



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**LAPORAN SKRIPSI**

**AMALIA FIRTA HARIADI**

**46118010001**

UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2022**



**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

**LAPORAN SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana**



**AMALIA FIRTA HARIADI**  
UNIVERSITAS  
**46118010001**  
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2022**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amalia Firsta Hariadi

NIM : 46118010001

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : **Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja**

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 7 November 2022



Amalia Firsta Hariadi

## HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

### HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Amalia Firsta Hariadi  
NIM : 46118010001  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Merly Erlina, S.Psi., M.E.Sy., M.Si  
NIDN : 314057502  
Ketua Penguji : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 330058304  
Penguji : Firman Firdaus, M.Si  
NIDN : 321058305



Jakarta, 5 Oktober 2022  
Mengetahui,

Dekan



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI07210367



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir “Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa” sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Dalam Kesempatan pengerjaan penulisan tugas akhir ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir, antara lain :

1. Prof. Dr. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Merly Erlina, M.E.Sy., M.Si., Psikolog, Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir ini hingga selesai.
5. Dr. Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah ikut serta membimbing dan mengarahkan penulis.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan didikan dan ilmu yang berharga selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Mercu Buana.
7. Ayah, Mama dan Rayhan yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara finansial, mental, maupun kesehatan penulis selama menyusun tugas akhir.
8. Mela Audya, Nabila Ighra Daniya, Rahmah Salsabila, Vanisha Putri Diaristi, dan Alvira Utami selaku teman sma yang telah menemani penulis sampai saat ini, ikut memberi dukungan dan menghibur penulis. Semoga tali silaturahmi kita tidak putus dan tetap berhubungan.
9. Samantha Daliilah Putri, Mandira Eka Ningrum, Nabila Astuti, dan Annissa Sulistyani selaku teman menjalani kehidupan perkuliahan sejak awal semester 1 yang telah

menemani penulis hingga ke tahap penyusunan tugas akhir dan mendengarkan keluhan penulis.

Penulis menyadari bahwa bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf sebesar-besarnya atas adanya kesalahan serta kekurangan yang ada pada tugas akhir ini. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis juga berharap semoga kelak tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis, serta para pembaca dan dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak yang memiliki kepentingan tertentu.

Jakarta, 15 September 2022

Amalia Firsta Hariadi



# HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AMALIA FIRSTA HARIADI

NIM : 46118010001

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi: Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan laporan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 23 November 2022  
Yang menyatakan,



Amalia Firsta Hariadi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Teoritis dan Praktis .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II .....	6
2.1 Stres Akademik .....	6
2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	6
2.1.2 Aspek Stres Akademik .....	6
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	7
2.2 Manajemen Waktu .....	8
2.2.1 Pengertian Manajemen Waktu.....	8
2.2.2 Aspek Manajemen Waktu .....	9
2.2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu .....	9
2.3 Penelitian Terdahulu.....	10
2.4 Kerangka Penelitian .....	14



2.5 Hipotesis Penelitian .....	14
BAB III .....	16
3.1 Desain Penelitian .....	16
3.2 Variabel Penelitian.....	16
3.3 Definisi Operasional.....	16
3.3.1 Stres Akademik .....	16
3.3.2 Manajemen Waktu .....	17
3.4 Subjek Penelitian .....	17
3.4.1 Populasi .....	17
3.4.2 Sampel.....	17
3.5 Instrumen Penelitian.....	18
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Pengukuran Variabel .....	18
3.6.1 Metode Pengumpulan Data .....	18
3.6.2 Pengukuran Variabel .....	19
3.7 Metode Analisis .....	21
3.7.1 Uji Kualitas Instrumen .....	21
3.7.2 Uji Asumsi Klasik .....	22
3.7.3 Analisis Deskriptif.....	22
3.7.4 Uji Hipotesis.....	22
BAB IV .....	24
4.1 Pelaksanaan Penelitian .....	24
4.2 Gambaran Umum .....	24
4.2.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
4.2.2 Responden Berdasarkan Semester .....	24
4.2.3 Responden Berdasarkan Domisili (JABODETABEK) .....	25
4.3 Data Deskriptif.....	25
4.4 Kategorisasi .....	26
4.4.1 Manajemen Waktu .....	26
4.4.2 Stres Akademik .....	26
4.5 Uji Asumsi Klasik .....	27
4.5.1 Uji Normalitas .....	27
4.5.2 Uji Linearitas .....	28
4.6 Uji Hipotesis.....	28
4.6.1 Uji Korelasi Pearson .....	28

4.6.2 Uji Regresi Linier Sederhana .....	29
4.7 Uji Tambahan .....	30
4.7.1 Uji Korelasi Antar Dimensi .....	30
4.7 Pembahasan .....	31
BAB V .....	33
5.1 Kesimpulan .....	33
5.2 Saran .....	33
DAFTAR PUSTAKA .....	34
LAMPIRAN .....	37



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	17
Tabel 3.2.....	18
Tabel 3.3.....	19
Tabel 3.4.....	22
Tabel 4.1.....	24
Tabel 4.2.....	24
Tabel 4.3.....	25
Tabel 4.4.....	25
Tabel 4.5.....	26
Tabel 4.6.....	26
Tabel 4.7.....	26
Tabel 4.8.....	27
Tabel 4.9.....	28
Tabel 4.10.....	28
Tabel 4.11.....	28
Tabel 4.12.....	29
Tabel 4.13.....	29
Tabel 4.14.....	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1.....	27
-----------------	----

