap tahap dan proses pengerjaan skripsi.
10. Teman-teman satu angkatan Wika, Lisna, Merista, Ray, Ical, Hesti dan Ucup yang menjadi tempat bertanya dan membantu selama proses pengerjaan skripsi serta teman-teman Owlster Fortune 2016 yang membantu penyebaran skala penelitian.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya, dan berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Inderalaya, Mei 2021

Joy Sigalingging
NIM. 04041281621035

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A...Latar Belakang Masalah.....	1
B... Rumusan Masalah.....	10
C... Tujuan Penelitian.....	10
D...Manfaat Penelitian.....	10
1....Manfaat Teoritis.....	10
2....Manfaat Praktis.....	10
E... Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	20

A...Stres.....	20
1....Pengertian Stres Akademik.....	20
2....Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	21
3....Gejala-Gejala Stres.....	22
B...Manajemen Waktu.....	24
1....Pengertian Manajemen Waktu.....	24
2....Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu.....	25
3....Aspek-Aspek Manajemen Waktu.....	26
C...Peran Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik.....	28
D...Kerangka Berpikir.....	29
E... Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A...Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B...Defenisi Operasional.....	31
1....Stres Akademik.....	31
2....Manajemen Waktu.....	31
C...Populasi Dan Sampel Penelitian.....	32
1....Populasi Penelitian.....	32
2....Sampel Penelitian.....	33

D...Metode Pengumpulan Data.....	34
1....Skala Stres.....	34
2....Manajemen Waktu.....	35
E... Validitas dan Reliabilitas.....	36
1... Validitas.....	36
2....Reliabilitas	37
F... Metode Analisis Data.....	37
1...Uji Normalitas.....	37
2....Uji Linearitas.....	37
3....Uji Hipotesis.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A...Orientasi Kancan Penelitian.....	39
B... Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	41
1....Persiapan Administrasi.....	42
2....Persiapan Alat Ukur.....	42
3....Pelaksanaan Penelitian.....	47
C... Hasil Penelitian.....	50
1....Deskripsi Subjek Penelitian.....	50
2....Deskripsi Data Penelitian.....	52
3....Hasil Data Penelitian.....	54
D... Hasil Analisis Tambahan.....	57

1....Uji Beda Stres Akademik dan Manajemen Waktu Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
2....Uji Beda Berdasarkan Fakultas.....	58
3....Hasil Sumbangan Efektif.....	61
E... Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A...Kesimpulan.....	64
B...Saran.....	64
1....Mahasiswa Tingkat Akhir.....	64
2....Peneliti Selanjutnya.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Universitas Sriwijaya di Setiap Fakultas.....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Stres Akademik.....	35
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Manajemen Waktu.....	35
Tabel 3.4 Skoring Skala Psikologis.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Skala Stres Akademik Uji Coba.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Stres Akademik	45
Tabel 4.3 Distribusi Skala Manajemen Waktu.....	46
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Manajemen Waktu.....	47
Tabel 4.5 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba.....	48
Tabel 4.6 Tanggal Penyebaran Skala Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 4.7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.8 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	51
Tabel 4.9 Deskripsi Subjek Berdasarkan Kluster Saintek dan Soshum.....	51
Tabel. 4.10 Deskripsi Data Penelitian.....	52
Tabel 4.11 Formulasi Kategorisasi.....	53
Tabel 4.12 Deskripsi Kategorisasi Stres Akademik Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi Manajemen Waktu Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	56

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4.17 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Berdasarkan Fakultas.....	58
Tabel 4.19 Hasil Uji Beda Berdasarkan Kluster.....	59
Tabel 4.20 Deskripsi Data Sumbangan Efektif.....	61
Tabel 4.21 Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

A. LAMPIRAN A.....	66
B. LAMPIRAN B.....	77
C. LAMPIRAN C.....	85
D. LAMPIRAN D.....	105
E. LAMPIRAN E.....	112
F. LAMPIRAN F.....	117

**PERAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR**

Joy Sigalingging¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran manajemen waktu terhadap stres akademik dalam penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis penelitian ini adalah ada peran manajemen waktu terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan partisipan sebanyak 150 orang mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 serta menggunakan 50 mahasiswa sebagai partisipan uji coba.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik dan manajemen waktu yang mengacu pada gejala stres akademik Olejnik dan Holschuh (2007) dan aspek manajemen waktu Macan (1994). Analisis data menggunakan regresi linear sederhana.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai *R square* = 0,102, *F* = 16,844 dan *p* = 0,000 (*p* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki peran terhadap stres akademik. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima dimana kontribusi manajemen waktu terhadap perilaku stres akademik adalah sebesar 10,2%.

