

**PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP MANAJEMEN WAKTU  
PADA MAHASISWA YANG BEKERJA *PART-TIME* DALAM  
MENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Isnaini HardaningTyas**

**NIM 18410013**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2021**

**PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP MANAJEMEN WAKTU PADA  
MAHASISWA YANG BEKERJA *PART-TIME* DALAM MENYUSUN SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Isnaini HardaningTyas**

**NIM. 18410013**

**Telah disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing**



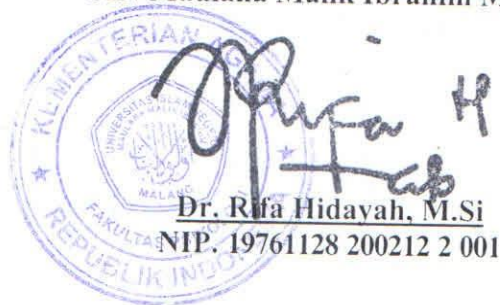
Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029199403 2 001

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

SKRIPSI

PENGARUH *COPING STRESS* TERHADAP MANAJEMEN WAKTU PADA  
MAHASISWA YANG BEKERJA *PART-TIME* DALAM MENYUSUN SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

Telah Dipertahankan di Depan Dosen Penguji  
Pada tanggal 18 April 2022

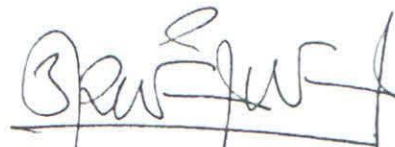
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Ketua Penguji



Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 19671029 199403 2 001



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi, Psikolog  
NIP. 19750514 200003 2 003

Anggota



Fuji Astutik, M.Psi  
NIP. 19900407 201903 2 013

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128 200212 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isnaini HardaningTyas  
NIM : 18410013  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Coping Stress* terhadap Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Bekerja *Part-time* dalam Menyusun Skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 April 2022  
Penulis



Isnaini HardaningTyas  
NIM. 18410013

## MOTTO

*“Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat”*

**- Zig Ziglar-**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)"  
(QS.Al-Insyirah: 6-7)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, Bapak Roosli S.Haryono dan Ibu Ida Umami yang senantiasanya mendidik penulis sejak kecil sampai detik ini dan seterusnya, yang tidak henti-hentinya memanjatkan do'a untuk kebaikan penulis dan menjadi *support system* utama dalam perjalanan hidup penulis.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbil 'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan taufiq-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari support dan do'a dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd selaku ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan motivasi kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada penulis.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu, Mbak Esti, Dek Yani, Mbah Uti, dan segenap keluarga besar yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan yang menjadi sumber semangat bagi penulis sehingga mampu menyelesaikan studi.
7. Seluruh teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan dukungan, saling berbagi pengalaman, dan berjuang bersama-sama dalam meraih impian.
8. Teman-teman di rumah, Riris, Ahsanu, Sabila, Iim, Fida, Fira, Ditha, Kak Ilham dan kawan-kawanku yang lain.
9. Ruwiha dan Ika yang senantiasa selalu ada untuk mencurahkan keluh kesah perkuliahan dan selalu memberikan saya *support* sehingga penulis tetap optimis dalam mengerjakan skripsi.

10. Seluruh pihak yang terlibat dan ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 19 Februari 2022

Isnaini HardaningTyas

NIM. 18410013



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Coping Stress</i> .....	12
1. Pengertian <i>Coping Stress</i> .....	12
2. Jenis-jenis <i>Coping Stress</i> .....	14
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	17
4. Pandangan Islam Terhadap <i>Coping Stress</i> .....	21
B. Manajemen Waktu .....	22
1. Pengertian Manajemen Waktu .....	22
2. Faktor yang mempengaruhi Manajemen Waktu .....	23
3. Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	27
4. Pandangan Islam Terhadap Manajemen Waktu.....	33
C. Pengaruh <i>Coping Stress</i> Terhadap Manajemen Waktu .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	39

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	40
B. Variabel Penelitian .....	40
C. Definisi Operasional.....	41
1. <i>Coping Stres</i> .....	41
2. Manajemen Waktu .....	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
E. Teknik Pengumpulan Data .....	43
1. Kuesioner Penelitian .....	43
2. Survei Pra-penelitian.....	43
F. Instrumen Penelitian .....	43
1. Skala <i>Coping Stres</i> .....	44
2. Skala Manajemen Waktu .....	45
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	47
1. Uji Validitas .....	47
2. Uji Reliabilitas .....	49
H. Analisa Data .....	50
1. Analisis Deskriptif .....	51
2. Uji Normalitas .....	51
3. Uji Linearitas.....	51
4. Uji Hipotesis .....	51

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Pelaksanaan Penelitian .....	52
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	52
2. Waktu dan Tempat .....	53
B. Hasil Penelitian.....	54
1. Uji Deskriptif .....	54
2. Uji Normalitas .....	56
3. Uji Linearitas.....	57

4. Uji Hipotesis .....	58
C. Pembahasan .....	59
1. Tingkat Coping Setres Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Surabaya .....	59
2. Tingkat Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time Dalam Menyusun Skripsi di Univeristas Islam Negeri Surabaya..	63
3. Pengaruh Coping Stres Terhadap Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Surabaya .....	69
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	77
<b>LAMPIRAN</b> .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print Coping Stres</i> .....	43
Tabel 3.2 Skor Skala Likert .....	44
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Manajemen Waktu .....	45
Tabel 3.4 Skor Skala Likert .....	46
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Coping Stres</i> .....	46
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Manajemen Waktu .....	47
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Coping Stres</i> .....	49
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Manajemen Waktu .....	50
Tabel 3.9 Kategorisasi Data .....	50
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif .....	53
Tabel 4.2 Kategorisasi Data <i>Coping Stres</i> .....	54
Tabel 4.3 Kategorisasi Data Manajemen Waktu .....	55
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	56
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas .....	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis .....	58

## Abstrak

Kebutuhan Mahasiswa hendak meningkat bersamaan bertambahnya semester seperti yang dikemukakan oleh Dauly (Elma& Ali, 2017) bahwa kebutuhan hendak hidup yang makin bertambah membuat Mahasiswa mencari metode untuk sanggup memadai kebutuhannya untuk pembelajaran ataupun bayaran hidupnya dengan cara bekerja *part-time*. Seiring dengan itu, banyaknya mahasiswa khususnya UIN Malang berposisi mahasiswa yang bekerja dalam Menyusun skripsi terdapat kendala yaitu Tidak bisa mengatur waktu, merasa capek fisik dan pikiran serta tidak adanya pandangan tentang skripsi yang ingin ditulis karena terlalu sibuk dengan pekerjaannya, terlalu nyaman dengan bekerja sehingga lalai dengan tugas akhir, tidak ada waktu istirahat sehingga sekiranya ada waktu istirahat digunakan untuk tidur atau bermain, mood yang suka berubah, setres karena harus mikir persoalan antara kerja dengan skripsi bersamaan, kurangnya motivasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *coping stres* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah disusun.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskriptif data hasil daripada penelitian. Sedangkan analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Subjek penelitian ini adalah 34 responden yang telah mengisi google form berisi kuesioner penelitian. 34 responden yang diambil ini menyesuaikan dengan jumlah sampel yang dibutuhkan sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus Arikunto dengan jumlah populasi sebesar 227.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diketahui nilai Sig. Deviation from Linerity adalah sebesar  $0,529 > 0,05$ . Maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel coping setres (X) terhadap manajemen waktu (Y). Selain itu, diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,292. Hal ini berarti bahwa pengaruh variabel bebas (*coping stress*) terhadap variabel terikat (manajemen waktu) adalah sebesar 29,2 %, oleh karena itu hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh coping setres terhadap manajemen waktu diterima karena nilai koefisien determinasinya yaitu 0,292

Kata Kunci : *Coping stress*, manajemen waktu.

## ABSTRACT

Student needs will expand along with increasing semesters, as stated by Daulay (Elma & Ali, 2017) that the expanding need for life makes students look for plans to meet their needs for learning or living expenses by working *part-time*. Along with that, many students, especially UIN Malang students who work in writing theses, face some problems, i.e., they cannot manage time, feel physically and mentally tired, there is no view on the thesis they want to write because too busy with their work, too comfortable with work that makes them negligent with the final project. In addition, there is no rest time, so once there is a break, they use it to sleep or play, mood changes, stress because they have to think about problems between work and thesis at the same time, and lack motivation.

This study aims to determine how the influence of *stress coping* on time management on students who work *part-time* in compiling their thesis using a quantitative approach to test the hypothesis that has been compiled.

The research method used is descriptive quantitative. Data analysis in this study used descriptive analysis and regression analysis. Descriptive analysis aims to describe the results of the research data. At the same time, the regression analysis aims to examine the effect of one variable on another. The subjects of this study were 34 respondents who had filled out a google form containing a research questionnaire. The 34 respondents taken were adjusted to the required number of samples under the results of calculations using the Arikunto formula with a population of 227.

The results showed that the Sig. Deviation from Linearity is  $0.529 > 0.05$ . Then the regression model can be used to predict the participation variable, or in other words, there is an effect of the coping stress variable (X) on time management (Y). In addition, the coefficient of determination (R square) is 0.292. These results mean that the effect of the independent variable (*coping stress*) on the dependent variable (time management) is 29.2%. Therefore the hypothesis which states that there is an effect of coping stress on time management is accepted because the coefficient of determination is 0.292.

Keywords: *Coping stress*, time management.

### مستخلص البحث

ستزداد احتياجات الطلاب جنباً إلى جنب مع زيادة الفصول الدراسية كما ذكر دولاي (إلما وعلي، 2017) أن الاحتياجات المتزايدة تجعل الطلاب يبحثون عن طرق ليكونوا قادرين على تلبية احتياجاتهم سواء لاحتياجات الدراسة أو الاحتياجات اليومية. وإحدى الطرق من خلال العمل بدوام جزئي. إلى جانب ذلك، عديد من الطلاب، وخاصة طلاب في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج الذين يعملون وهم في كتابة البحث العلمي يواجهون بعض المشكلات، أي أنهم لا يستطيعون إدارة الوقت، ويشعرون بالتعب الجسدي والعقلي، وليس لهم رأي في البحث العلمي الذي سيكتبونه لأنهم مشغولون بعملهم. مريح للغاية في العمل وإهمال عمل البحث العلمي، لا يوجد وقت لراحة، لذلك عندما هناك وقت الفراغ، يتم استخدامه للنوم أو اللعب وتقلب المزاج والتأكيد على التفكير في مشاكل العمل والمهام النهائية في نفس الوقت

كان غرض البحث هو لمعرفة كيف تأثير التعامل مع الإجهاد على إدارة الوقت لدى الطلاب الذين يعملون بدوام جزئي. تستخدم هذا البحث نهجاً كمياً لاختبار الفرضية تجميعها.

استخدم هذا البحث طريقة الوصفي الكمي. وأما تحليل البيانات في هذه الدراسة استخدم التحليل الوصفي وتحليل الانحدار. يهدف التحليل الوصفي لوصف نتائج بيانات البحث. بينما يهدف تحليل الانحدار إلى فحص تأثير متغير على آخر. كان موضوع هذه الدراسة 34 مشاركاً قاموا بملء نماذج جوجل تحتوي على استبيان بحثي. تم أخذ المستجيبين حسب الحاجة باستخدام حساب صيغة اريكونتو، بإجمالي عدد مجتمع البحث يبلغ 227.

أظهرت النتائج أن القيمة المعروفة لسيج. الانحراف عن الخطوط الملاحية المنتظمة هو  $0.529 < 0.05$ . ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار للتنبؤ بمتغير المشاركة أو بعبارة أخرى هناك تأثير لمتغير التعامل مع الإجهاد (x) على إدارة الوقت (y). بالإضافة إلى ذلك، فإن معامل التحديد (R square) هو 0.292. هذا يعني أن تأثير المتغير المستقل (التعامل مع الإجهاد) على المتغير التابع (إدارة الوقت) هو 29.2%، لذلك فإن الفرضية التي تنص على وجود تأثير التعامل مع الإجهاد على إدارة الوقت مقبولة لأن معامل التحديد هو 0.292

الكلمات الأساسية: التعامل مع الإجهاد، إدارة الوقت

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini sudah sangat pesat. Hal ini menuntut manusia di dalamnya untuk selalu menyesuaikan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar tidak tertinggal. Salah satu bentuk penyesuaiannya adalah dengan belajar kembali, belajar terus, belajar tanpa henti atau dengan kata lain belajar sepanjang hayat. Pengetahuan perlu ditambah, diperbaharui, disesuaikan dengan kemajuan pengetahuan dan teknologi. Perguruan Tinggi memberikan peluang bagi peserta didik untuk bisa mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan yang lebih baik juga dapat dicapai melalui Perguruan Tinggi. Adapun yang menjadi pemeran utama dalam pendidikan di jenjang Perguruan Tinggi adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan mereka yang sedang menimba ilmu di universitas yang diharapkan bisa jadi generasi penerus bangsa. Mahasiswa memiliki peran besar yang istimewa di golongan masyarakat. Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Salah satu kriteria pada diri mahasiswa adalah memiliki tingkat intelektualitas. Mahasiswa sebagai calon cendekiawan sekaligus calon intelektual masa depan memiliki banyak tantangan dan tuntunan guna mempertanggungjawabkan integritasnya sebagai mahasiswa. Bentuk pertanggungjawabannya tersebut dapat berupa implementasi ranah ilmu yang diperoleh setelah menyelesaikan masa



perkuliahan. Tetapi ada tanggungjawab lain sebelum mahasiswa dinyatakan sah dalam menyelesaikan masa perkuliahan, yaitu tuntutan untuk mengerjakan tugas akhir yang berupa skripsi. Mahasiswa yang dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut tentunya mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian Ilmu (Rijal, 2019) Mahasiswa akhir ataupun Mahasiswa semester akhir bergantung dari jenjang kuliah yang diambil. seperti yang kita tahu terdapat jurusan kuliah yang wajarnya 4 tahun (S1/ DIV), 3 tahun (D III), 2 tahun (D II), dll. . Rentang waktu tercepat umumnya untuk menuntaskan pembelajaran pada tingkatan S1 ataupun DIV merupakan 3,5 tahun serta waktu terlama merupakan 7 tahun. Bila seorang mahasiswa tidak sanggup menuntaskan kuliahnya hingga rentang waktu 7 tahun hingga mahasiswa yang bersangkutan hendak otomatis DO (Drop out).

Di sisi lain, ada kriteria lain Siswoyo (2007: 121) pada diri mahasiswa yang wajib di pertanggungjawabkan, yaitu perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa dikira sudah merambah masa berusia yang bisa bertanggung jawab, mandiri, serta kreatif sehingga mahasiswa sanggup untuk menanggung beban seperti menggunakan waktu untuk bekerja di luar kegiatan perkuliahan. Pada umurnya, mahasiswa biasanya telah mulai dapat untuk mengelola keuangan secara mandiri serta mengambil keputusan sendiri. Banyak mahasiswa yang merasa dituntut untukenuhi kebutuhan dari pendapatan yang didapat. Hingga dari itu telah tidak asing pada dikala ini banyak mahasiswa yang menggunakan waktu luangnya untuk bekerja. Hal ini sejalan dengan paparan yang dikemukakan oleh Nalim (2015) di sebagian negeri maju, tercantum Amerika Serikat (AS), fenomena mahasiswa yang bekerja nyatanya pula tidak sedikit. Informasi yang dipublikasi oleh Kementerian Pembelajaran AS pada tahun 1998 menampilkan tren yang bertambah dari tahun ke tahun (Tina Tuttle, Jeff McKinney serta Melanie Rago, 2005). Informasi yang dirilis King (2003) mengindikasikan bahwa 80% dari mahasiswa Amerika bekerja pada tahun 1999-2000. Jumlah ini bertambah 8% dibanding satu dekade tadinya, ialah

72% mahasiswa bekerja (Cuccaro- Alamin& Choy, 1998). Seperti yang dikemukakan oleh Yahya& Widjaja (2018) Kuliah sembari bekerja di golongan mahasiswa tidaklah sesuatu perihal yang baru, spesialnya di kota Malang. Alibi utamanya merupakan terpaut dengan finansial ialah mendapatkan pemasukan untuk membayar pembelajaran serta kebutuhan tiap hari sekalian meringankan beban keluarga. Kebutuhan Mahasiswa hendak meningkat bersamaan bertambahnya semester seperti yang dikemukakan oleh Daulay (Elma& Ali, 2017) bahwa kebutuhan hendak hidup yang makin bertambah membuat Mahasiswa mencari metode untuk sanggup memadai kebutuhannya untuk pembelajaran ataupun bayaran hidupnya. Sebagian Mahasiswa mencari jalur keluar dengan metode bekerja. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nidya (Yahya&Widjaja, 2018) bahwa latar belakang yang mendasari seseorang mahasiswa untuk bekerja antara lain ialah kebutuhan finansial, serta kebutuhan sosial relasional. Biasanya mahasiswa hendak memilih bekerja dengan sistem kontrak serta jangka pendek (*short term contract*) serta kerja paruh waktu (*part-time*) (van der Meer& Wielers, 2001). Tetapi dikarenakan keterbatasan waktu mahasiswa sebagai seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri mengharuskan mahasiswa untuk bekerja secara paruh waktu (*part time*). Kerja part time sendiri adalah pekerjaan yang memiliki setengah dari jam kerja normal atau full time. Namun tidak terbatas pada jam kerja saja, kerja part time umumnya bersifat sementara untuk periode tertentu yang telah ditetapkan oleh perusahaan.