Kata Kunci: Stres akademik, Manajemen Waktu

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018031001

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF TIME MANAGEMENT TOWARD ACADEMIC STRESS IN COMPILING THESES FOR FINAL YEAR STUDENTS

Joy Sigalingging¹, Rosada Dwi Iswari²

ABSTRAK

The aim of the study is determining whether there is a role of time management toward academic stress in compiling theses for final year students. This study hypothesizes that there is role of time management toward academic stress. Thi study used 150 final year students batch 2016 and used 50 stuđents as trial participants.

The sampling technique was purposive sampling. The study measurements are time management scale that refer to Olejnic and Holschuh (2007) symptoms and academic stress scale that refer to Macan (1994) aspects, data analysis used simple regression.

The result of simple regression shows R Square = 0,102, F = 16,844 and p = 0,000(p<0,05). This means that time management has role toward academic stress. Thus, the hypothesis could be accepted and time management contribution toward academic stress is 10,2%.

Keyword: *Academic Stress, Time Management*

¹Student of Psychology Programme of Medical Department, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Programme of Medical Department, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018031001

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berkembangnya zaman, masyarakat sadar akan pentingnya pendidikan. Pendidikan semakin dijunjung tinggi untuk meningkatkan taraf hidup menghadapi masa yang akan datang. Dalam UU No. 12 Tahun 2012, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Terdapat beberapa jenjang pendidikan di Indonesia dari jenjang pendidikan paling awal hingga paling tinggi.

Jenjang pendidikan paling tinggi sering disebut dengan pendidikan tinggi. Dalam UU No. 12 tahun 2012, pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Sesuai dengan peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis atau ujian skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis

oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (Mansnur, 2009). Penelitian lapangan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa pada umumnya melakukan penelitian untuk mendapatkan data empiris. Pada pengerjaan skripsi mahasiswa dituntut untuk menentukan masalah, variabel, metode, pengambilan data, pengolahan data, membahas, serta mempertanggung jawabkan apa yang sudah ditulis secara mandiri (Adelia, Wahyuli, Sari, & Windarto, 2018). Langkah-langkah yang harus dilakukan tersebut cenderung membuat mahasiswa bimbang, merasa tidak mampu menyelesaikan, khawatir, kurang yakin dengan apa yang dikerjakan (Adelia, Wahyuli, Sari, & Windarto, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moh. Chairil Asmawan (2016) adapun kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang sering dihadapi mahasiswa adalah pengaturan diri mahasiswa dalam belajar dengan menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan skripsinya (Mulyani, 2013). Perilaku manajemen waktu pada mahasiswa berperan dalam penyelesaian skripsi serta dapat mengefektifkan tahap-tahap pengerjaannya (Hakim, Prihandhani, & Wirajaya, 2019). Kurangnya manajemen waktu yang baik seperti menunda-nunda pengerjaan tugas, tidak memiliki kontrol atas waktu, dan tidak ada prioritas dalam pengerjaan tugas akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan fisik maupun psikologis (Misra & McKean, 2000).

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal yang sekarang dihadapi oleh mahasiswa di Indonesia yaitu pandemi COVID-19. Adapun hal-hal yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 yaitu kesulitan dalam berpikir jernih dan konsentrasi, gangguan tidur, dan berkurangnya interaksi sosial akibat

dari *physical distancing* (Changwon, Hegde, & Farzan, 2020). Kondisi internal maupun eksternal tersebut membuat mahasiswa merasakan tuntutan yang berat dalam proses pengerjaan skripsi. Olejnik dan Holschuh (2007) menyatakan bahwa respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu disebut dengan stres akademik.

Terdapat beberapa gejala stres menurut Olejnik dan Holschuh (2007) yaitu gejala kognitif, meliputi hilangnya kepercayaan diri, takut akan kegagalan, sulit untuk berkonsentrasi, khawatir dengan masa depan, melupakan benda-benda, dan memikirkan suatu hal berulang kali. Indikasi sikap meliputi perilaku impulsif, menghindari interaksi, merokok atau mengkonsumsi minuman keras, menggertakkan gigi, makan yang berlebihan ataupun sebaliknya, jam tidur lebih sering ataupun sebaliknya, dan menangis tanpa sebab. Indikasi raga atau fisik meliputi telapak tangan tapak tangan basah, sentral tubuh berdegup kencang, bibir atas dan bawah kering, perasaan lemas, kepala terasa pusing, mudah terkena penyakit, perasaan ingin muntah, serta gerakan-gerakan cemas. Gejala emosional meliputi kecemasan, mudah marah, suasana hati yang berubah-ubah, dan perasaan takut.

Peneliti melakukan wawancara pada masa pandemi terhadap dua orang mahasiswa angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi pada tanggal 13 Januari 2021 mengenai stres akademik berdasarkan teori Olejnik dan Holschuh (2007). Peneliti melakukan wawancara terhadap dua subjek berinisial IP dari program studi Psikologi dan IS dari program studi Teknik Sipil.

Wawancara pertama dilakukan terhadap IP dari program studi Psikologi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui IP merupakan mahasiswa angkatan 2016 yang mulai mengerjakan skripsi sejak semester 8 dan saat ini sudah memasuki semester 10. Selama mengerjakan skripsi, IP mengaku sering mengalami gangguan pencernaan seperti lebih mudah diare. Hal ini terjadi misalnya ketika IP ingin bertemu dengan pembimbing. Dua hari sebelum bertemu dengan pembimbing IP akan merasakan sakit perut atau diare padahal pola makannya teratur. Selanjutnya IP juga sering merasa sakit kepala dan linglung ketika mulai memikirkan skripsi IP mengaku terlalu banyak hal yang harus dipikirkan dan diselesaikan.

Ketika mulai mengerjakan skripsi, IP lebih sulit untuk berkonsentrasi sehingga kesulitan untuk melanjutkan penyelesaian skripsinya. IP juga mengaku lebih mudah khawatir apalagi ketika sebelum seminar proposal, IP mengaku sangat khawatir sebelum melaksanakan seminar proposal. IP mengatakan bahwa dia lebih mudah lupa, hal ini dikarenakan sudah kelelahan berpikir. Misalnya ketika sudah membuat suatu rencana dalam pengerjaan skripsi, IP cenderung melupakan hal-hal yang sudah direncanakan sebelumnya, kemudian ketika diminta untuk melakukan pekerjaan lain IP akan merasa pikirannya penuh dan tidak mampu untuk berpikir jernih dan fokus. IP menyatakan bahwa dia takut ketika akan melaksanakan seminar proposal. IP menyatakan takut tidak lulus dalam seminar proposalnya. Biasanya ketika presentasi IP mengaku percaya diri berbicara dan memaparkan materinya. Akan tetapi, ketika seminar proposal IP merasa sangat tidak percaya diri. IP bingung memulai dan melaksanakan presentasi seminar proposalnya.

Ketika berada dalam tahap pengerjaan skripsi, IP mengaku pola tidurnya terganggu, IP menyatakan bahwa dia sangat jarang tidur disebabkan karena selalu kepikiran dan cemas terhadap skripsinya. Kemudian pola makan IP sangat berubah dari yang sebelumnya makan banyak hingga sekarang makannya sangat sedikit. Dalam satu hari IP kadang hanya makan satu kali saja dan IP bahkan merasa tidak lapar sama sekali. IP menyatakan lebih mudah kesal dan mudah marah. IP menyatakan sangat mudah tersulut emosi dan hampir selalu merasakan hal tersebut. IP menyatakan hal ini kemungkinan disebabkan oleh kelelahan memikirkan skripsinya.

Wawancara kedua dilakukan terhadap IS dari program studi Teknik Sipil. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan IS merupakan mahasiswa angkatan 2016 dan mulai mengerjakan skripsinya sejak semester 8. Penelitian yang dilakukan oleh IS tertunda dikarenakan pandemi sehingga tidak dapat melakukan pengambilan data dari lapangan, oleh karena itu IS bekerja sambil disela-sela waktu kosongnya. Ketika bekerja terkadang dosen IS meminta untuk melakukan bimbingan, IS mengaku akan bingung untuk menghubungi dosennya.

IS juga akan mulai merasakan sakit kepala dan kemudian memutuskan untuk menyelesaikan pekerjaannya terlebih dahulu. Ketika selesai bekerja, IS biasanya akan sampai di rumahnya pada pukul 01.00 WIB. IS kemudian akan mulai memikirkan skripsinya akan tetapi seringkali IP malah ketiduran. Dikarenakan IS tidak tahan untuk tidur larut, keesokan harinya IS sering merasa sulit berkonsentrasi dan fokus dalam menyelesaikan skripsinya sehingga IS sering menunda pengerjaan skripsinya.

Ketika mulai mengerjakan skripsi, IS mengaku lebih banyak tidur apalagi pada siang hari. Setiap kali IS mengalami penat atau pusing dalam pengerjaan skripsinya, IS akan memilih untuk tidur guna menenangkan pikiran. IS juga menyatakan *moodnya* sering berubah-ubah dimana IS menjadi lebih mudah marah dan kesal dengan hal-hal yang menggangukannya. Misalnya ketika IS mulai mengerjakan skripsinya dan orang tuanya menyuruh untuk melakukan sesuatu, IS mudah marah dan merasa kesal.