Rata-rata pekerja paruh waktu (*part time*) hendak menghabiskan sekitar 40 jam per pekan, tetapi demikian mahasiswa hendak lebih memilih kerja *part- time* disebabkan lebih fleksibel dalam mengendalikan waktu bekerja dengan kuliah. Tidak hanya itu, bekerja *part- time* mempunyai waktu yang lebih sedikit/hari cuma memerlukan waktu dekat 3-5 jam bergantung tipe pekerjaan (Yahya& Widjaja, 2018). Sleekr menguraikan bahwa Hingga dikala ini belum terdapat peraturan formal

ataupun hukum dari pemerintah Indonesia yang mengendalikan menimpa karyawan *part-time* ataupun paruh waktu. Singkatnya, karyawan *part-time* didefinisikan selaku karyawan yang jam kerjanya kurang dari karyawan yang bekerja secara *full time*. Jam kerja untuk yang bekerja secara *full time* merupakan 40 jam satu pekan ataupun 8 jam satu hari. Untuk Jam kerja *part-time* kurang dari itu, biasanya tidak hingga 30 jam dalam satu pekan. Pada biasanya, pekerjaan *part-time* bertabat sedangkan serta berlangsung sepanjang periode tertentu yang ditetapkan oleh industri. Industri dengan karyawan *part-time* umumnya yang mempraktikkan sistem pergantian shift seperti kafe, bar, restoran ataupun hotel. Tetapi, karyawan *part-time* senantiasa berbeda dari karyawan shift biasa. Karyawan shift biasa bekerja sepanjang dekat 8 jam dalam satu kali shift, sebaliknya karyawan *part-time* dapat kurang dari itu. Kemudian, terpaut dengan pendapatan ataupun upah, sekali sedang belum terdapat peraturan formal yang menuliskannya. Sehingga, biasanya jumlah upah ditetapkan oleh industri serta disepakati oleh karyawan (Sleekrs Human resources, 2018).

Walaupun dikatakan kerja paruh waktu yang tidak menghabiskan banyak jam kerja seperti seseorang yang bekerja full time, tetapi sebagai mahasiswa yang masih harus menyelesaikan tanggungjawabnya seperti tugas perkuliahan maupun tugas akhir, maka diperlukan manajemen waktu yang baik. Menurut Pandita (2021), Mahasiswa semester akhir yang bekerja *part-time* biasanya menghabiskan waktu 3 hingga 5 jam sehingga menyita waktunya dalam pengerjaan tugas kuliah. Konsekuensi nya adalah kelulusan tertunda dan tidak sejalan dengan batasan waktu kelulusan yang sudah ditargetkan sebelumnya. Untuk lulus dari pembelajaran tingginya (mendapatkan gelar kesarjanaan) mahasiswa wajib mengalami bermacam tantangan, hambatan serta hambatan. Kasus yang kerap dialami merupakan menimpa pengelolaan waktu dalam mengalami pekerjaan serta pembelajaran yang wajib lekas dituntaskan. Mengelola waktu berarti menuju pada pengelolaan diri dengan bermacam metode yang bertujuan

untuk memaksimalkan waktu yang dipunyai. Maksudnya seorang menuntaskan pekerjaan di bawah waktu yang ada sehingga mencapai hasil yang memuaskan (Douglass& Douglass, 1980). Banyak orang yang merasa sanggup untuk mengimbangi antara bekerja serta mengerjakan tugas kuliah, tetapi pada realitanya banyak seorang yang hendak melaksanakan kesalahan jika tidak dapat mengimbangi kedua pekerjaan tersebut. Fenomena di atas menampilkan bahwa masih banyak mahasiswa yang hadapi hambatan dalam menuntaskan studinya. Berbagai- macam aspek yang jadi penghambat dalam penyelesaian riset. Aspek tersebut merupakan aspek eksternal serta internal. Aspek eksternal merupakan area yang terletak di luar orang. Area di luar orang tersebut meliputi keadaan area yang mendasarkan hasil akhir serta area yang laten. Sebaliknya aspek internal meliputi keadaan raga serta keadaan psikologis orang. Keadaan raga pekerja bisa ditafsirkan selaku riwayat kesehatan yang dipunyai ataupun penyakit yang sempat dirasakan. Sebaliknya yang diartikan keadaan psikologis orang mencakup daerah aspek karakter yang dipunyai seorang misalnya, motivasi, *self control*, *self esteem*, tingkatan kecemasan serta stress.

Terdapat kalanya mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu untuk melaksanakan pekerjaan, belajar, melaksanakan ibadah, mengerjakan tugas kuliah, serta istirahat hendak merasa terbebani. Di sisi lain terdapatnya konflik kedudukan antara kuliah serta bekerja bisa jadi sumber stress, absensi serta produktivitas. Mahasiswa yang kuliah sembari bekerja dituntut untuk sanggup melakukan tugas serta tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dengan pekerjaan (Yahya& Widjaja, 2018). Hingga bisa dikatakan bahwa untuk bekerja merupakan pada keinginan, kesiapan diri serta manajemen waktu yang wajib betul-betul tertata. Bila tidak hingga antara pekerjaan serta kuliah tidak terdapat penyeimbang. Bila tidak terdapat penyeimbang dalam melaksanakan 2 pekerjaan ini bisa menyebabkan stress pada orang tersebut. Folkman (1986) menyatakan stress merupakan

stimulus ataupun reaksi yang menuntut orang untuk melaksanakan penyesuaian. Pemicu stress dapat berbagai berbagai yang berhubungan dengan pekerjaan, keluarga, sekolah ataupun kuliah, cinta, kehabisan harta serta orang-orang yang disayangi, serta yang lainnya. Lubis dkk (2015) pula berkata kondisi yang bisa memunculkan stress ini hendak menstimulasi orang untuk bereaksi, tiap orang pada hakikatnya hendak bereaksi ataupun berespon terhadap tuntutan yang tiba atas dirinya serta hendak berupaya menanggulangi tekanan pikiran tersebut. Bila stress ini dibiarkan akibatnya terdapat pada kesehatan raga serta mental seorang. Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya yang dapat mengontrol serta mengatasi kondisi stress tersebut khususnya pada mahasiswa yang sedang menjalankan tugas akhir sekaligus bekerja part time, yaitu coping stress.

Berdasarkan penelitian terdahulu Nuraini (2020) tentang *coping stress* mahasiswa akhir yang bekerja *part-time* menyatakan bahwa hasil perhitungan rata-rata nilai *coping stress* pada mahasiswa akhir yang bekerja *part-time* memiliki nilai rata-rata lebih tinggi pada kategori yaitu *Active emotional coping*. Aspek tertinggi yaitu dari *Active emotional coping* yang termasuk adalah *Emotional adjustment* seperti menyesuaikan diri dan memberanikan diri untuk bersikap positif dan Emotional outburst seperti mengalihkan perhatian, merubah emosi, dan mencari sumber daya eksternal dalam menyesuaikan emosi atau mencari metode untuk menghilangkan stress. Hal tersebut banyak dilakukan oleh mahasiswa dalam jenjang awal perkuliahan sampai bahkan dalam jenjang akhir pada masa pengerjaan skripsi. Begitu pula mahasiswa di Universitas Islam Negeri Malang, yang mana hampir keseluruhan membagi peran antara bekerja dan dalam proses penyusunan skripsi. Para mahasiswa disini memilih untuk menggunakan waktu luang mereka untuk bekerja, tentunya dengan latarbelakang satu individu dengan individu yang lainnya pasti berbeda. Ada banyak alasan mengapa mahasiswa kuliah sambil bekerja, dari masalah keuangan hingga hanya ingin mengisi waktu luang. Motivasi para mahasiswa ini beragam,

mulai dari ingin membantu orang tua mendanai studi hingga ingin hidup mandiri dan mencari pengalaman. Untuk menyeimbangkan antara kuliah dan bekerja, mahasiswa memilih pekerjaan dengan sistem *part-time*. Sebuah jenis pekerjaan yang mahasiswa sebagai aktornya tidaklah merasa kesulitan dalam hal menjalaninya dan pekerjaan tersebut banyak peminatnya, itulah jenis pekerjaan paruh waktu (*part-time*). Hal ini disebabkan karena jadwal kerja yang fleksibel yang bisa dikerjakan kapan saja dan dari jadwal yang fleksibel tersebut maka jadwal kuliah tidak akan terganggu.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti pada Sabtu 23 Oktober 2021 – Senin 25 Oktober 2021 melalui *google form* dan di respon oleh 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018 berposisi mahasiswa yang bekerja dalam menyusun skripsi. Terdapat beberapa kendala seperti tidak bisa mengatur waktu, merasa capek fisik dan pikiran serta tidak adanya pandangan tentang skripsi yang ingin ditulis karena terlalu sibuk dengan pekerjaannya.

**Tabel 1.1 Pra-Survey Manajemen Waktu**

No	Aspek	Mahasiswa yang mengalami stres ketika bekerja dan mengerjakan skripsi	Mahasiswa mengalami kendala ketika bekerja dan mengerjakan skripsi
1	Tidak Mengalami Stres/Kendala	2%	2%
2	Kadang-Kadang	11%	5%
3	Mengalami Stres/Kendala	38%	55%
4	Sering mengalami Stres/Kendala	55%	44%
Total		100%	100%

Greenberg (2002) dalam Lubis dkk (2015) berkata kala orang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan ataupun menimbulkan stress hingga orang tersebut terdorong untuk melakukan perilaku *coping*. *Coping* ialah suatu proses orang untuk berupaya mengendalikan pertentangan ataupun ketidaksesuaian antara tuntutan sumber energi yang terdapat dalam

suasana yang memunculkan ataupun menimbulkan stress dimana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha *coping* sangat bermacam-macam serta tidak senantiasa menuju pada pemecahan permasalahan (Lubis dkk, 2015). *Coping* pula bisa menolong orang untuk mengganti persepsinya atas pertentangan yang terdapat dalam suasana stress. Orang tersebut bisa melaksanakan toleransi dengan menerima bahaya ataupun tekanan ataupun dapat pula melarikan diri ataupun menghindari dari suasana yang bisa memunculkan tekanan pikiran tersebut. *Coping* yang dicoba tiap orang hendak berbeda beda, *coping stress* disini dimaksud selaku upaya mahasiswa dalam mengalami stress dalam menempuh kedudukan pada dunia perkuliahan serta pekerjaan. Mahasiswa hendak hadapi kecemasan dikala hadapi suasana khawatir hendak kuliahnya tersendat serta khawatir hendak kehabisan pekerjaan yang dijalani. Oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan antara tugas kuliah serta tugas pekerjaan. Mengalami tuntutan yang dialami, mahasiswa hendak berupaya menyeimbangkan 2 kedudukan tersebut serta membuat aksi untuk menghindari ataupun menanggulangi stress nya dengan bermacam metode sehingga perihal tersebut tidak mengusik penyeimbang raga serta mentalnya dalam melaksanakan 2 kedudukan tersebut. Biasanya *coping stress* merupakan keahlian seorang untuk menanggulangi bermacam kasus yang sedang dialami, serta *coping* ialah usaha ataupun metode untuk keluar dari kasus yang dialami. Dalam perihal ini, *coping* yang timbul terfokus pada permasalahan orang yang hendak menanggulangi tekanan pikiran dengan metode menekuni keahlian baru. Orang yang cenderung memakai strategi ini mereka hendak yakin bahwa tuntutan dari suasana tersebut bisa diganti. *Emotion focused coping* merupakan wujud *coping* yang ditunjukkan buat mengendalikan reaksi emosional pada suasana yang memencet. Orang bisa mengendalikan reaksi emosional nya dengan pendekatan kognitif serta behavioral. Permasalahan yang biasa dialami Mahasiswa umumnya hendak memakai strategi *Coping stress* dengan model *Problem- Focused Coping* dimana lebih fokus dalam menuntaskan tuntutan permasalahan serta

dibutuhkan keahlian Mahasiswa dalam pemusatan pemecahan permasalahan sehingga bisa kurangi akibat negatif serta bisa menuntaskan permasalahan pada pekerjaan ataupun perkuliahan.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti pada Sabtu 23 Oktober 2021 – Senin 25 Oktober 2021 melalui *google form* dan di respon oleh 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018 berposisi mahasiswa yang bekerja dalam Menyusun skripsi mengaku bahwa merasakan tingkat stress tertentu. Hal ini dikarenakan rasa lelah maupun kurang maksimalnya manajemen waktu sehingga tidak berkesempatan untuk mengontrol tingkat stress dengan coping stress.

**Tabel 1.2 Pra-Survey Manajemen Waktu**

No	Aspek	Manajemen waktu mahasiswa yang bekerja dan mengerjakan skripsi
1	Tidak mampu	61%
2	Kadang-Kadang	32%
3	Mampu	4%
4	Sangat Mampu	3%
Total		100%

Sikap manajemen waktu pada mahasiswa berfungsi dalam penyelesaian skripsi dan bisa mengefektifkan tahap-tahap pengerjaannya (Hakim, Prihandhani, & Wirajaya, 2019). Minimnya manajemen waktu yang baik seperti menunda-nunda pengerjaan tugas, tidak mempunyai kontrol atas waktu, serta tidak terdapat terdapat prioritas dalam pengerjaan tugas akademik bisa menimbulkan mahasiswa hadapi kendala raga maupun psikologis (Misra & McKean, 2000). Tidak hanya aspek internal, terdapat pula aspek eksternal yang saat ini dialami oleh mahasiswa di Indonesia ialah pandemi COVID-19. Ada pula hal-hal yang dirasakan mahasiswa sepanjang pandemi COVID-19 ialah kesusahan dalam berpikir jernih serta konsentrasi, kendala tidur, serta berkurangnya interaksi sosial akibat dari physical distancing (Changwon, Hegde, & Farzan, 2020).