Peneliti juga melakukan survey awal terhadap 13 orang mahasiswa-mahasiswi angkatan 2016 yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi pada tanggal 25-26 Oktober 2020. Dalam proses penyelesaian skripsi, sebanyak 7 orang (53,8%) menyatakan sering mengalami sulit berkonsentrasi dalam pengerjaan skripsi. Sebanyak 9 orang (69,2%) menyatakan sering kesulitan berpikir jernih (merasa bingung), sebanyak 8 orang (61,5%) menyatakan mengalami gangguan tidur (sulit untuk tidur/banyak tidur/mimpi buruk). Selanjutnya sebanyak 7 orang (53,8%) menyatakan mudah marah, 8 orang (61,5%) menyatakan sering merasa letih ketika bangun tidur, 7 orang (53,8%) menyatakan sering menyalahkan diri sendiri karena kesulitan yang dihadapi. Berikutnya sebanyak 9 orang (69,2%) menyatakan sering lebih mudah khawatir, sebanyak 12 orang (92,3%) menyatakan sering merasa bosan dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan, 7 orang (53,8%) menyatakan ketika merasa tertekan sering menjadi kurang bersemangat melakukan hobi, dan sebanyak 7 orang (53,8%) menyatakan sering menjadi mudah kesal terhadap orang lain.

Berlandaskan pada hasil wawancara dan survei oleh peneliti, maka didapati dugaan mahasiswa tahun akademik 2016 yang ada pada tahap pengerjaan

tugas akhir dimasa pandemi mengalami gejala-gejala stres akademik. Gejala yang ditunjukkan yaitu fisik meliputi sakit kepala atau pusing dan mudah lelah. Gejala kognitif meliputi kesulitan berkonsentrasi, mudah khawatir. Gejala perilaku yaitu gangguan tidur. Gejala perasaan yaitu mudah marah, merasa bersalah, dan merasa bosan dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan.

Beberapa hal yang menyebabkan stres akademik yakni manajemen waktu, beban finansial, interaksi dengan perguruan tinggi, tujuan personal, aktivitas sosial, penyesuaian dengan lingkungan kampus, dan kurangnya dukungan sosial (Wilks, 2008). Jika dikaitkan dengan stres akademik yang dialami subjek wawancara, faktor yang dirasa paling mempengaruhi stres yang dialami yakni mengenai seringnya menunda-nunda dan melupakan rencana-rencana pengerjaan skripsi yang dibuat sejak awal. Jika dikaitkan dengan faktor yang disebut oleh Wilks, hal tersebut mencerminkan adanya masalah terkait manajemen waktu.

Macan, dkk (1990) mendefinisikan manajemen waktu sebagai pengendalian yang dilakukan terhadap diri sendiri dan terhadap pemakaian waktu agar dapat diatur sebaik-baiknya dengan menyiapkan rencana penjadwalan kegiatan, tetap mengontrol waktu, membuat hal-hal yang harus diprioritaskan dan segera menyelesaikan hal-hal yang perlu diselesaikan. Aspek-aspek manajemen waktu antara lain adalah menetapkan tujuan dan prioritas, mekanisasi dari manajemen waktu, dan preferensi terorganisasi (Macan, 1994).

Peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap dua orang mahasiswa angkatan 2016 terkait manajemen waktu berdasarkan teori Macan (1994). Peneliti melakukan wawancara terhadap dua orang mahasiswa berinisial IP dan IS pada tanggal 13 Januari 2021.

Wawancara pertama dilakukan terhadap IP. IP mengaku tidak membuat jadwal dalam pengerjaan skripsinya. IP mengerjakan skripsinya tergantung *mood* saja tanpa melakukan perencanaan terlebih dahulu. IP mengatakan bahwa dia merasa lebih tertekan dan bahkan malah tidak mengerjakan skripsinya sama sekali ketika membuat suatu jadwal pengerjaan skripsinya. Oleh karena itu IP lebih memilih untuk tidak membuat jadwal. Dalam pengerjaan skripsi IP menetapkan prioritas dalam penyelesaian skripsinya. IP mengaku mengerjakan skripsinya secara berurutan dari yang paling penting agar pada saat pengerjaannya teratur. IP mengaku sering menunda pengerjaan skripsinya hal ini terjadi ketika IP tidak menemukan penyelesaian dalam proses pengerjaan skripsinya.