Keadaan internal maupun eksternal tersebut membuat mahasiswa merasakan tuntutan yang berat dalam proses pengerjaan skripsi. Olejnik serta Holschuh (2007) menyebutkan bahwa reaksi yang timbul sebab sangat banyaknya tuntutan serta tugas yang wajib dikerjakan orang diucap dengan tekanan pikiran akademik.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam Menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?
2. Bagaimana tingkat manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri Malang?
3. Apakah ada pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
2. Untuk mengetahui tingkat manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menysun skripsi fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri Malang

3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

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

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian dapat memberi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya bidang psikologi Pendidikan. Penelitian ini memberi pengetahuan terkait *coping stress* yang dapat mempengaruhi manajemen waktu. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian dari penelitian-penelitian sebelumnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti mengenai mahasiswa bekerja *part-time* selama penyusunan skripsi.
- b. Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan bagi mahasiswa yang terlibat dalam studi yang bekerja *part-time* selama penyusunan skripsi.
- c. Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca untuk memahami mengenai *coping stress* dan manajemen waktu.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Coping* Stress

##### 1. Pengertian *Coping stress*

Definisi *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana orang melaksanakan interaksi dengan area sekitarnya supaya bisa menuntaskan tugas ataupun permasalahan. Sikap *coping* ialah proses dinamis dari sesuatu pola tingkah laku maupun pikiran- pikiran yang secara sadar digunakan untuk menanggulangi tuntutan-tuntutan dalam suasana yang memencet serta menegangkan. Berbagai definisi dilontarkan oleh ahli psikologi untuk mengartikan *coping*. *Coping* merupakan metode yang digunakan oleh orang untuk menanggulangi suasana ataupun permasalahan yang dirasakan, baik selaku ancaman ataupun sesuatu tantangan yang menyakitkan. Pada biasanya *coping* dimaksud selaku metode orang supaya bisa menanggulangi bermacam kasus yang melingkupi kehidupannya (Ismiati, 2015). Bagi Baron serta Byrne (dalam Ismiati, 2015) *coping* ialah reaksi dari seorang untuk mengatasi sesuatu permasalahan, reaksi tersebut cocok dengan apa yang dialami serta dipikirkan untuk mengendalikan ataupun mentolerir serta kurangi dampak negatif dari suasana yang sedang dialami. *Coping* yang efisien hendak menciptakan menyesuaikan diri yang menetap, yang ialah kerutinan baru serta revisi dari suasana yang tadinya. *Coping* yang tidak efektif sendiri akan berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Perilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya.

*Coping* merupakan bentuk usaha untuk mengubah kognisi ataupun tingkah laku secara konstan ataupun senantiasa sebagai bentuk usaha untuk

bisa mengatur tuntutan baik eksternal maupun internal, khususnya yang diperkirakan hendak menyita serta melampaui keahlian seorang. Setelah itu, dipaparkan bahwa perilaku *coping* berkenaan dengan apa yang dicoba oleh orang untuk mengatasi suasana yang penuh dengan tekanan ataupun yang menuntut orang secara emosional (Lazarus& Folkman, 1985) Musradinur (2016) berkata bahwa tekanan pikiran ialah sebutan yang membingungkan sebab terdapatnya pendapat-pendapat yang sangat bermacam-macam. Pada biasanya tekanan pikiran merupakan pola respon dan menyesuaikan diri universal, dalam makna pola respon mengalami stressor (perihal yang menimbulkan tekanan pikiran), yang bisa berasal dari dalam ataupun luar orang tersebut, bisa nyata ataupun tidak nyata sifatnya. Tekanan pikiran sendiri bisa berupa beragam bergantung dari identitas orang yang bersangkutan, keahlian untuk mengalami (*coping skills*) serta watak stresor yang dihadapinya. Bila ego berperan dengan baik hingga seluruhnya terletak dalam penyeimbang. Apabila stressor yang dialami bisa diatasi secara mencukupi perihal itu tidak hendak memunculkan tekanan pikiran. Apabila terjalin ketidakseimbangan, perihal tersebut hendak memunculkan tekanan pikiran. Bagi Robbins (2001) dalam Noor dkk (2016) stress dimaksud suatu keadaan yang menekan kondisi psikis seorang dalam menggapai sesuatu peluang dimana untuk mencapai peluang tersebut ada batas ataupun penghalang. Dalam kehidupan tiap hari tekanan pikiran bisa kita temui dalam bermacam perihal. Tekanan pikiran yang kronis bisa memunculkan bermacam perwujudan ansietas yang memunculkan ketidaknyamanan (*discomfort*). Kondisi ini hendak bertahan tergantung dari lamanya stressor tersebut terletak.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang *coping stress* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress* ialah sebuah usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk dapat mengatasi atau mampu terbebas dari sebuah tekanan akibat permasalahan yang tengah dihadapi hingga merujuk pada situasi stress. *Coping* digunakan untuk mencapai kestabilan emosi

guna memperoleh suasana aman dan nyaman dari dalam diri individu tersebut

## 2. Jenis-jenis *Coping Stress*

Menurut Lin& Chen (2010) *Coping stress* dibagi menjadi empat jenis ialah:

- 1) *Active problem coping* : Merujuk kepada orang kala mengalami stress, mereka hendak membongkar permasalahan dengan memandang pusat kasus tersebut dengan membongkar permasalahan sendiri ataupun memohon dorongan, tercantum:
  - a. *Solving a problem*: dengan menyederhanakan permasalahan, memperoleh poin utama dari kasus, berlagak tenang serta optimis, merancang serta menanggulangi permasalahan sendiri
  - b. *Search for assistances*: dengan mencari sumber energi eksternal, seperti guru ataupun sahabat untuk mengumpulkan informasi yang terpaut dari bermacam saluran
- 2) *Active emotional coping* : Merujuk kepada Orang kala mengalami stress hendak berlagak untuk membiasakan diri terlebih dulu, tercantum:
  - a. *Emotional adjustment*: dengan membiasakan diri dengan bertingkah positif serta berlagak dengan *Self encouragement*
  - b. *Emotional outburst*: dengan alihkan atensi, merubah emosi, serta mencari sumber energi eksternal dalam membiasakan emosi ataupun mencari tata cara untuk melenyapkan stress
- 3) *Passive problem coping* : Merujuk kepada orang kala dihadapkan oleh stress hingga hendak berperilaku prokrastinasi serta mengelak kondisi tersebut, tercantum:
  - a. *Procrastination problem*: dengan mengesampingkan sedangkan ataupun secara pasif menghalangi masalah
  - b. *Evasion of problem*: dengan menyalahgunakan alkohol ataupun narkoba yang menimbulkan mati rasa untuk menjauhi masalah

4) *Passive emotional coping* : Merujuk kepada suasana pasif yang dihadapkan pada orang kala mengalami stress, tercantum:

1. *Emotionally downcast*: dengan menghalangi diri ataupun menuduh diri sendiri, menyalahkan Tuhan ataupun orang lain ataupun menyerah
2. *Loss of emotional control*: dengan jadi gampang marah ataupun menyalahkan orang lain. Aspek yang mempengaruhi *Coping stress*

Menurut Cervon dan Pervin (2012: 289) mengemukakan dua jenis *coping* yaitu:

1) *Problem focused coping* adalah keadaan individu mengatasi stres dengan mengubah atau memperbaiki permasalahan yang terjadi. Beberapa indikator *coping stress* adalah

- a. Perencanaan masalah adalah kemungkinan-kemungkinan yang dirancang oleh seorang individu apabila suatu hari nanti individu tersebut menemukan permasalahan dalam dirinya.
- b. Penyelesaian masalah secara konkrit adalah tindakan-tindakan yang dilakukan oleh seorang individu ketika dihadapi oleh sebuah permasalahan sehingga mampu menangani dengan optimal untuk menghindari terjadinya stres

2) *Emosional focused coping* keadaan individu mengatasi stres dengan menaikkan keadaan emosinya. Beberapa indikator *coping* ini adalah sebagai berikut

- a. Control diri yang memiliki artian sebuah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya.
- b. Kemampuan membuat suatu arti positif dalam dirinya yang merupakan cara seseorang berpikir diproses secara positif yang menghasilkan energi positif dalam diri dan akan menghasilkan

pemikiran-pemikiran dan sikap-sikap yang baik sehingga dapat mengurangi tingkat stres pada individu.

Lazarus & Folkman (2012) mengidentifikasi berbagai jenis strategi *coping*, baik secara *problem-focused* maupun *emotion-focused*, antara lain:

- a. *Planful problem solving* yaitu Upaya mengganti situasi dan memakai usaha sebagai pemecah masalah.
- b. *Confrontive coping* yaitu Memakai upaya agresif dalam perubahan situasi dan menemukan penyebab dan mengalami risiko.
- c. *Seeking social support* yaitu Berusaha untuk menemukan referensi sebagai informasi dukungan, sosial dan emosional
- d. *Accepting responsibility* yaitu Mengakui adanya andil dari diri sendiri terhadap suatu masalah.
- e. *Escape-avoidance* yaitu Bertingkah laku untuk melepas dan menghindari masalah
- f. *Self-control* yaitu berusaha untuk mengatur tindakan dan perasaan dari diri sendiri
- g. *Positive reappraisal* yaitu Berusaha untuk membuat hal-hal positif dengan memusatkan diri sendiri dan melibatkan aspek religi

Stuart & Sundeen (1991) membagi strategi *coping* dalam dua kategori utama yaitu: *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan berpusat pada emosi (*emotion focused of coping*). Yang termasuk mekanisme *coping* berpusat pada masalah yaitu :

- a. Konfrontasi, upaya seseorang dalam mengganti situasi dan menyelesaikan permasalahan dengan sikap agresif.
- b. Isolasi, upaya seseorang dengan menjauhkan diri dari lingkungan masyarakat dan melarikan diri dari permasalahan.

- c. Kompromi, cara seseorang dalam merubah situasi dengan hati-hati dan meminta tolong kepada orang lain baik orang terdekat maupun orang jauh

Menurut Nevid, dkk (2005: 144-147) jenis-jenis *coping stress* adalah:

- a. *Coping* yang berfokus pada emosional tipe *coping* ini biasanya meminimalisir respon emosional seseorang tanpa langsung mengatasi stressor. Untuk meminimalisir dampak stressor perlu tarik ulur diri dari suatu situasi atau permasalahan
- b. *Coping* yang berfokus pada masalah. *Coping* ini biasanya menghadapi stressor dengan langsung dan menangani sumber stressor

Dari beberapa jenis-jenis *coping stress* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *coping stress* terdapat beberapa jenis yaitu *coping stress* aktif yang merupakan pengambilan tindakan aktif oleh individu sebagai upaya mengurangi efek yang dapat ditimbulkan dari sumber stress serta *coping stress* pasif adalah usaha seseorang untuk mengurangi efek dari sumber stress yang timbul dengan cara menghindar dan mengesampingkan permasalahan dari sumber stress tersebut. Selain itu juga terdapat *coping* yang berpusat pada masalah dimana seseorang merubah keadaan yang menjadi penyebab permasalahan timbulnya stress dan juga *coping* yang berpusat pada efeksi yang merupakan sebuah usaha mengontrol emosi Ketika menghadapi permasalahan yang menimbulkan stress.

### **3. Faktor-faktor *Coping Stress***

Mashudi (2014:222) berpendapat bahwa faktor yang menyebabkan pengaruh *coping* sebagai upaya untuk mengatasi stress yaitu :

- a. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat dimaknai sebagai pertolongan pada seseorang yang sedang stress dan orang lain yang mempunyai hubungan erat seperti saudara atau teman



b. Kepribadian

Ciri - ciri kepribadian seseorang yang punya pengaruh yang cukup yaitu pada *coping* seperti hardiness, optimis dan humoris

Bagi Keliat dalam (Sitepu, 2011) terdapat sebagian aspek yang bisa pengaruhi *coping stress*:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan ialah perihal yang sangat berarti sebab upaya untuk menanggulangi stress, orang dituntut untuk menghasilkan usaha serta tenaga yang lumayan besar.

b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi gimana orang sanggup untuk mencari data, menganalisis suasana, mengenali permasalahan dengan tujuan supaya bisa menciptakan aksi alternatif, setelah itu memikirkan aksi alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang mau dicapai, serta pada kesimpulannya melakukan rencana dengan melaksanakan suatu aksi yang pas.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan jadi sumber energi psikologis yang sangat berarti Seperti keyakinan pada nasib (external locus of control) yang memusatkan orang pada evaluasi ketidakberdayaan (helplessness) perihal tersebut merendahkan keahlian strategi *coping* yang berfokus pada permasalahan (problem solving focused *coping*)

d. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial terdiri dari keahlian untuk berbicara serta berperilaku dengan cara- metode yang cocok dengan nilai sosial yang terletak di warga.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial ialah dukungan pemenuhan kebutuhan data serta emosional yang terdapat pada diri orang yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, kerabat, sahabat, serta area warga sekitarnya.

f. Materi

Dukungan materi meliputi sumber energi berbentuk duit, benda ataupun layanan yang umumnya bisa dibeli.

Menurut Smet (2012) faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Variabel dalam kondisi individu; Meliputi usia, tahap perkembangan, gender, emosional, genetik, kognitif, pendidikan,, kebudayaan, status ekonomi dan Keadaan fisik.
- b. Variabel sosial-kognitif, mencakup: Motivasi sosial yang dialami, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dihadapi, korelasi terhadap lingkungan sosial serta dukungan yang diterima dan gabungan dari jaringan sosial
- c. Strategi *coping* , merupakan cara seseorang dalam menyelesaikan permasalahan dan beradaptasi terhadap perubahan kondisi

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017), cara seorang individu dalam melakukan strategi *coping* nya tergantung pada sumber daya atau faktor-faktor yang dimiliki. Adapun faktor-faktor tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Keadaan kesehatan.

Kesehatan di sini berarti kesehatan mental di mana kemampuan seseorang dalam berpikir jernih dan baik serta mampu untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Selain itu kesehatan yang dimaksud di sini adalah kesehatan jasmani di mana kondisi raga seseorang secara nyata mampu berfungsi dengan baik dalam menjalankan mekanisme tubuh.

b. Kepribadian

Kepribadian sebagai sifat yang diamati dan memiliki ciri biologis serta sosiologis yang mampu menghasilkan moral yang khas sehingga dapat dibedakan dengan kepribadian orang lain . biasanya kepribadian ini terbagi menjadi dua yaitu introvert yaitu orang yang cenderung

mementingkan diri sendiri serta ekstrovert melupakan orang yang mampu melihat dan beradaptasi dengan orang lain

c. Konsep diri

Konsep diri di sini merupakan ide atau gagasan yang terdapat dari diri seseorang sebagai pendirian agar mampu menciptakan hubungan dengan orang lain. Biasanya konsep diri ini dapat dilihat dari kontak sosial dan pengalaman seseorang terhadap orang lain

d. Dukungan social

Dukungan sosial merupakan adanya integrasi dengan orang lain dalam penyelesaian masalah . di sini seseorang bertindak kooperatif dan berusaha mencari dukungan orang lain dikarenakan keterbatasan emosional dan kemampuan Dari Dirinya

e. Aset ekonomi

Aspek ekonomi merupakan bentuk dari upaya penyelesaian masalah secara material dan konkret sehingga dapat dilihat dan dirasakan serta dimiliki oleh seseorang

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* , yaitu :

a. Kesehatan fisik

Kesehatan adalah hal terpenting dikarenakan selama upaya mengatasi stress tentu perlu adanya dukungan fisik agar mampu mengeluarkan tenaga dan energi yang besar

b. Keterampilan memecahkan masalah,

Keterampilan ini memiliki indikator yaitu kemampuan mencari informasi, menganalisis kondisi, identifikasi masalah serta menemukan alternatif solusi Sebagai bahan pertimbangan dari hasil yang ingin dicapai agar sesuai dengan rencana yang diinginkan.

c. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psychologist yang terpenting misalnya keyakinan terhadap nasib yang mengandalkan ketidakberdayaan sehingga

mampu menurunkan kemampuan dalam menyusun strategi *coping*

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini terdiri dari keterampilan dalam berkomunikasi dan bersikap sesuai dengan kaidah-kaidah dan nilai sosial yang diterapkan di masyarakat

e. Dukungan social

Dukungan ini biasanya berbentuk motivasi atau bantuan terhadap pemenuhan informasi serta emosional terhadap diri seseorang yang biasa diberikan oleh orang-orang terdekat maupun orang sekitarnya

f. Materi

Dukungan ini biasa berbentuk finansial maupun barang-barang pendukung yang biasanya mampu dibeli maupun diberikan orang lain

Dari beberapa factor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dipengaruhi oleh factor internal dan juga factor eksternal. Faktor internal berupa kepribadian yang dimiliki oleh individu, pandangan positif individu terhadap dirinya, Kesehatan fisik individu dan kemampuan memecahkan masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Sedangkan factor eksternal yang mempengaruhi *coping stress* antara lain dukungan social dari lingkungan individu dan pemberian materi yang mampu membuat individu merasa bahagia.

#### 4. Pandangan Islam terhadap *Coping Stress*

Menurut Pargament, pendekatan keagamaan merupakan pendekatan tentang makna dengan tuntunan agama yang berhubungan dengan hal-hal suci. Semua agama di dunia ini memberi cara-cara yang khusus dan berbasis pada konsep ajaran agama untuk dijadikan pedoman tanpa terkecuali agama Islam. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Insyirah Ayat 1-8

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

1. “Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?”