Wawancara kedua dilakukan terhadap IS dari program studi Teknik Sipil. IP mengaku sering menunda-nunda pengerjaan skripsinya dikarenakan *mager* dan terkadang ketiduran. Bahkan kadang IP menunda pengerjaan skripsinya hingga berbulan-bulan. Sebelum mengerjakan skripsi IP tidak melakukan perencanaan terlebih dahulu dan IP lebih sering mengerjakan skripsinya berdasarkan *mood*. IP juga tidak memiliki jadwal harian dan *list* pengerjaan skripsi dikarenakan IP merasa kesulitan dengan adanya jadwal dan *list* ditambah lagi pengerjaan skripsi yang dilakukan IP seringkali tidak sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan.

Ketika bimbingan IS juga mengaku tidak membuat jadwal bimbingan dikarenakan dosen pembimbingnya hanya menerima satu mahasiswa bimbingan dalam satu pertemuan sehingga sulit untuk menetapkan jadwal. IP mengaku tidak melakukan evaluasi terhadap kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukannya dalam satu minggu dikarenakan IP sangat jarang membuat suatu perencanaan pengerjaan skripsi.

Peneliti juga melakukan survey awal terhadap 13 mahasiswa-mahasiswi angkatan 2016 yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi pada tanggal 25-26 Oktober 2020. Sebanyak 7 orang (53,8%) menyatakan bahwa di tengah pandemi sekarang skripsi bukan merupakan hal yang utama bagi mereka. Sebanyak 12 orang (92,3%) menyatakan bahwa rencana-rencana dalam pengerjaan skripsi terganggu di tengah pandemi. Sebanyak 8 orang (61,5%) menyatakan tidak membuat perencanaan terlebih dahulu sebelum mengerjakan skripsi. Selanjutnya, sebanyak 12 orang (92,3%) menyatakan akan cenderung mengerjakan kegiatan lain dibanding mengerjakan skripsi. Dan sebanyak 7 orang (53,8%) menyatakan tidak menetapkan jadwal pengerjaan skripsi dalam satu minggu.

Berdasarkan hasil wawancara dan survey, peneliti menduga manajemen waktu mahasiswa yang sedang berada dalam tahap pengerjaan skripsi selama pandemi buruk. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya penetapan tujuan dan prioritas dalam pengerjaan skripsi, tidak adanya mekanisasi dari manajemen waktu dalam pengerjaan skripsi, dan kurangnya preferensi untuk terorganisasi (Alay & Koćak, 2002).

Berlandaskan pada penjelasan keadaan di atas, diduga adanya peran manajemen waktu terhadap stres akademik. Mengikuti deskripsi terhadap latar belakang yang telah disertakan di atas, maka peneliti merasa tertarik dilakukannya penelitian, yaitu “Peran Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu apakah ada peran manajemen waktu terhadap stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Tingkat Akhir?

C. Tujuan Penelitian

Mengikuti rumusan masalah di atas, tujuan dilakukannya penelitian ini ialah mengetahui peran manajemen waktu terhadap stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk menambah literasi di bidang psikologi dan juga membantu pembaca untuk memahami variabel psikologis manajemen waktu dengan stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan mengenai manajemen waktu dan stres akademik.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada mahasiswa tingkat akhir agar dapat mengurangi stres akademik dengan manajemen waktu yang baik.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada masyarakat umum peran antara manajemen waktu dengan stres akademik.

E. Keaslian

Berikut ini adalah penelitian terdahulu yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan dibahas oleh peneliti dengan judul “Peran Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

Pertama, Penelitian oleh Ranjita Misra, PHD, CHES dan Michelle McKean dengan judul “*College Student’s Academic Stress and Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa universitas Midwestern. Jumlah sampel penelitian ini adalah 249 orang mahasiswa universitas Midwestern berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perilaku manajemen waktu memiliki efek yang lebih besar dibandingkan kepuasan akan waktu luang. Terdapat perbedaan jenis kelamin yang signifikan di antara semua ukuran. Perempuan lebih efektif memanajemen waktunya dibandingkan dengan laki-laki, akan tetapi mengalami lebih banyak stres akademik dan kecemasan. Laki-laki lebih diuntungkan dibanding perempuan dalam kegiatan rekreasi. Mahasiswa baru

dan mahasiswa tingkat pertama memiliki reaksi lebih tinggi terhadap stres dibandingkan mahasiswa junior dan senior.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian terbaru peneliti, yaitu subjek dan variabel penelitian. Penelitian di atas memakai variabel bebas dari penelitian ini adalah kecemasan, manajemen waktu, dan kepuasan akan waktu luang. Variabel terikat dari penelitian ini adalah stres akademik. Sedangkan peneliti menggunakan manajemen waktu sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Subjek dari penelitian di atas adalah mahasiswa aktif Universitas Midwestern sedangkan peneliti mengambil subjek mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016.

Penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Scott E. Wilks dengan judul "*Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah siswa pekerja sosial dari tiga sekolah/program yang terakreditasi di Amerika Selatan. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 314 orang. Hasil dari penelitian ini adalah adanya tingkat menengah dari stres akademik dan dukungan sosial dari sampel yang diteliti. Dalam penelitian ini ditemukan juga hubungan negatif antara stres akademik dengan dukungan sosial dan resiliensi. Secara positif dukungan sosial mempengaruhi resiliensi. Dukungan stres akademik memberikan variasi yang terbanyak dalam nilai resiliensi. Dukungan sahabat secara signifikan mengurangi hubungan negatif antara stres akademik dan resiliensi.

Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ada pada subjek dan variabel, dan lokasi penelitian. Penelitian di atas mengambil subjek siswa pekerja sosial, sedangkan peneliti akan mengambil subjek mahasiswa tingkat akhir. Variabel dari penelitian di atas adalah dukungan sosial dan variabel terikatnya adalah resiliensi dan stres akademik. Sedangkan peneliti menggunakan manajemen waktu sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Lokasi penelitian di atas adalah di Amerika Selatan sedangkan peneliti memilih Inderalaya sebagai lokasi penelitian.

Penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Hantoro Adhi Mulya dan Endang Sri Indrawati dengan judul “Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang”. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan jumlah sebanyak 101 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Semarang.

Perbedaan dengan penelitian peneliti lakukan terletak pada subjek, variabel, dan lokasi penelitian. Subjek penelitian di atas adalah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sedangkan peneliti mengambil subjek mahasiswa tingkat akhir. Variabel terikat dari penelitian di atas adalah stres akademik dan variabel bebasnya adalah motivasi berprestasi. Di sisi lain peneliti menggunakan stres akademik sebagai variabel terikat dan manajemen

waktu sebagai variabel bebas. Letak lokasi penelitian di atas adalah kampus Universitas Diponegoro sedangkan letak lokasi peneliti berada di Inderalaya.

Penelitian keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Mustika Dwi Mulyani dengan judul “Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan *Self-Regulated Learning* Pada Mahasiswa”. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 62 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif antara manajemen waktu dengan *self-regulated learning*.

Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel terikat, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian di atas menggunakan *self-regulated learning* sebagai variabel terikat sementara peneliti menggunakan stres akademik sebagai variabel terikat. Penelitian di atas menggunakan subjek mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang sedang menyusun skripsi sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi. Lokasi penelitian di atas berada di Universitas Negeri Semarang sedangkan lokasi yang diambil oleh peneliti berada di Inderalaya.

Penelitian kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh Christopher A. Wolters, Sungjun Won, dan Maryam Hussain dengan judul “*Examining the Relations of Procrastination within Model of Self-regulated Learning*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa di universitas negeri di Amerika Serikat yang berada dalam program sarjana sebanyak 446 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa

manajemen waktu merupakan kunci dari *self-regulated learning* dan bisa juga digunakan untuk memahami sejauh mana mahasiswa melakukan prokrastinasi saat mengerjakan pekerjaan akademis mereka.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Variabel dalam penelitian di atas adalah manajemen waktu, prokrastinasi, dan *self-regulated learning*. Sedangkan variabel yang diambil oleh peneliti adalah manajemen waktu dan stres akademik. Subjek penelitian di atas adalah mahasiswa universitas negeri di Amerika Serikat sedangkan peneliti mengambil mahasiswa angkatan 2016 sebagai subjek penelitian. Lokasi penelitian di atas adalah universitas negeri di Amerika Serikat sedangkan lokasi penelitian peneliti adalah di Inderalaya.

Penelitian keenam adalah penelitian yang dilakukan oleh Dušan V. Backović, Jelena Illić Živojinović, Jadranka Maksimović, dan Miloš Maksimović dengan judul "*Gender Differences in Academic Stress and Burnout Among Medical Students in Final Years of Education*". Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan menilai status fisik dan tingkat stres umum mereka lebih buruk dibandingkan dengan laki-laki.

Perbedaan penelitian terdahulu tersenut dengan penelitian yang dilakukan peneliti ada pada variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Variabel penelitian di atas menggunakan stres akademik dan burnout sedangkan peneliti menggunakan stres akademik dan manajemen waktu sebagai variabel penelitian. Subjek penelitian di atas adalah mahasiswa kedokteran tahun kelima dan keenam di

Universitas Belgrade sedangkan peneliti mengambil mahasiswa angkatan 2016 sebagai subjek. Lokasi penelitian di atas adalah di Universitas Belgrade sedangkan lokasi penelitian yang diambil peneliti adalah di Inderalaya.