وَوَضَعْنَا عَنَّا وِزْرَكَ

2. “Dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu,”

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

3. “Yang memberatkan punggungmu,”

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

4. “Dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu.”

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

5. “Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan,”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

6. “Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

7. “Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja

keras (untuk urusan yang lain),”

وَالِى رِبِّكَ فَارْتَبْ

8. “Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

Jika seseorang menggunakan pendekatan tersebut sebagai salah satu strategi coping maka seseorang akan melakukan strategi *coping* berbasis Islam sehingga upaya kognitif dan behavioral dalam mengelola tuntutan eksternal dan internal pun dinilai melebihi dari sumber daya seseorang dengan pendekatan nilai-nilai Islami

## B. Manajemen Waktu

### 1. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan sesuatu tipe keahlian yang berkaitan dengan seluruh bentuk upaya serta aksi seorang yang dicoba secara terencana supaya orang bisa menggunakan waktunya dengan sebaik-baiknya (Atkinson dalam Luthfiana, 2010). Berikutnya Haynes (dalam Luthfiana, 2010) melaporkan bahwa manajemen waktu merupakan sesuatu proses individu dengan menggunakan analisis serta perencanaan

dalam memakai waktu untuk tingkatan daya guna serta efisiensi. Sejalan dengan statement Forsyth (dalam Luthfiana, 2010) yang melaporkan bahwa manajemen waktu merupakan metode gimana membuat waktu jadi terkontrol sehingga menjamin terciptanya suatu efektifitas serta efisiensi pula produktivitas. Berikutnya Higgins (dalam Luthfiana, 2010) pula mendefinisikan manajemen waktu selaku proses untuk menjadikan waktu lebih produktif, dengan metode mengendalikan apa yang dicoba dalam waktu tersebut.

Menurut beberapa pendapat para ahli tentang manajemen waktu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu ialah sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan waktu berdasarkan rangkaian jadwal kegiatan yang telah disusun dan dipertimbangkan berdasar pada seluruh kemungkinan yang akan terjadi dan dilakukan pengontrolan terhadap proses keterlaksanaan kegiatan dengan waktu yang ditentukan agar mendapat keefisienan waktu yang maksimal.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu**

Hoffer (dalam Widyanarita, 2016) menerangkan bahwa faktor-faktor yang bisa pengaruhi manajemen waktu ialah:

### **a. Pengaturan diri**

Pengaturan diri ialah perihal yang berarti dalam kehidupan seorang. Terus menjadi baik pengaturan diri seorang hingga hendak sanggup mengendalikan waktunya dengan baik pula.

### **b. Motivasi**

Seorang yang mempunyai motivasi dalam diri yang besar, hendak mempunyai keahlian manajemen waktu yang baik pula.

### **c. Pencapaian tujuan**

Seorang yang berupaya mencapai tujuan dengan sungguh-sungguh hingga bisa mengendalikan waktunya dengan baik.

Menurut Srijanti (dalam Luthfiana, 2010) mengemukakan faktor-faktor yang bisa mempengaruhi manajemen waktu ialah:

a. Terdapatnya sasaran yang jelas

Dengan terdapatnya sasaran pencapaian hingga hidup hendak lebih terencana serta waktu pun bisa diatur dengan sebaik-baiknya.

b. Terdapatnya prioritas kerja

Orang bisa melaksanakan manajemen waktu dengan baik hendak mencurahkan segala konsentrasi serta energinya untuk menggapai prioritas yang sudah ditetapkannya. Terdapatnya prioritas dalam bekerja ialah salah satu aspek utama yang membuat orang sukses melaksanakan pekerjaan dengan baik.

c. Penundaan pekerjaan

Kerutinan menunda pekerjaan kerap kali menimbulkan kehilangan waktu serta tenaga dikala hendak mengerjakannya. Sehingga apabila dipaksakan pelaksanaannya sehingga hasilnya tidaklah yang terbaik sebab dicoba dengan percuma.

d. Pendelegasian tugas perilaku kurang yakin pada orang lain serta mau seluruh pekerjaan berakhir dengan sempurna kerap kali membuat tersitanya waktu yang kita miliki.

Butuh rasanya diingat bahwa pekerjaan yang dicoba orang lain bisa jadi tidak sebaik bila dicoba sendiri, hendak namun bila pekerjaan tersebut tidak yang utama mengapa tidak didelegasikan saja pada orang lain dengan senantiasa diawasi. Perihal itu bisa lebih meringankan pekerjaan, waktu yang terdapat bisa digunakan melaksanakan pekerjaan lain yang lebih bermutu di samping bisa tingkatkan rasa yakin diri, kebahagiaan serta rasa hormat dari orang yang kita kasih tugas.

e. Penyusunan ruang kerja

Ruang kerja yang membosankan bisa membuat pekerja kurang merasa aman dalam melaksanakan sesuatu pekerjaannya sehingga bisa menyebabkan sulitnya menemukan hasil kerja yang baik. Dari

penjelasan diatas hingga bisa disimpulkan bahwa manajemen waktu bisa dipengaruhi oleh sebagian aspek antara lain umur, tipe kelamin, terdapatnya sasaran yang jelas, terdapatnya prioritas kerja, penundaan pekerjaan, pendelegasian tugas, penyusunan ruang kerja.

Menurut Srijanti (dalam Luthfiana, 2010) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu yaitu:

- a. Terdapat target yang jelas, dengan memiliki target yang jelas maka pencapaian seseorang akan lebih terarah dan mampu mengatur waktu dengan baik.
- b. Terdapat prioritas kerja seseorang yang mampu memajemen waktu dengan baik akan mencurahkan segala fokus dan konsentrasinya dalam mencapai proses tersebut sebab dengan adanya proses kerja maka akan mempengaruhi seseorang agar berhasil melakukan pekerjaannya.
- c. Penundaan pekerjaan kebiasaan seseorang dalam menunda pekerjaan biasanya mengakibatkan seseorang kehabisan waktu dan tenaga sehingga jika dipaksakan Maka hasilnya tidak baik dan akan Berujung sia-sia.
- d. Pendelegasian tugas adanya karakter kurang percaya terhadap orang lain dan ingin segala pekerjaan selesai dengan sempurna biasanya akan menyita waktu yang kita miliki. Sebaiknya perlu diingat bahwa setiap pekerjaan yang dilakukan orang lain biasanya tidak sebaik jika dilakukan sendiri tapi jika pekerjaan tersebut bukanlah pekerjaan yang utama sebaiknya didelegasikan saja terhadap orang lain tetapi tetap dibawah pengawasan. Selain meringankan pekerjaan waktu yang tersisa dapat dilakukan untuk menjalankan pekerjaan lain yang lebih berkualitas.
- e. Penataan ruang kerja ruang kerja yang monoton dan cenderung membosankan akan berpotensi membuat para pekerja bosan dan mengakibatkan hasil kerja yang kurang baik

Taylor (1990) menyatakan jika manajemen waktu tiap individu berbeda dengan individu lainnya, hal tersebut disebabkan adanya faktor-faktor yang



dapat mempengaruhi manajemen waktu. Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut.:

- a. Usia, adanya kaitan antara usia dan manajemen waktu di mana semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuan manajemen waktunya dan Sebaliknya apabila semakin rendah usia seseorang maka akan semakin rendah pula kemampuan manajemen waktunya.
- b. Jenis kelamin umumnya wanita memiliki waktu luang yang lebih banyak sehingga wanita lebih suka Mengisi waktu luang dengan melakukan aktivitas yang ringan sehingga dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya dapat digunakan untuk berbagai jenis aktivitas Manajemen waktu seseorang bisa berbeda dengan yang lain karena adanya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap manajemen waktu (Fitriah, 2014). Faktor-faktor tersebut antara lain adalah sebagai berikut.:
- a. Dengan terealisasinya target dalam memperoleh pencapaian hidup maka hidup akan lebih terarah dan waktu pun akan lebih teratur
- b. Orang yang dapat mengatur waktu dengan baik akan mampu memfokuskan konsentrasinya Dalam menggapai prioritas yang sudah ditetapkan sehingga dapat mencapai hasil kerja yang maksimal
- c. Orang yang menunda pekerjaan sering kali mendapat pengurangan waktu dan tenaga sehingga apabila terus-menerus seperti itu maka tidak akan mendapat hasil yang baik
- d. Sifat tentang tidak percaya terhadap orang lain dan mengharapkan semua pekerjaan selalu sempurna tentu akan menguras waktu yang dimiliki, sehingga di sini diperlukan pendelegasian tugas agar efisiensi waktu terjadi dan meningkatkan percaya diri.

Menurut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat factor eksternal dan factor internal yang mempengaruhi manajemen waktu. Faktor eksternal berupa penyusunan ruang kerja yang memiliki suasana menyenangkan dan

pendelegasian tugas terhadap orang lain. Sedangkan factor internal yang mempengaruhi antara lain pengaturan diri yang baik, motivasi bekerja yang tinggi, memiliki tujuan yang jelas dan mampu memprioritaskan pekerjaan.

### 3. Aspek-Aspek Manajemen Waktu.

Menurut Macan dkk (1990) dan Puspitasari (2013) aspek-aspek dalam manajemen waktu yaitu:

#### a. Penetapan tujuan dan prioritas

Aspek ini berkaitan dengan apa yang akan dicapai atau dituju dengan membuat prioritas yang melibatkan perencanaan dengan membuat skala kepentingan seperti penetapan tujuan yang diinginkan, kebutuhan yang ingin dicapai, dan memprioritaskan tugas untuk mencapai tujuan. Seseorang yang menetapkan tujuan dapat membantu untuk memfokuskan perhatian ke arah tujuan atau sasaran yang hendak dicapai dan merencanakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam batasan waktu yang tersedia sehingga dapat mencapai target yang diinginkan (Keenan, 1995). Beberapa indikator penetapan tujuan dan prioritas yaitu:

- a) Menetapkan tujuan merupakan suatu proses penetapan yang ingin dicapai oleh individu yang melibatkan pengembangan rencana tindakan.
- b) Membuat prioritas merupakan perencanaan tahapan atau kegiatan yang akan dilaksanakan oleh individu dengan mempertimbangkan skala kepentingan dari kegiatan tersebut.

#### b. Mekanisme dari manajemen waktu

Di dalam aspek ini meliputi perilaku terkait dengan mengatur waktu, seperti membuat daftar, membuat jadwal, dan perencanaan. Britton dan Tesser (1991) membagi perencanaan menjadi dua yaitu perencanaan jangka pendek seperti aktivitas harian atau mingguan dan perencanaan jangka panjang seperti perencanaan untuk mencapai tujuan. Perencanaan tersebut membuat

seseorang mampu melakukan pekerjaan secara terorganisir dengan membuat perencanaan dan penjadwalan membuat pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu. Beberapa indikator mekanisme dari manajemen waktu yaitu:

- a) Membuat rencana merupakan kegiatan seseorang merencanakan sebuah kegiatan atau tahapan untuk mencapai tujuan dengan optimal.
- b) Mengatur jadwal merupakan kegiatan individu menyusun kegiatan-kegiatan secara terstruktur guna memaksimalkan kegiatan yang akan dilaksanakan.

c. Preferensi terhadap pengorganisasian

Preferensi terhadap pengorganisasian mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk menerapkan keteraturan, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun pendekatan terhadap tugas. Hal tersebut berfungsi untuk memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya, tidak merusak jadwal kegiatan yang sudah disusun dan membantu tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan. Seseorang mampu melakukan pekerjaan secara terorganisir dengan mengatur segala sesuatu sehingga memudahkan dalam bekerja. Selain itu, menghindari melakukan hal-hal yang mendesak, meningkatkan motivasi diri, disiplin dalam mengerjakan tugas, serta mengidentifikasi hal-hal yang penting (Atkinson, 1990). Beberapa indikator preferensi terhadap pengorganisasian yaitu:

- a) Menerapkan aturan merupakan kemampuan menerapkan aturan pekerjaan atau kegiatan agar terjadwal dan dapat dilakukan dengan baik.
- b) Kedisiplinan merupakan kemampuan melakukan kegiatan yang telah ditetapkan dengan sesuai jadwal.

d. Kontrol terhadap waktu

Kontrol terhadap waktu berhubungan dengan mengatur waktu dan pengontrolan terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan

waktu. Seseorang kurang bisa menerapkan kontrol terhadap waktu akan membuat pemborosan waktu. Hal tersebut dapat diminimalisir waktu yang dibuang dengan mengidentifikasi segala kegiatan dan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk setiap kegiatannya. Selain itu, menurut Atkinson (1990) kontrol terhadap waktu didukung dengan sikap positif, mempunyai rencana yang tepat dan membina disiplin pribadi. Beberapa indikator kontrol terhadap waktu yaitu:

- a) Mengatur waktu merupakan kemampuan mengelola waktu dengan optimal untuk melakukan kegiatan.
- b) Mengontrol kegiatan merupakan kemampuan mengatur kegiatan yang dapat meningkatkan efektifitas ketersediaan waktu yang ada.

Bagi Atkinson (1994) aspek-aspek dalam manajemen waktu mencakup terdapatnya usaha untuk:

a. Menetapkan tujuan

Bagian utama dari pengelolaan waktu merupakan menetapkan tujuan dari hal-hal yang mau dicapai ataupun yang hendak dikerjakan. Keenan (1995) berkata bahwa dengan menetapkan tujuan bisa menolong orang untuk memfokuskan atensi ke arah tujuan maupun sasaran yang hendak dicapai serta merancang suatu yang wajib dikerjakan dalam batas waktu yang ada sehingga bisa mencapai sasaran yang diidamkan.

b. Menyusun prioritas

Saat sebelum mengerjakan suatu, butuh disusun terlebih dulu urutan prioritas yang hendak dicoba. Perihal tersebut disebabkan waktu yang ada terbatas serta tidak seluruh pekerjaan mempunyai nilai kepentingan yang sama. Urutan prioritas terbuat bersumber pada peringkat, ialah dari prioritas yang paling tinggi hingga dengan prioritas yang terendah. Urutan prioritas terbuat dengan memikirkan hal-hal mana yang dialami berarti, menekan, serta sepatutnya dikerjakan terlebih dulu sehingga sasaran bisa tercapai cocok dengan kemauan dalam batasan waktu yang

ditetapkan. Bagi Atkinson (1990), dalam menyusun prioritas diperlukan ketelitian besar serta keahlian menyusun strategi supaya hasil pokok serta pemakaian waktu bisa tercapai secara optimal.

c. Menyusun jadwal

Agenda merupakan catatan aktivitas yang hendak dicoba beserta urutan waktu dalam suatu periode tertentu. Aktivitas dalam menyusun agenda tersebut terdiri dari 2 tipe, ialah aktivitas yang bertabiat teratur serta aktivitas yang bertabiat sedangkan. Bagi Taylor (1990) guna dari pembuatan agenda merupakan supaya orang bisa menjauhi bentrokan aktivitas, menjauhi kelalaian, serta kurangi ketergesaan.

d. Berlagak asertif

Berlagak asertif bisa didefinisikan selaku ekspresi yang bertanggung jawab dari perasaan serta benak seorang terhadap orang tertentu pada waktu yang tepat (Orr, dalam Haynes 1994).

Lebih lanjut Atkinson (1990) menerangkan bahwa perilaku asertif bisa dimaksud selaku sesuatu perilaku tegas untuk mengatakan, "Tidak!" ataupun menolak sesuatu permintaan ataupun tugas dari orang lain dengan metode yang positif tanpa wajib merasa bersalah ataupun jadi kasar. Berlagak tegas dalam perihal ini ialah strategi yang diterapkan guna menjauhi pelanggaran hak serta membenarkan bahwa orang lain tidak kurangi daya guna pemakaian waktu. Dalam berlagak asertif senantiasa diperlukan sesuatu pertimbangan yang matang dari segi konsekuensi ataupun besar kecilnya akibat positif serta negatif yang hendak diterima oleh orang.

e. Menjauhi penundaan

Penundaan dalam melakukan tugas bisa menimbulkan ketidakberhasilan dalam menuntaskan pekerjaan pas pada waktunya, setelah itu mengganggu agenda aktivitas yang sudah disusun serta

mengusik tercapainya tujuan yang sudah diresmikan. Sebagian perihal untuk menjauhi penundaan merupakan menetapkan apa saja pekerjaan yang lebih utama yang wajib dikerjakan, kejelasan sasaran yang mau dicapai, tingkatan motivasi diri, terdapatnya rasa yakin diri, serta disiplin dalam mengerjakan tugas (Atkinson, 1990).