Penelitian ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Gladys Nakalema dan Joseph Ssenyonga dengan judul “*Academic Stres: Its Causes and Results at A Ugandan University*”. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *academic hassles* sehari-hari merupakan hal yang paling membuat stres sedangkan masalah pribadi merupakan hal terakhir yang membuat stres.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Variabel penelitian di atas adalah stres akademik sedangkan peneliti mengambil stres akademik dan manajemen waktu sebagai variabel. Subjek penelitian di atas adalah mahasiswa Universitas Uganda sedangkan subjek penelitian yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa angkatan 2016. Lokasi penelitian di atas adalah Universitas Uganda sedangkan Inderalaya adalah lokasi penelitian yang diambil oleh peneliti.

Penelitian kedelapan adalah penelitian yang dilakukan oleh Carolyn MacCann, Gerard J. Fogarty, dan Richard D. Roberts dengan judul “*Strategies for Success in Education: Time Management is More Important for Part-Time Than Full-Time Community College Students*”. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi komunitas dengan jumlah 323 orang. Hasil dari penelitian ini adalah manajemen

waktu merupakan mediator yang signifikan untuk mahasiswa *part-time* tetapi tidak untuk mahasiswa *full-time*.

Perbedaan penelitian terdahulu di atas dengan penelitian yang peneliti lakukan, yaitu variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Penelitian di atas menggunakan manajemen waktu sebagai variabel sedangkan peneliti menggunakan stres akademik dan manajemen waktu sebagai variabel. Subjek penelitian di atas adalah mahasiswa perguruan tinggi komunitas di Amerika Serikat sedangkan peneliti mengambil mahasiswa angkatan 2016 sebagai subjek. Lokasi penelitian di atas berada di institusi-institusi di Amerika Serikat sedangkan lokasi penelitian yang peneliti lakukan berada di Inderalaya.

Penelitian kesembilan adalah penelitian yang dilakukan oleh Jianzhong Xu dengan judul "*Predicting Homework Time Management at Secondary School Level: A Multilevel Analysis*". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan variasi manajemen waktu tugas terjadi pada tingkatan siswa. Sedangkan pembelajaran dari orang tua muncul sebagai satu-satunya prediktor yang signifikan pada tingkatan kelas. Variasi dari manajemen waktu tugas secara positif berhubungan dengan kelas *self-reported*, *adult-oriented*, *learning-oriented*, dan inisiatif siswa untuk mengatur lingkungan dalam pengerjaan tugas.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Variabel penelitian di atas adalah manajemen waktu tugas sedangkan peneliti menggunakan stres akademik dan manajemen waktu sebagai variabel. Subjek penelitian di atas adalah siswa

dari kelas 8 dan kelas 11 sebanyak 1895 siswa. Sedangkan subjek penelitian yang akan peneliti ambil adalah mahasiswa angkatan 2016. Lokasi penelitian di atas berada di Amerika Tenggara sedangkan lokasi penelitian peneliti berada di Inderalaya.

Penelitian terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Jianzhong Xu, Ruiping Yuang, Brian Xu, dan Melinda Xu dengan judul “*Modelling Students Time Management in Math Homework*”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah pada tingkatan kelas manajemen waktu secara positif memiliki hubungan dengan motivasi, mengatur lingkungan belajar, teman sebaya dan alasan *learning-oriented* untuk melakukan pekerjaan rumah, dan bantuan pekerjaan rumah dari keluarga. Selain itu, laki-laki dibandingkan dengan perempuan cenderung kurang berinisiatif untuk mengatur pekerjaan rumah.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel, subjek, dan lokasi penelitian. Variabel penelitian di atas menggunakan manajemen waktu sedangkan peneliti menggunakan stres akademik dan manajemen waktu sebagai variabel. Subjek penelitian di atas adalah siswa kelas 10 dan kelas 11 di China Tenggara sedangkan subjek penelitian yang peneliti ambil adalah mahasiswa angkatan 2016. Lokasi penelitian di atas berada di sekolah publik yang terletak di China Tenggara sedangkan lokasi penelitian peneliti ambil adalah di Inderalaya.