#### f. Meminimumkan waktu yang terbuang

Pemborosan waktu mencakup seluruh aktivitas yang menyita waktu serta kurang membagikan khasiat yang optimal. Perihal tersebut kerap jadi penghalang untuk orang untuk mencapai keberhasilannya sebab kerap membuat orang menunda melaksanakan aktivitas yang berarti, sumber sumber pemborosan waktu antara lain; menyaksikan tv, menelepon, ekspedisi kembali berangkat, melamun, menunggu, serta melayani tamu tidak diundang, mengerjakan suatu yang sepatutnya dikerjakan orang lain. Kegiatan-kegiatan yang memboros waktu ialah seluruh bentuk aktivitas baik pasif maupun aktif yang dicoba secara kelewatan dan diluar agenda serta perencanaan. Untuk bisa meminimumkan waktu yang terbuang, pertama-tama orang butuh mengidentifikasikan sumber-sumber pemborosan waktu serta memperkirakan berapa persen waktu dalam satu hari yang terbuang untuk setelah itu mengambil aksi guna mengatur kegiatan-kegiatan yang menyita waktu.

Menurut teori Canfield (2014). Canfield (2014) menemukan aspek-aspek manajemen waktu mencakup hal sebagai berikut:

##### a. Perencanaan, l

Proses lperencanaan l sangat lpenting l bagi lseseorang l dalam lmenyeleksi l dan lmemilih l pekerjaan lapa l yang l akan l dikerjakannya l hingga ltuntas

##### b. Menentukan lprioritas

Menentukan lprioritas l artinya l berupaya l dalam l menentukan l hal l mana l yang l wajib l didahulukan l berdasarkan l level l kepentingannya.

c. Melakukan delegasi

Delegasi di sini artinya menyerahkan suatu pekerjaan terhadap orang lain yang dipercaya dan dinilai mampu menyelesaikan pekerjaan tersebut dalam waktu yang tepat.

d. Disiplin diri

Disiplin diri di sini akan memandu seseorang dalam mementingkan tugasnya sendiri dan menghindarkan dari hal-hal yang mampu menghambat dalam mengerjakan tugas

Menurut Timpe (2002) ada lima aspek manajemen waktu yaitu:

- a. Menghindari kebiasaan membolos waktu. Manusia pada umumnya memiliki kebiasaan menghabiskan waktu dalam aktivitas rutinnnya. Banyak orang yang tidak sadar akan memanfaatkan waktu. kebiasaan ini dianggap tidak penting sehingga mereka tak sadar sudah menyia-nyikan waktu.
- b. Menetapkan sasaran. Dengan Menetapkan sasaran maka seseorang akan paham tentang arah yang akan dituju sehingga mempermudah dalam menyelesaikan pekerjaan
- c. Menentukan prioritas. Menentukan prioritas tentu akan memerlukan perencanaan berdasarkan derajat kepentingan. Walaupun proses ini menyia-nyikan waktu tetapi akan menghasilkan hasil yang baik
- d. Menggunakan komunikasi yang efektif. Komunikasi yang baik akan menuntun pencapaian dari suatu pekerjaan komunikasi sebaiknya berlangsung singkat padat dan jelas agar menghindari pemborosan waktu
- e. Menghindari penundaan, penundaan merupakan penangguhan yang berakibat pekerjaan terhambat sehingga seseorang cenderung mengalami kesulitan dalam pembagian waktu

Clough dan Scars (1991) menyatakan bahwa Aspek dalam manajemen waktu adalah menetapkan penjadwalan proyek, mengukur dan membuat laporan dari setiap perkembangan pekerjaan proyek, membuat dampak

yang ditimbulkan dari setiap perkembangan proyek di awal dan di akhir proyek serta merencanakan penanggulangan untuk mengatasi dampak proyek dan yang terakhir memperbarui kembali jadwal proyek

Menurut beberapa aspek-aspek manajemen waktu di atas, hingga bisa disimpulkan bahwa aspek-aspek manajemen waktu ialah menetapkan tujuan yang hendak dicapai, menyusun skala prioritas, menyusun agenda aktivitas ataupun catatan aktivitas yang hendak dicoba, berlagak asertif, menjauhi watak menunda-nunda, serta meminimumkan waktu yang terbuang percuma ataupun menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya.

#### 4. Pandangan Islam Terhadap Manajemen Waktu

Bahkan, dalam ayat lain Allah menegaskan bahwa dengan menggunakan waktu tersebut seorang hamba bisa mengambil pelajaran dan bersyukur, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala*:

شُكْرًا أَرَادَ أَوْ يَذَّكَّرَ أَنْ أَرَادَ لِمَنْ خَلَقَهُ وَالنَّهَارَ اللَّيْلَ جَعَلَ الَّذِي وَهُوَ

*“Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur”*. (Qs. al-Furqan: 62)

*Tadzakkur* berarti mengingat Allah, mengingat nikmat-nikmat Allah yang diberikan kepada kita, mengingat bahwa seorang muslim dalam hidupnya ini mempunyai tujuan, yaitu beribadah kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dan memakmurkan dunia ini dengan nilai-nilai yang diletakkan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*, mengingat bahwa kematian adalah sesuatu yang benar-benar akan terjadi pada diri setiap manusia, sehingga dia harus mempersiapkan segalanya untuk menyambutnya.



### C. Pengaruh *Coping* dan *Stress* terhadap Manajemen Waktu

Untuk mendapatkan gelar pendidikan yang lebih tinggi sebagian orang memutuskan untuk bekerja sambil belajar. Tentu saja, keputusan tersebut bukan tanpa alasan. Selain faktor ekonomi, masih ada faktor lain seperti mencari pengalaman kerja, memperluas jaringan, mengembangkan *soft skills* bahkan hanya mengisi waktu luang sehingga membuat seseorang memilih untuk bekerja sambil kuliah. Fenomena kuliah sambil kerja banyak dijumpai di berbagai negara. Hal ini terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju yang telah mapan secara ekonomi. Di Indonesia, kondisi perekonomian yang cukup sulit bagi sebagian lapisan masyarakat mendorong mahasiswa mencari solusi dari masalah keuangan yang dihadapi dengan bekerja. Sebagian mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya kuliah sehingga berusaha meringankan beban orangtua dengan bekerja. Namun, sebagian mahasiswa lain bekerja dengan alasan kemandirian. Menurut pengamat pendidikan, Utomo Dananjaya, kuliah sambil kerja merupakan upaya membuka gerbang dunia kerja karena akan mematangkan pola pikir individu untuk menghadapi dunia kerja, dapat menumbuhkan jiwa kemandirian, dan menghubungkan antara teori yang didapat di kampus dengan kenyataan yang ada di dunia kerja (Jajang, 2008).

Keuntungan kuliah sambil bekerja antara lain dapat membuka wawasan dari mahasiswa itu sendiri baik dari dunia kerja maupun dari dunia perkuliahannya untuk membangun kemandirian dan menjalin hubungan dengan dunia kerja. Bekerja adalah aktivitas fisik maupun pikiran dalam mengerjakan, mendesain serta menyelesaikan sesuatu, dan jika telah selesai sesuai dengan kriteria prosedur yang telah ditetapkan akan mendapatkan imbalan atau balas jasa baik dalam bentuk gaji, ataupun penghasilan. Besarnya manfaat yang diperoleh dari kegiatan bekerja sambil kuliah, membawa konsekuensi lain berupa tantangan yang harus dihadapi bagi seorang yang memutuskan memilih kondisi tersebut. Tantangan tersebut dapat berupa keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan

energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stress bagi individu yang menjalaninya. Dalam keadaan tidak berdaya seseorang berada pada kondisi yang lemah sehingga dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang dan jika tekanan tersebut melebihi batas kemampuan seseorang maka memunculkan dampak negatif (Shabarcq,2003).

Besarnya manfaat yang diperoleh dari kegiatan bekerja sambil kuliah, membawa konsekuensi lain berupa tantangan yang harus dihadapi bagi seorang mahasiswa yang memutuskan memilih kondisi tersebut. Tantangan tersebut dapat berupa keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stress bagi individu yang menjalaninya.

Sebagaimana digambarkan oleh ungkapan ada salah satu mahasiswa mengungkapkan jika dirinya merasa terbebani ketika menghadapi aktivitas yang bentrok antara kuliah dan kerja. Berikut adalah beberapa kutipan wawancara:

"Beban terberat saya selama bekerja dan kuliah adalah, ketika menghadapi tugas kuliah dan tugas dari pekerjaan itu bertabrakan, terkadang saya juga merasa terbebani karena hal itu. Karena saya juga takut jika tugas yang ada di pekerjaan tidak saya kerjakan tepat waktu, saya akan di scorsing. Di sisi lain juga tugas kuliah juga sangat penting karena dengan kuliah bisa menentukan masa depan saya".

Selanjutnya Greenberg menyatakan stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Menurut Shabarcq (2003) menyatakan bahwa adanya sistem kognitif, apresiasi stress menyebabkan segala peristiwa yang terjadi disekitar

kita akan dihayati sebagai suatu stress berdasarkan arti atau interpretasi yang kita berikan terhadap peristiwa tersebut dan bukan karena peristiwa itu sendiri.

Kutipan di atas mengungkapkan jika sumber stress pada individu disebabkan karena tuntutan lingkungan yang jika ia tidak memenuhinya maka akan ada hal yang ditakutinya akan terjadi yaitu takut kuliahnya terganggu di satu sisi dan takut kehilangan pekerjaan yang sudah dijalannya selama ini di sisi yang lain. Menghadapi tekanan yang ia rasakan, mahasiswa tersebut berusaha membuat tindakan untuk mengatasi stresnya dengan berbagai cara sehingga dampak ia rasakan tidak mengganggu keseimbangan psikologisnya dalam menjalankan tugas. Menurut Lazarus (dalam Davison, 2004), ada berbagai cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping*. Cara pertama dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (*emotional focused coping*). Individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Cara kedua dengan cara mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stress (*problem focused coping*). Di sini individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah dengan mengubah situasi. Kedua strategi ini bisa digunakan secara bersamaan oleh individu ketika menghadapi sebuah masalah, hanya saja kecenderungan individu untuk menggunakan strategi *coping* mana yang lebih dominan kepada dirinya sendiri.

*Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan mal-adaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan *coping* tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, ini tergantung dari kemampuan dan hal kondisi individu. Menurut Alvin (2007) manajemen waktu memegang peranan penting dalam *coping* stress. Manajemen waktu dapat mengurangi stress pada mahasiswa. Sedikitnya waktu yang dimiliki mahasiswa semester akhir dalam kegiatan perkuliahan seperti menyusun skripsi, konsultasi skripsi

dengan dosen pembimbing, melakukan penelitian dan lain sebagainya ditambah dengan beban tugas atau tuntutan pekerjaan yang dilakukan pada saat yang bersamaan akan menambah peningkatan waktu pada individu yang akan membuat kekurangan waktu untuk melakukan kegiatan apabila tidak benar-benar dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Kesibukan yang banyak dan juga tinggi ini dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan-tekanan hingga merasa stress.

Kemampuan seorang individu untuk melakukan pengendalian stres dalam dirinya atau kemampuan *coping stress* dapat menyebabkan individu tersebut merasa tenang dan nyaman dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Kemampuan *coping stress* ini juga mampu membuat seorang individu untuk dapat mengontrol kegiatannya sehari-hari termasuk dalam hal manajemen waktu. Mahasiswa yang menempuh semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi serta mahasiswa tersebut merangkap kegiatannya dengan bekerja akan mendapatkan banyak sekali tekanan dari skripsi dan juga dari pekerjaan. Apabila mahasiswa dengan kasus seperti itu gagal untuk mengendalikan stres dalam dirinya yang terjadi akibat tuntutan kuliah dan pekerjaan maka ia akan mengalami stres dalam dirinya dan dapat menyebabkan terganggunya kegiatan mahasiswa tersebut dalam sehari-hari seperti salah satunya mahasiswa akan sulit merencanakan sesuatu kegiatan yang akan dilakukan sehari-hari karena mahasiswa merasa bingung hendak melakukan apa terlebih dahulu dengan semua tuntutan yang menurutnya sama-sama beratnya, mahasiswa akan sulit menentukan prioritas kegiatan yang hendak dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, selain itu mahasiswa yang mengalami stres dan gagal untuk melakukan pengendalian stres dalam dirinya akan sulit untuk melakukan kegiatan sehari-hari sesuai dengan perencanaan yang pernah dibuat. Sebaliknya mahasiswa yang mampu mengendalikan stress dalam dirinya akan lebih mudah untuk menyusun rencana-rencana kegiatan yang akan ia lakukan baik untuk tugas perkuliahan maupun untuk tugas dari pekerjaan yang ia tekuni sekarang. Selain itu mahasiswa juga dengan mudah menyesuaikan

waktu mereka dengan perencanaan awal waktu yang telah mereka buat sebelumnya.

Mahasiswa dapat dikategorikan mengalami stres akademik jika memiliki gejala-gejala seperti (1) reaksi fisik seperti sakit perut, mudah lelah, memegang benda berat, otot tegang, sakit kepala, berkeringat dingin, sering buang air kecil, denyut meningkat, tangan dingin. (2) pikiran, seperti bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas. (3) perilaku, ditunjukkan dengan sikap gugup, suka berbohong, bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya ketrampilan atau kompetensi, suka menyendiri, insomnia, menyalahkan orang lain. (4) reaksi emosi, seperti mudah marah, panik, kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan (Robotham, 2008). Sehingga penting untuk mahasiswa tingkat akhir yang merangkap bekerja untuk manajemen waktu sebaik mungkin untuk mengurangi kemungkinan terjadinya stress dan juga meningkatkan kemampuan pengendalian stress pada diri mahasiswa tersebut.

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

Berdasarkan paparan tersebut didapatkan hipotesis bahwa, *coping* stress memberi pengaruh pada manajemen waktu mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian terkait pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah disusun, penelitian kuantitatif merupakan pendekatan dalam usaha menguji teori objektif dengan memeriksa pengaruh antar variabel yaitu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009). Penelitian ini ditunjukkan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dengan cara mencari besarnya pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskriptif data hasil daripada penelitian. Sedangkan analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lain (Sujarweni dan Endrayanto, 2015).

#### B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek dalam penelitian atau perhatian seorang peneliti. Variabel dalam penelitian terbagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau disebut juga dengan independent variable merupakan variasi variabel yang mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel terikat yang disebut juga dengan dependent variable merupakan variabel yang diukur untuk dapat mengetahui efek atau pengaruh

variabel lainnya (Arikunto, 1998). Dalam penelitian ini Adapun variabel yang akan diteliti, yaitu:

#### 1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas yaitu variabel yang menjadi pengaruh terhadap variabel terikat.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *coping stress*

#### 2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah manajemen waktu.

### C. Definisi Operasional

Azwar (2015) menyatakan definisi operasional merupakan penjelasan teoritis, dalam definisi operasional terdapat pemrosesan ulang terhadap definisi konseptual yang merujuk pada kriteria hipotetis. Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan masing-masing definisi operasional dari dua variabel tersebut:

1. *Coping stress* ialah sebuah usaha sadar yang dilakukan oleh para mahasiswa untuk dapat menanggulangi atau mampu terbebas dari sebuah tekanan akibat permasalahan yang tengah dihadapi. Terdapat dua jenis *coping stress* yaitu 1). *Emotional Focused* dengan indikator: a). Kontrol diri. b). Membuat suatu arti yang positif. 2). *Problem Focused Coping* dengan indikator: a). Perencanaan masalah. b). Menyelesaikan masalah secara konkrit. (Cervon, 2012).
2. Manajemen waktu ialah sebuah proses yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengendalikan waktu berdasarkan rangkaian jadwal kegiatan yang telah disusun dan dipertimbangkan berdasar pada seluruh kemungkinan yang akan terjadi dan dilakukan pengontrolan terhadap proses keterlaksanaan kegiatan dengan waktu yang ditentukan agar mendapat koefisien waktu yang maksimal. Terdapat beberapa cara untuk melakukan *manajemen waktu* yaitu: 1). *Penetapan tujuan* dengan indikator menetapkan tujuan dan membuat prioritas. 2). *Mekanisme dari manajemen waktu* dengan indikator membuat rencana dan mengatur

jadwal. 3). *Preferensi terhadap pengorganisasian* dengan indikator menerapkan aturan dan kedisiplinan. 4). *Kontrol terhadap waktu* dengan indikator mengatur waktu dan mengontrol kegiatan. (Macan, 1990 dan Puspitasari, 2013).

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah tempat adanya yang terdiri atas objek dan subyek yang mempunyai kualitas dan ciri khas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari angkatan 2018 yang berjumlah 227 mahasiswa. Menurut Martono (2010) sampel dalam penelitian yaitu bagian yang akan mewakili populasi yang akan menjadi target penelitian. Sampel merupakan beberapa bagian anggota dari populasi yang dipilih menggunakan prosedur yang telah ditentukan sehingga tujuan untuk mendapatkan perwakilan dari populasi dapat terpenuhi.

Ada beberapa teknik pengambilan data sampel penelitian, namun yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *purposive sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih *representative*. Kriteria yang dibutuhkan sebagai berikut dalam objek penelitian

1. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
2. Mahasiswa yang sedang bekerja *part-time*
3. Mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi

Menurut Arikunto (2012:104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Sehingga penelitian ini, sampel ditentukan sebesar 15% dari populasi yaitu sejumlah 34 mahasiswa dikarenakan terdapat sejumlah mahasiswa yang tidak bekerja *part-time* dan menyusun skripsi.



## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data. Terdapat dua teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yang disesuaikan dengan kebutuhan data penelitian. Adapun dua teknik yang digunakan adalah sebagai berikut:

### **1. Kuesioner Penelitian/Angket**

Angket adalah beberapa pernyataan yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang dirinya dan hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2002). Metode kuesioner dilakukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data utama, kuesioner yang digunakan adalah skala *coping*, *stress* dan skala manajemen waktu yang disebarkan kepada subjek penelitian menggunakan *google form*.

### **2. Survei Pra-penelitian**

Survei pra-penelitian adalah penelitian awal yang dilakukan untuk mengetahui gambaran permasalahan yang ada di lapangan. Dalam penelitian ini, survei tentang permasalahan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Malang dilakukan untuk mendapatkan gambaran terkait permasalahan-permasalahan mahasiswa yang sedang bekerja *part-time* dan sedang menyusun skripsi serta gambaran terkait *coping*, *stress* dan manajemen waktu mahasiswa. Survei dilakukan dengan menggunakan *google form* dan menghasilkan data yang kemudian dimasukkan ke dalam latar belakang penelitian.

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2010:192) adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah yaitu menggunakan angket atau kuesioner.

### 1. Skala *Coping* *Stress*

Untuk mengukur tingkat *coping* *stress* dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *coping* *stress* yang mempunyai 2 jenis yaitu: *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

**Tabel 3.1**

***Blueprint Coping stress***

No	Jenis <i>Coping stress</i>	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Emotional Focused Coping</i>	Kontrol diri	1,2	9,10	4
		Membuat Isuatu larti yang lpositif	3,4	11,12	4
2	<i>Problem Focused Coping</i>	Perencanaan lmasalah	5,6	13,14	4
		Menyelesaikan lmasalah secara lkonkri.	7,8	15,16	4

Pada skala *coping* *stress*, pilihan jawabannya yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)

**Tabel 3.2**

**Skor Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat lSetuju l(SS)	4	1
Setuju l(S)	3	2
Tidak lSetuju l(TS)	2	3
Sangat lTidak lSetuju l(STS)	1	4

### 2. Skala Manajemen Waktu

Untuk mengukur tingkat manajemen waktu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala manajemen waktu yang mempunyai 4 jenis yaitu: penetapan tujuan, mekanisme dari manajemen waktu, preferensi terhadap pengorganisasian, dan kontrol terhadap waktu.

**Tabel 3.3****Blueprint Manajemen waktu**

No	Aspek Manajemen Waktu	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			Favorable	Unfavorable	
1	Penetapan Tujuan	Menetapkan tujuan	1,2	17,18	4
		Membuat prioritas	3,4	19,20	4
2	Mekanisme dari Manajemen Waktu	Membuat rencana	5,6	21,22	4
		Mengatur jadwal	7,8	23,24	4
3	Preferensi terhadap Pengorganisasian	Menerapkan laturan	9,10	25,26	4
		Kedisiplinan	11,12	27,28	4
4	Kontrol terhadap waktu	Mengatur waktu	13,14	29,30	4
		Mengontrol kegiatan	15,16	31,32	4

Pada skala manajemen waktu, pilihan jawabannya yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS)

**Tabel 3.4****Skor Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**G. Uji Validitas dan Reliabilitas****1. Uji Validitas**

Uji Validitas dalam sebuah penelitian sangat penting untuk dilakukan guna memastikan apakah instrumen yang digunakan mampu menghasilkan pengukuran akurat yang sesuai dengan tujuan penelitian itu sendiri. Untuk mencari validitas sebuah item, peneliti harus mengkorelasikan skor item

dengan total item-item tersebut. Jika koefisien antara item dengan total item sama atau diatas 0,3 maka item tersebut dapat dinyatakan valid, tetapi jika nilai korelasinya dibawah 0,3 maka item tersebut dinyatakan tidak valid (Azwar, 2018). Oleh karena itu, semua pernyataan yang relevan dengan level di bawah 0,3 harus diperbaiki karena dianggap tidak valid. Berikut adalah hasil uji validitas *Coping stress* yang dilakukan terhadap 34 responden:

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas *Coping stress***

No Aitem	Koefisien Korelasi	R. Kriteria	Interpretasi
1	0,448	0,3	Valid
2	0,445	0,3	Valid
3	0,294	0,3	Tidak lvalid
4	0,489	0,3	Valid
5	0,498	0,3	Valid
6	0,558	0,3	Valid
7	0,521	0,3	Valid
8	0,658	0,3	Valid
9	0,698	0,3	Valid
10	0,452	0,3	Valid
11	0,593	0,3	Valid
12	0,111	0,3	Tidak lvalid
13	0,549	0,3	Valid
14	0,290	0,3	Tidak lvalid
15	0,501	0,3	Valid
16	0,347	0,3	Valid

Berdasarkan tabel 3.5 dapat diketahui bahwa 13 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,3 dan 3 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi di bawah 0,3.

**Tabel 13.6**  
**Hasil Uji IValiditas IManajemen IWaktu**

No IAitem	Koefisien IKorelasi	R. IKriteria	Interpretasi
1	0,641	0,3	Valid
2	0,439	0,3	Valid
3	0,647	0,3	Valid
4	0,784	0,3	Valid
5	0,768	0,3	Valid
6	0,624	0,3	Valid
7	0,645	0,3	Valid
8	0,722	0,3	Valid
9	0,427	0,3	Valid
10	0,685	0,3	Valid
11	0,293	0,3	Tidak Ivalid
12	0,025	0,3	Tidak Ivalid
13	0,338	0,3	Valid
14	0,567	0,3	Valid
15	0,565	0,3	Valid
16	0,320	0,3	Valid
17	0,405	0,3	Valid
18	0,222	0,3	Tidak Ivalid
19	0,389	0,3	Valid
20	0,506	0,3	Valid
21	0,560	0,3	Valid
22	0,409	0,3	Valid
23	0,431	0,3	Valid
24	0,503	0,3	Valid
25	0,294	0,3	Tidak Ivalid
26	0,478	0,3	Valid
27	0,406	0,3	Valid
28	0,436	0,3	Valid
29	0,579	0,3	Valid
30	0,638	0,3	Valid
31	0,447	0,3	Valid
32	0,653	0,3	Valid

Berdasarkan tabel 3.6 dapat diketahui bahwa 28 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,3 dan 4 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi di bawah 0,3.

## 2. Reliabilitas

Uji Reliabilitas berasal dari kata reliability yang merupakan hal yang mengacu pada konsistensi, kestabilan dan keajegan dari hasil pengukuran serta

mengandung makna seberapa tinggi kecermatan dalam sebuah pengukuran. Instrumen yang reliabel akan memiliki hasil pengukuran yang konsisten serta memiliki hasil pengukuran yang cermat (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Chornbaach Alpha, apabila nilai Chornbaach Alpha semakin mendekati angka 1 maka reliabilitas yang dimiliki juga semakin tinggi, jika nilai Chornbaach Alpha kurang dari 0,6 maka kategorisasi reliabilitasnya kurang baik. Adapun rumus Chornbaach Alpha menurut (Arikunto, 2003) sebagai berikut:

$$r = \left(\frac{k}{k-1}\right)(1 - \sum \sigma b^2 \sigma t^2)$$

$r$  = Reliabilitas instrumen

$\sum \sigma b^2$  = Jumlah varians butir

$\sigma t^2$  = Varians total

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

Dari penelitian ini, perhitungan uji reliabilitas variabel *coping stress* dan manajemen waktu dilakukan menggunakan program computer SPSS 25.00 for windows. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas yang akan digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini.

**Tabel 3.7**

**Hasil Uji Reliabilitas *Coping stress***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.749	16

Berdasarkan tabel 3.7 menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,749. Hal ini berarti 0,749 lebih besar 0,6 sehingga realibilitas ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai pengumpulan data.

**Tabel 3.8**

**Hasil Uji Reliabilitas Manajemen Waktu**

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	32

Berdasarkan tabel 3.8 menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,890. Hal ini berarti 0,890 lebih besar 0,6 sehingga realibilitas ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat digunakan sebagai pengumpulan data.

## H. Analisa Data

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata dan standard deviasi pada masing-masing variabel. Dari hasil perhitungan skor hipotetik tersebut hal yang dilakukan selanjutnya adalah melakukan pengelompokan menjadi tiga kategori. Kategorisasi dilakukan dengan menggunakan norma sebagai berikut.

Tabel 3.9

### Kategorisasi Data

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X \leq 1(M - 11SD)$
Sedang	$(M - 11SD) < X \leq (M + 11SD)$
Tinggi	$X > 1(M + 11SD)$

### 2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memperoleh gambaran data pada masing-masing variabel apakah memiliki distribusi yang normal atau tidak. Normalitas data menjadi sesuatu yang penting dalam penelitian karena apabila data yang diuji memiliki distribusi yang normal, maka data tersebut dapat mewakili sampel. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode one sample kolmogorov-smirnov dengan formula jika nilai signifikansinya  $> 0,05$  maka data terdistribusi dengan normal, sedangkan jika nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka data tidak terdistribusi dengan normal.

### **3. Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai linear atau tidaknya hubungan dua variabel (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila signifikansinya kurang dari 0,05.

### **4. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana. Cara yang digunakan untuk mengetahui hal tersebut adalah dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig), jika nilai Sig. < 0,05 artinya hipotesis diterima.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana No. 50 Lowokwaru Kota Malang. Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas yang ada di UIN Malang yang didirikan pada tahun 1997. Adapun visi, misi, dan tujuan dari Fakultas Psikologi UIN Malang adalah sebagai berikut:

##### a. Visi dan Misi

###### 1) Visi

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang berkarakter Ulul Albab, berwawasan Nusantara dan berdaya saing di dunia global.

###### 2) Misi

- a) Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- b) Mencetak civitas akademika yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.
- c) Melaksanakan pendidikan Psikologi bercirikan Islam yang Inovatif dan Aplikatif.
- d) Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama.
- e) Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945.
- f) Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara profesional.
- g) Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi Internasional.

## **b. Tujuan.**

- 1) Memiliki keilmuan Psikologi yang berdasarkan teori dalam Islam dan Barat.
- 2) Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam.
- 3) Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan Psikologi.
- 4) Menghasilkan lulusan yang memiliki *Islamic performance and character*.

## **2. Waktu dan Tempat**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal yang penyebaran kuesionernya menggunakan *google form*. *Google form* disebar secara *online* kepada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018. Penggunaan *google form* ini dikarenakan oleh mahasiswa yang saat ini masih menjalankan kelas secara *online*, selain itu, dengan menggunakan *google form* juga lebih mudah dalam pengumpulan data yang langsung berbentuk digital.

### **a. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah 34 responden yang telah mengisi *google form* berisi kuesioner penelitian. 34 responden yang diambil ini menyesuaikan dengan jumlah sampel yang dibutuhkan sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus Arikunto dengan jumlah populasi sebesar 227.

### **b. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018. Peneliti kemudian membuat kuesioner *online* menggunakan *google form* dan menyebarkan *link google form* melalui *chat whatsapp* kepada mahasiswa semester akhir angkatan 2018. Penelitian ini tetap menggunakan etika penelitian dengan melengkapi *google form* penelitian dengan data peneliti, tujuan penelitian, juga kriteria dari responden yang dibutuhkan, permohonan kesediaan menjadi responden kepada subjek, serta petunjuk pengerjaan kuesioner.

Sebanyak 34 responden setuju untuk mengisi kuesioner penelitian yang ditunjukkan dengan kesediaannya untuk melengkapi identitas diri. kemudian

responden memberikan jawabannya pada keseluruhan pernyataan yang ada yaitu 16 aitem pada skala *coping stress* dan 32 aitem pada skala manajemen waktu.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif data bertujuan untuk mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Hasil uji deskriptif dapat mengukur rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimal dan maksimal, hasil perhitungan tersebut akan digunakan untuk mengelompokkan data menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

**Tabel 4.1**

#### Hasil Uji Deskriptif

##### Descriptive Statistics

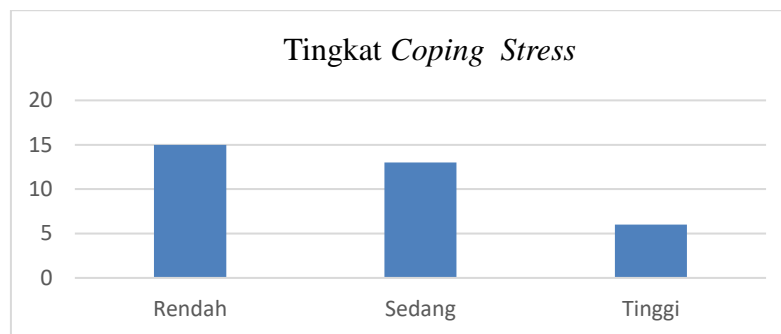
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>coping stress</i>	34	46	64	52.85	4.665
manajemen waktu	34	82	122	97.68	10.739
Valid N (listwise)	34				

Berdasarkan tabel 4.1 Dapat diperoleh bahwa pada skala *Coping stress* yang digunakan untuk menghitung tingkat *coping stress* mahasiswa yang sedang bekerja dan sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Malanag 2018 memiliki nilai mean sebesar 52,85 dan standar deviasi (SD) sebesar 4,665 sedangkan skala manajemen waktu yang digunakan untuk mengetahui tingkat manajemen waktu mahasiswa yang sedang bekerja dan sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Malanag 2018 memiliki nilai mean sebesar 97,68 dan standar deviasi (SD) sebesar 10,739. Setelah mengetahui nilai Mean dan standar deviasi maka hal yang harus dilakukan adalah mengkategorisasikan data sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut adalah kategorisasi data dalam penelitian ini.