Penelitian ini menggunakan manajemen waktu sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini, yaitu melihat

hubungan manajemen waktu dengan stres akademik. Oleh sebab itu penelitian ini orisinal serta dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, G. A., & Jex, S. M. (1999). Relationships Between Time Management, Control, Work-Family Conflict, and Strain. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*(1), 72–77.
- Adelia, F., Wahyuli, D., Imanda, T., & Perdana, A. (2018). Analisis Promethee II Pada Faktor Penyebab Mahasiswa Sulit Menemukan Judul Artikel Ilmiah. *Jurnal Ilmiah KOMPUTASI, 17*(2), 131–135.
- Alay, S., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*, 9–13.
- Alshutwi, S., Alkhanfari, H., & Sweedan, N. (2020). The influence of time management skills on stress and academic performance level among nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice, 10*(1), 96–100. <https://doi.org/10.5430/jnep.v10n1p96>
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 26*(2), 51–57.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Backović, D. V., Živojinović, J. I., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender Differences in Academic Stress and Burnout Among Medical Students in Final Years of Education. *Psychiatria Danubina, 24*(2), 175–181.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(2005), 143–148.
- Bramastia. (2020). Skripsi di Musim Pandemi. Retrieved from <https://news.detik.com/kolom/d-4970968/skripsi-di-musim-pandemi>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405–410.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Elsevier Inc., 1*(April).

- Forsyth, P. (2007). *Successful Time Management* (2nd ed.). London: KoganPage.
- Gall, D. M., & Gall, P. J. (1988). *Making the Grade*. California: Prima Publishing and Communications.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54, 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Green, P., & Skinner, D. (2005). Does time management training work? An evaluation. *International Journal of Training and Development*, 9(2), 124–139.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70. doi: 10.21009/jtp.v22i1.15286
- Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Dietz, F., Clausen, M., & Reinders, H. (2007). Individual values, motivational conflicts, and learning for school. *Learning and Instruction*, 17, 17–28. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2006.11.003>
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students Dafna Kariv and Tali Heiman. *College Students Journal*, 39(1), 72–89.
- Kearns, H., & Gardiner, M. (2007). Higher Education Research & Development Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work - related morale and distress in a university context. *Higher Education Research & Development*, 26(2), 235–247. <https://doi.org/10.1080/07294360701310839>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas X. (2020). Surat edaran tentang pencegahan wabah corona virus disease (covid-19) di lingkungan universitas X. Retrieved from https://unsri.ac.id/pengumuman/Isi_pengumuman?id=376
- King, L. A. (2017). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *H C Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647–662.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lin, Y. M., Lin, S. C., Wang, M. Y., & Chen, F. S. (2009). What causes the academic stress suffered by students at universities and colleges of technology? *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(1), 78–81.
- Macan, T. H. (1994). Time Management : Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391.
- Macan, T. H., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students ' Time Management : Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
- Maccann, C., Fogarty, G. J., & Roberts, R. D. (2012). Strategies for success in education : Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*, 22(5), 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.015>
- Mancini, M. (2003). *Time Management*. New York: McGraw-Hill.
- 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.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(April), 296–302.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Akademic stress: its causes and results at a ugandan university. *AJOTE*, 3(3), 21.
- Pemerintah Republik Indonesia. (1999). Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Pratiwi, D. E., & Roosyati, A. Analisis faktor penghambat skripsi mahasiswa jurusan pendidikan guru sekolah dasar universitas wijaya kusuma surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*

- Presiden Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 Yang Mengatur Tentang Pendidikan Tinggi. Lembaran Negara RI Tahun 2012, No. 5336. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Sabelis, I. (2001). Time Management. *SAGE*, 10(2/3), 387–400.
- Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Schuler, R. S. (1979). Managing Stress Means Managing Time. *Personnel Journal*, 58(12), 851–854.
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. London: Butterworths.
- Shahani, C., Weiner, R., Streit, M. K., Shahani, C., Weiner, R., & Streit, M. K. A. Y. (1993). An investigation of the dispositional nature of the time management construct. *Harwood Academic Publishers GmbH*, 6, 231–243. <https://doi.org/10.1080/10615809308248382>
- Son, C., Hegde, S., & Sasangohar, F. Effects of covid-19 on college student's mental health in the United States: interview survey study. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> pada tanggal 20 Oktober 2020.
- Wan, T., Chapman, D. W., & Biggs, D. A. (1992). Academic stress of international students attending U.S. universities. *Research in Higher Education*, 33(5), 607–623.
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19). Retrieved from <https://www.who.int>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress : The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *ADVANCES IN SOCIAL WORK*, 9(2), 106–125.
- Wolters, C. A. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition Learning*. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>
- Xu, J. (2010). Predicting homework time management at the secondary school level : A multilevel analysis. *Learning and Individual Differences*, 20(1), 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.11.001>
- Xu, J., Yuan, R., Xu, B., & Xu, M. (2014). Modeling students' time management in math homework. *Learning and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.05.011>