**Tabel 4.2.**  
**Kategorisasi Data Coping Stress**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 152$	15	44,1 1%
Sedang	$52 \leq X < 58$	13	38,2 1%
Tinggi	$58 \leq X$	6	17,6 1%

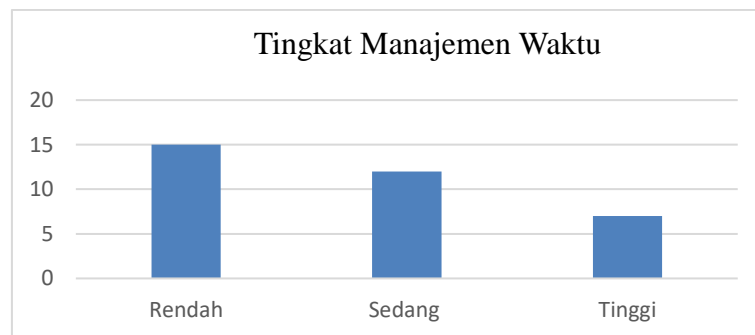
Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 34 orang subyek penelitian terdapat 15 orang subyek yang memiliki tingkat coping stress yang rendah, 13 orang yang memiliki tingkat coping stress yang sedang, dan 6 orang yang memiliki tingkat coping stress yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang 2018 yang sedang bekerja *part-time* dan sedang menyusun skripsi memiliki tingkat coping stress yang rendah. Kategorisasi data coping stress dapat dilihat juga pada gambar berikut:



**Tabel 4.3**  
**Kategorisasi Data Manajemen Waktu**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 195$	15	44,1 1%
Sedang	$95 \leq X < 109$	12	35,3 1%
Tinggi	$109 \leq X$	7	20,6 1%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 34 orang subyek penelitian terdapat 15 orang subyek yang memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah, 12 orang yang memiliki tingkat manajemen waktu yang sedang, dan 7 orang yang memiliki tingkat manajemen waktu yang tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang 2018 yang sedang bekerja *part-time* dan sedang menyusun skripsi memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah. Kategorisasi data *coping*, *stress* dapat dilihat juga pada gambar berikut:



## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi nilai residual apakah normal atau tidak dengan melakukan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika skor Signifikansi > 0,05 maka asumsi data berdistribusi normal. Berikut hasil uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS 25.0:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Normalitas**

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	34
	Std. Deviation	.0000000
Most Extreme Differences	Absolute	9.03569746
	Positive	.114
	Negative	.114
Test Statistic		-.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.114
		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan hasil uji diatas, dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi adalah  $0,200 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal.

### 3. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antar dua variabel (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikasinya  $< 0,05$ , begitu juga sebaliknya dua variabel dikatakan tidak memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikasinya  $> 0,05$ . Berikut ini adalah hasil uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan program IMB SPSS versi 25.0 for windows

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Linieritas**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
manajemen waktu * Coping stress	Between Groups	(Combined) Linearity	2082.908	13	160.224	1.860	.103
		Deviation from Linearity	1111.195	1	1111.195	12.902	.002
			971.713	12	80.976	.940	.529
	Within Groups		1722.533	20	86.127		
Total			3805.441	33			

Dari hasil uji linieritas di atas dapat diketahui nilai Sig. Deviation from Linearity adalah sebesar  $0,529 > 0,05$ . Maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *coping stress* (X) terhadap manajemen waktu (Y)

### 4. Uji Hipotesis

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang sedang bekerja *part-time* dan sedang menyusun skripsi. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan program IMB

SPSS versi 25.0 for windows. Berikut adalah tabel hasil uji hipotesis dalam penelitian ini.

**Tabel 4.6**

**Hasil Uji Hipotesis**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.540 <sup>a</sup>	.292	.270	9.176

a. Predictors: (Constant), coping stress

Berdasarkan tabel 4.6 model summary uji regresi linear sederhana di atas dapat disimpulkan besarnya nilai korelasi atau hubungan yaitu 0,540. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,292. Hal ini berarti bahwa pengaruh variabel bebas (*coping stress*) terhadap variabel terikat (manajemen waktu) adalah sebesar 29,2%, oleh karena itu hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu diterima karena nilai koefisien determinasinya yaitu 0,292

**C. Pembahasan**

**1. Tingkat *Coping stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja *Part-Time* Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Malang**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwa dari 34 orang subyek penelitian terdapat 15 orang subyek yang memiliki tingkat *coping stress* yang rendah dengan persentase tertinggi yaitu 44,1%, 13 orang yang memiliki tingkat *coping stress* yang sedang dengan persentase medium yaitu 38,2%, dan 6 orang yang memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi dengan persentase terendah yaitu 17,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malang 2018 yang sedang bekerja *part-*

*time* dan sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *coping* *stress* yang rendah.

Dari hasil pengolahan data diatas terlihat bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat *coping* *stress* yang berbeda. Perbedaan tingkat *coping* *stress* tersebut menandakan bahwa setiap mahasiswa memiliki upaya pencegahan dan penanggulangan stres yang berbeda-beda sebab didasarkan oleh permasalahan pribadi yang berbeda-beda pula. Dalam penelitian ini permasalahan difokuskan kepada mahasiswa yang memiliki pekerjaan *part-time* dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dari perbedaan data diatas terdapat perbedaan bahwa ada mahasiswa yang mampu mengontrol tingkat *coping* *stress* nya dengan baik terhadap aktivitas pekerjaan *part-time* nya yang dihadapinya sekaligus menjalani perkuliahan. Selain itu ada juga mahasiswa yang mampu mengontrol *coping* *stress* nya ketika menghadapi dan menjalani pengerjaan skripsi secara bersamaan dengan pekerjaan *part-time* nya. Begitu pula sebaliknya bahwa ada juga mahasiswa yang mampu mengontrol *coping* *stress* nya sehingga cenderung mengalami stres akibat pekerjaan *part-time* dan pengerjaan skripsinya itu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gladys Nakalema dan Joseph Ssenyonga (2014) dengan judul “Academic Stress: 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 stress.

Pada seseorang yang memiliki kategori terendah, hal ini biasa ditandai dengan ketidakmampuannya dalam berpikir untuk mencari tahu bagaimana mengendalikan stres dan bagaimana cara untuk mengembalikan kesehatan mental maupun fisik sehingga berpotensi untuk mengganggu aktivitas aktivitas mahasiswa tersebut termasuk pekerjaan *part-time* dan pengerjaan skripsinya. Jika dikaitkan dengan faktor yang mempengaruhi *coping* *stress* salah satunya yaitu Bentuk kepribadian, hal tersebut juga berpotensi mahasiswa dalam ketidakmampuannya dalam mengontrol dan



mengendalikan *coping* *stress* yaitu apabila mahasiswa tersebut tergolong dalam kepribadian introvert sehingga kurang adanya sosialisasi yang mengharuskannya berinteraksi dengan orang lain.

Kemudian pada seseorang yang memiliki kategori sedang hal ini biasanya tergantung dari pada intensitas seseorang dalam keinginannya sendiri untuk memperbaiki dan menanggulangi *coping* *stress* yang dihadapinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *coping* *stress* adalah hubungan dengan lingkungan sosial. Apabila seseorang yang memiliki tingkat stress dalam kategori sedang tadi di memiliki kemungkinan untuk berupaya dalam mengontrol *stress*-nya tetapi tidak terlalu intens dan menganggap bahwa *coping* *stress* bukanlah hal yang terlalu penting sehingga ia bersikap acuh tak acuh. Selanjutnya yang terakhir pada kategori tertinggi yaitu dimana kemampuan seseorang atau mahasiswa dalam penanggulangan *coping* *stress* sudah cukup baik. Artinya disini masih mahasiswa memiliki keinginan dan inisiatif dalam memperbaiki kesehatan mentalnya sebab ia memiliki pemikiran bahwa untuk menjalani aktivitas yang cukup padat di tengah-tengah perkuliahan yaitu adanya pekerjaan *part-time* sekaligus pengerjaan skripsi yang cukup memakan tenaga dan pikiran maka mahasiswa tersebut memiliki tingkat kepedulian yang tinggi untuk mengembalikan kesehatan mental sekaligus mengontrol *coping* *stress* nya. Apabila *coping* *stress* sudah teratasi dengan baik maka kinerja mahasiswa tersebut dalam menjalankan pekerjaan *part-time* nya sekaligus pengerjaan skripsi maka hasil yang diperoleh pun akan berpotensi maksimal juga.

Berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1985) menyatakan bahwa perilaku *coping* berkenaan dengan apa yang dicoba oleh orang untuk mengatasi suasana yang penuh dengan tekanan ataupun yang menuntut orang secara emosional. Dalam hal ini, para mahasiswa fakultas Psikologi UIN 2018 Masih belum bisa Mengontrol *coping* *stress* yang mereka hadapi akibat adanya multitasking atau pekerjaan yang mereka kerjakan secara bersamaan yaitu pekerjaan *part-time* dan penyusunan skripsi. Kurang adanya inisiatif dari para mahasiswa untuk mencoba hal-hal yang mampu

mengontrol *coping stress* mereka serta mengatasi suasana hati yang mempengaruhi emosional mereka padahal untuk mengatasi *coping stress* tersebut tidak harus serta-merta mengeluarkan budget atau tenaga yang lebih. Sebab berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* salah satu yang mempengaruhi *coping stress* adalah hubungan sosial dimana para mahasiswa bisa saling bertukar pikiran atau mencari teman curhat agar bisa melepaskan rasa penat yang mengganggu pikiran dan perasaan mereka. Oleh karena itu itu yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah tekad dan inisiatif dari dirinya sendiri untuk mengatasi *coping stress* yang cukup rendah yang berada pada diri mereka

Sebagaimana Allah berfirman pada surah Al-Insyira ayat 1-8

أَلَمْ أَنْشُرْكَ إِذْ كُنْتَ إِصْدْرَكَ ﴿١﴾ 1

[94:1] Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?,

وَوَضَعْنَا عَنْكَ إِوْزَرَكَ ﴿١﴾ 1٢

[94:2] dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu,

الَّذِي أَنْقَضَ بِظَهْرِكَ ﴿١﴾ 1٣

[94:3] yang memberatkan punggungmu?

وَرَفَعْنَا لَكَ إِذْ كُنْتَ 1٤ ﴿١﴾

[94:4] Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu,

فَإِنَّ أَمَعَ الْعُسْرَ إِيسْرًا 1٥ ﴿١﴾

[94:5] Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,

إِنَّ أَمَعَ الْعُسْرَ إِيسْرًا 1٦ ﴿١﴾

[94:6] sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

فَإِذَا إِفْرَعْتَ إِفْأَنْصَبْ 1٧ ﴿١﴾

[94:7] Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,

وَأِلَىٰ رَبِّكَ إِفَارُغِبْ ﴿١٨﴾ (1)

[94:8] dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Ayat di atas jika ditafsir akan menggambarkan sebuah janji dari Allah bahwa segala kesulitan dan persoalan manusia pasti ada jalan keluarnya serta hadapilah masalah itu dengan hati yang lapang. Awal saat mengalami masalah ataupun stress adalah melapangkan dada selapang lapangnya sehingga lahirilah sifat husnudzon terhadap permasalahan tersebut sebab Hal itu merupakan separuh dari penyelesaian masalah. Setelah berhusnudzon maka otak akan dapat berpikir dengan jernih dan mencari jalan keluar yang lebih relevan

## **2. Tingkat Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja *Part-Time* Dalam Menyusun Skripsi Di Univeristas Islam Negeri Malang.**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa dari 34 orang subyek penelitian terdapat 15 orang subyek yang memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah dengan persentase tertinggi yaitu sebesar 44,1%, 12 orang yang memiliki tingkat manajemen waktu yang sedang dengan persentase medium yaitu sebesar 35,3%, dan 7 orang yang memiliki tingkat manajemen waktu yang tinggi dengan persentase terendah yaitu sebesar 20,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UIN 2018 yang sedang bekerja *part-time* dan sedang menyusun skripsi memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carolyn MacCann, Gerard J. Fogarty, dan Richard D. Roberts (2012) 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*.

Dari hasil pengolahan data di atas terlihat bahwa setiap mahasiswa memiliki Tingkat kemampuan manajemen waktu yang berbeda-beda. Setiap mahasiswa ataupun setiap orang tentu memiliki kebiasaan manajemen waktu yang berbeda tergantung dari seberapa banyak pekerjaan yang diembannya sehari-hari. Hal tersebut juga menggambarkan seberapa mampu mahasiswa dalam memprioritaskan pekerjaan sehingga tidak ada pekerjaan yang tertinggal dan menjadi berantakan. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang rendah tentunya akan sulit untuk memperoleh waktu senggang sehingga akan mempengaruhi kesehatan fisik dirinya sendiri. Selain mempengaruhi kesehatan fisik juga akan mempengaruhi kinerja dan hasil pekerjaan yang dikerjakannya. Sebab semua dikerjakan serba terburu-buru. Pada seseorang yang memiliki kategori rendah hal ini biasa ditandai dengan ketidakmampuannya dalam manajemen waktu yang biasa disebabkan karena kebiasaan yang tidak dimulai dari awal dalam manajemen waktu atau kurangnya motivasi dari luar dalam kemampuan manajemen waktu. Selain itu seseorang yang tipe seperti ini juga cenderung suka menunda pekerjaan sehingga menganggap ia akan mampu menyelesaikannya dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan hal tersebut maka semakin rendah kemampuan manajemen waktu seseorang maka akan berpotensi mempengaruhi kinerja yang dijalannya baik itu dalam perkuliahan, pekerjaan *part-time*, dan proses penyelesaian skripsinya.

Selanjutnya pada kategori sedang di mana mahasiswa tidak terlalu cenderung mampu dan maksimal dalam manajemen waktu tetapi tidak selalu buruk juga dalam manajemen waktu yang artinya disini tingkat kepedulian mahasiswa terhadap waktu masih tergolong baik. Mahasiswa di sini juga masih memiliki tingkat inisiatif yang baik dalam manajemen waktunya sehingga beberapa pekerjaan yang diembannya diharapkan tidak akan berantakan dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Kondisi ketika manajemen waktu mahasiswa ini buruk bisa jadi dikarenakan kelupaan yang

tidak disengaja atau perkiraan waktu akan penyelesaian pekerjaan yang meleset. Dan yang terakhir yaitu pada kategori tertinggi di mana manajemen waktu mahasiswa sudah cukup baik sehingga menjadi kebiasaan sehari-hari agar pekerjaan tersusun secara sistematis dan tidak terlalu memburu dan mengejar waktu.

Berdasarkan teori Keenan (1995) yang menyatakan bahwa seseorang yang menetapkan tujuan dapat membantu untuk memfokuskan perhatian ke arah tujuan atau sasaran yang hendak dicapai dan merencanakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam batasan waktu yang tersedia sehingga dapat mencapai target yang diinginkan. Dalam hal ini, para mahasiswa fakultas Psikologi UIN 2018 Masih belum bisa memfokuskan perhatian dan memprioritaskan pekerjaan-pekerjaan yang mereka hendak sekaligus dan masih belum bisa merencanakan aktivitas mana yang hendaknya dikerjakan terlebih dahulu sehingga menyebabkan manajemen waktu kurang tertata dengan baik. Memang benar adanya antara pekerjaan *part-time* yang sedang dijalani oleh mahasiswa dan juga penyusunan skripsi yang sedang mereka jalani sama pentingnya sebab pekerjaan *part-time* di mana mereka memperoleh penghasilan sampingan sebagai penunjang kebutuhan mereka terlebih untuk para mahasiswa rantauan sedangkan penyusunan skripsi juga tak kalah penting sebab merupakan salah satu persyaratan sebagai syarat kelulusan mereka dalam menempuh gelar sarjana. Disinilah perlu penekanan manajemen waktu agar tidak ada ada pemikiran bahwa salah satu pekerjaan tersebut dikategorikan kurang penting. Terlebih untuk mahasiswa yang sedang bekerja secara *part-time* di mana mereka diberi tanggung jawab oleh tempat mereka bekerja walaupun mereka masih menjalani pendidikan perkuliahan. Sehingga disamping manajemen waktu tentu hal tersebut menjadi salah satu bentuk gambaran tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa dan juga sebagai pekerja.

Waktu sebaiknya di-*manage* dengan baik. Pertama, perencanaan (planning). Segala pekerjaan kita harus terencana dengan terbaik, tersusun,

terjadwal, disertai dengan target dan cara mencapainya. Dalam Alquran dinyatakan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ ۖ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مِمَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, dan hendaknya setiap jiwa/orang merenungi apa yang telah dilakukan untuk hari esok." (QS al-Hasyr/59:18).

Ayat di atas mengandung dua hal sekaligus, yaitu perencanaan dan evaluasi. Menggunakan masa lalu sebagai cermin untuk masa depan mengandung pengertian mengevaluasi apa yang telah dilakukan, sekaligus untuk perencanaan masa depan. Bahkan dalam ayat lain Allah menegaskan bahwa dengan menggunakan waktu tersebut seorang hamba bisa mengambil pelajaran dan bersyukur, sebagaimana yang tersebut dalam firman Allah SWT:

وَهُوَ الَّذِي اجْعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ اجْتِفَاءً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ اشْكُورًا

Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur. (Al-Furqan: 62). Tadzakkur berarti mengingat Allah, mengingat nikmat-nikmat Allah yang diberikan kepada kita, mengingat bahwa seorang muslim dalam hidupnya ini mempunyai tujuan yaitu beribadat kepada Allah swt dan memakmurkan dunia ini dengan nilai-nilai yang diletakkan oleh Allah swt, mengingat bahwa kematian adalah sesuatu yang benar-benar akan terjadi pada diri setiap manusia, sehingga dia harus mempersiapkan segalanya untuk menyambutnya. Dengan demikian tadzakkur berarti juga kesempatan untuk mengembangkan diri di dalam kehidupan ini untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi manusia, negara, bangsa dan ummat, serta di akherat nanti menjadi pendamping para nabi, syuhada siddiqun serta sholihun di syurga. Syukur berarti mensyukuri nikmat Allah yang diberikan kepada kita, mensyukuri kesempatan yang diberikan Allah kepada kita, mensyukuri potensi yang diletakkan Allah dalam diri kita, untuk kemudian kita gali, kita

kembangkan dan kita aktualisasikan untuk kepentingan masyarakat dan umat. Bahkan Allah telah menyatakan bahwa Ulul Albab adalah orang-orang yang mampu memanfaatkan waktunya untuk ketaatan. Allah berfirman:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ الْآيَاتِ الْأُولَى الْأَنْبَابِ

” Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal.” (Qs. Ali Imran.: 190).

Ayat di atas menunjukkan bahwa Ulul Albab (para cerdik cendikia) bukanlah orang yang mampu menghafal kata-kata maupun susunan huruf yang tertulis di dalam buku atau mampu menjawab soal-soal ujian di suatu sekolah, akan tetapi Ulul Albab adalah orang yang mampu melihat kejadian yang ada disekitarnya dan memanfaatkan waktu yang ada, selanjutnya diramu menjadi bekal di dalam kehidupan ini, untuk kemudian diteruskan dengan mengerjakan hal-hal yang bermanfaat bagi kepentingan manusia.

### **3. Pengaruh *Coping Stress* Terhadap Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja *Part-Time* Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Malang**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terlihat jelas bahwa hasil uji hipotesis pada uji t dengan nilai sig yaitu sebesar  $0.001 > 0.05$ , dengan nilai *t-statistic* sebesar 3.633 Hal ini berarti bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara pengaruh variabel bebas (*coping stress*) terhadap variabel terikat (manajemen waktu). Kemudian berdasarkan hasil analisis korelasi yang sudah dilakukan diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,540 dimana jika disesuaikan dengan pedoman derajat hubungan nilai 0,540 terletak pada rentang (0,400-0.599) dengan tingkat korelasi sedang. Artinya hubungan antara *coping stress* dengan manajemen waktu memiliki hubungan korelasi yang sedang.

Kemudian diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) = 0.292 sehingga dapat diketahui bahwa variable *coping stress* dapat

mempengaruhi manajemen waktu sebesar 29,2% dan sisanya sebesar 70.8% dipengaruhi oleh variable lain diluar model.

berdasarkan hasil analisa di atas menandakan bahwa

semakin baik Mahasiswa dalam mengendalikan coping stress maka akan semakin baik dalam memanajemen waktunya ketika sedang bekerja part time. karena semakin baik mahasiswa tersebut dalam mengendalikan coping stress Nya maka akan semakin baik juga mahasiswa tersebut dalam memanajemen waktu sehingga ia mampu menyelesaikan semua agenda baik dalam hal pekerjaan maupun penyusunan skripsi secara efektif dan efisien. Hal tersebut disebabkan kemampuan seorang individu untuk melakukan pengendalian stres dalam dirinya atau kemampuan *coping stress* dapat menyebabkan individu tersebut merasa tenang dan nyaman dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Kemampuan *coping stress* ini juga mampu membuat seorang individu untuk dapat mengontrol kegiatannya sehari-hari termasuk dalam hal manajemen waktu. Mahasiswa yang menempuh semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa tersebut merangkap kegiatannya dengan bekerja akan mendapatkan banyak sekali tekanan. Tekanan tersebut berasal dari skripsinya maupun pekerjaannya apabila gagal untuk mengendalikan stres dalam dirinya. Selain itu juga dapat menyebabkan terganggunya kegiatan mahasiswa tersebut dalam sehari-hari seperti tidak bisa mengatur waktu, merasa capek fisik dan pikiran serta tidak adanya pandangan tentang skripsi yang ingin ditulis karena sibuk dengan pekerjaannya. Oleh karena itu mahasiswa akan kesulitan menentukan prioritas kegiatan yang hendak dilakukan. Mahasiswa yang mengalami stress dan gagal dalam melakukan pengendalian stress yang ada pada dirinya akan kesulitan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sesuai dengan perencanaan yang pernah dibuat. Sebaliknya mahasiswa yang mampu mengendalikan stress dalam dirinya akan lebih mudah untuk menyusun rencana-rencana kegiatan yang akan ia lakukan baik untuk tugas perkuliahan maupun untuk tugas dari pekerjaan yang ia tekuni sekarang.



Selain itu mahasiswa juga dengan mudah menyesuaikan waktu mereka dengan perencanaan awal waktu yang telah mereka buat sebelumnya.

Berdasarkan kajian teori yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress* diantaranya adalah strategi penanggulangan *coping stress* kesehatan fisik seseorang, karakteristik pribadi, variabel sosial kognitif serta hubungan terhadap lingkungan sosial. Pada kondisi sampel yaitu mahasiswa fakultas Psikologi UIN 2018 yang sedang bekerja *part-time* sekaligus menyusun skripsi, faktor yang dominan yang sedang dialami oleh mahasiswa sehingga menyebabkan rendahnya *coping stress* pada diri mahasiswa adalah faktor kesehatan fisik. Hal ini diakibatkan oleh kondisi fisik mahasiswa yang cenderung kelelahan yang diakibatkan pekerjaan *part-time* yang dijalannya sekaligus menjalani perkuliahan. Pekerjaan *part-time* walaupun hanya dijalani setengah hari saja tetapi cukup menekan dan mengeluarkan energi dari tubuh khususnya pada mahasiswa yang sedang berkuliah di universitas negeri yang dimana seperti yang kita tahu bahwa di Universitas Negeri Islam Negeri waktu yang dimiliki tidaklah fleksibel seperti pada perguruan tinggi swasta bahkan pada perguruan tinggi swasta masih banyak kelas yang menyediakan kelas khusus karyawan sehingga disini mahasiswa sangat memanfaatkan waktu agar mampu menjalankan kuliah sekaligus pekerjaan *part-time*nya. Hal ini sejalan dengan pendapat Lisa (2020) yang menyatakan bahwa stress bisa dialami oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun pada usia lanjut. Stres dapat diartikan sebagai respon individu terhadap peristiwa yang mengancam dan terkadang diluar batas kemampuannya. Stress sendiri dapat memberikan dampak positif, jika dapat memotivasi seseorang untuk menjadi lebih produktif, akan tetapi stress juga bisa membuat seseorang tidak mampu untuk mengontrolnya, sehingga diperlukan manajemen stress yang efektif.

Selain itu ditambah lagi dengan kegiatan menyusun skripsi yaitu dimana seperti ini merupakan syarat wajib bagi mahasiswa agar

menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana sehingga apapun kondisi yang terjadi para mahasiswa harus menyelesaikan skripsi tersebut. Skripsi yang berupa karya ilmiah yang dimana mengerjakannya harus disertakan dengan penelitian yang mengharuskan mahasiswa turun ke lapangan sekaligus menuangkannya dalam bentuk pelaporan yang dibukukan yang pada akhirnya akan berbentuk skripsi. Selain itu mahasiswa juga menghabiskan waktunya untuk menemui dosen pembimbing serta urusan administrasi lainnya yang terkait dengan penyusunan skripsi sehingga mempengaruhi kondisi fisik Mahasiswa juga karena harus mengunjungi beberapa tempat terkait penelitian skripsinya. Sehingga hal ini tentu akan mempengaruhi upaya mahasiswa dalam mengatasi *coping stress* yang dihadapinya dalam menjalani kedua aktivitas tersebut secara bersamaan.

إِنَّ الْإِنْسَانَ إِخْلُقَ هَلُوعًا إِذَا أَمَسَهُ الشَّرُّ جُرُوعًا وَإِذَا أَمَسَ الْخَيْرُ أَمْنُوعًا

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir.” (Q.S. Al-Ma’arij: 119-21).

Ayat di atas menegaskan bahwa pada umumnya manusia itu suka mengeluh. Mereka punya sifat buruk berupa keinginan yang berlebihan, sedikit kesabaran, banyak berkeluh kesah. Jika ditimpa kesulitan berupa kemiskinan atau sakit, mereka banyak mengeluh, meratapi nasib, mengutuk keadaan, serta diliputi kesedihan berkepanjangan. Dari tafsir diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kondisi sesulit dan stress apapun manusia tentunya harus konsisten dalam mengatur waktu agar bisa melaksanakan salat dan dzikir sehingga menjadi salah satu strategi dari *coping stress* dari unsur Islami sehingga diharapkan mampu menenangkan hati dan pikiran agar bisa mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Islam mengenal stress sebagai bentuk cobaan yang diberikan Allah untuk menguatkan iman hamba-Nya. Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 Allah SWT berfirman,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ إِمْنٍ الْخَوْفِ أَوْ الْجُوعِ أَوْ نَقْصٍ إِمْنٍ الْأَمْوَالِ أَوْ الْأَنْفُسِ أَوِ التَّمْرِتِ أَوْ بَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

Artinya "dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah kami harga gembira kepada orang-orang yang sabar". Mengingat Allah (Zikrullah) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stress akan dapat diatasi. Sesuai Al-Quran, "Tathmainn Al-Qulub" (Mengingat Allah, hati akan tenang). (QS. Al-Raad 128).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Menurut ulama Tafsir, yang masuk Zikrullah adalah melakukan shalat, membaca Al-Quran dan langsung menjebut Lailaha ilallah sebanyak-banyaknya. Diperkuat Al-Quran dengan ayat (QS.Al-Baqarah: 145).

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا الْكَبِيرَةُ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Dan carilah pertolongan, dengan berlaku Sabar dan mengerjakan Shalat,"

Disamping kedua hal tersebut, juga yang dapat mengatasi stress, adalah akidah dengan meyakini kebenaran ayat Al-Quran yang berbunyi "Inna Ma'al Usri Yusra (Sesungguhnya setelah kesulitan, ada kemudahan. Setelah kesulitan, ada kemudahan) (QS.94: 15-6). (Disebutkan dua lkali). Alhasil, dari uraian singkat di atas, dipahami mengatasi stres sesuai Al-Quran disamping mencari solusi berupa pengobatan lahir, juga diperlukan pengobatan batin, yaitu meyakini kesempurnaan Tuhan, dan meyakini kekurangan manusia, serta kaifiatnya, banyak bersabar, shalat, istigfar dan zikir.

Banyak hal yang bisa dilakukan oleh mahasiswa agar mengoptimalkan *coping stress* yang dihadapinya akibat dari multitasking yang dijalankan oleh mahasiswa yaitu pekerjaan *part-time* sekaligus menyusun skripsinya dia itu baik dari aspek religius maupun aspek non religius. Dari aspek religius sejalan dengan air Al-quran yang sudah dipaparkan di atas yaitu di mana mahasiswa dituntut untuk mendekati

diri kepada Allah melalui zikir dan shalat agar menenangkan hati dan pikiran, sehingga akan menjadi lebih rileks dan bisa beraktifitas kembali tanpa adanya beban pikiran. Kemudian dari aspek religius mahasiswa bisa saling bertukar pikiran dengan rekan sejawat yang kiranya mampu menampung keluh kesah nya dan juga bisa mengembalikan suasana hati dan pikiran kembali. Namun jika dirasa kurang optimal maka mahasiswa juga bisa dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang disenanginya selain dari pada pekerjaan seperti melakukan hobi atau refreshing diwaktu yang tepat tanpa mengganggu pekerjaan.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Tingkat *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang pada kategori rendah. Artinya sebuah usaha sadar yang dilakukan mahasiswa untuk yang meliputi *Emotional Focused* dan *Problem Focused Coping* masih tergolong rendah.
2. Tingkat manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Malang pada kategori rendah. Artinya proses yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan waktu menurut rangkaian jadwal aktivitas yang sudah disusun dan pertimbangan masih kurang optimal sehingga penetapan tujuan, mekanisme dari manajemen waktu, referensi terhadap pengorganisasian serta kontrol terhadap waktu mahasiswa juga tergolong rendah.
3. Terdapat pengaruh positif *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Artinya: mahasiswa dapat mengoptimalkan *coping stress* yang dihadapinya dari aspek religious sesuai Al-Quran dimana mahasiswa lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir dan shalat agar menenangkan hati dan sehingga saat pengusunan skripsi, hati dan pikiran mahasiswa menjadi tenang dan aspek nonreligious mahasiswa dapat saling bertukar pikiran dan pendapat dengan rekan sejawat ketika menemukan hambatan saat penyusunan skripsi. Namun jika dirasa kurang optimal mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang disenanginyadari pada pekerjaan seperti melakukan hobi atau refreshing diwaktu yang tepat tanpa mengganggu pekerjaan agar menemukan ide dan mengembalikan motivasi untuk penyusunan skripsi.

## B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat penulis paparkan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut.

### 1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan serta masukan bagi mahasiswa yang memiliki karakteristik sesuai dengan sampel yang diambil penulis yaitu berpotensi memiliki tingkat *coping stress* yang bervariasi dan kurang optimal dalam menghadapi berbagai aktivitas dan kesibukan di sela-sela perkuliahan seperti pekerjaan *part-time* dan pengerjaan skripsi agar mampu mengontrol dan memberi perhatian terhadap tingkat *coping stress* yang berada pada diri sendiri sebab tanpa disadari *coping stress* tersebut apabila tidak diatasi maka akan mempengaruhi dan menambah permasalahan baru salah satunya adalah manajemen waktu yang menjadi tidak sistematis. Upaya yang bisa dilakukan adalah dengan membuat *to do list* atau jadwal tugas, Mencari waktu yang tepat untuk refreshing serta bersosialisasi dengan rekan sejawat maupun keluarga untuk saling bertukar pikiran agar tidak menumpuk dan dan membiarkan *coping stress* berlarut-larut.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk menambah sampel daripada penelitian yang sudah dilakukan serta Jika memungkinkan untuk menambah variabel lain yang dianggap berpotensi untuk saling berpengaruh satu sama lain agar menjadi referensi tambahan bagi para peneliti lainnya. Peneliti selanjutnya bisa menambah variabel dengan mengambil salah satu komponen dari faktor yang mempengaruhi *coping stress* selain daripada yang sudah dibahas sehingga akan memperluas penelitian untuk kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadin, J. A. (2015). "Strategi *Coping stress* pada mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang". Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anisah Fitriah, Elis. 2014. Psikologi Sosial Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Atkinson. (1990). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*. Yogyakarta:Liberty.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar
- Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan, (2010), *Riset kesehatan dasar (Risksda 2010)*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Bart, Smet. (2012). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia :Jakarta.
- Bertrand R. Canfield, 2002, *Public Relations, Principles :Cases and Problem*, USA: Richard D. Irwin
- Britton, B., & Tesser, A. (1991). *Effects of Time-Management Practices on Collage Grades*. *Journal of Educational Psychology*, 33 (4)

- Cervon, Daniel, Lawrence, & Pervin, A. (2012). *Kepribadian : teori dan penelitian*. Jakarta: Selemba Empat.
- Chen, S., Chen, X., Cheng, Q dan Shevlin, T. 2010. Are Family Firms More Tax Aggressive than Non-Family Firms? *Journal of Financial Economics*, 95, 41-61
- Clough dan Sears. (1991). *Construction Project Management*. New Jersey (US):. John Willey & Sons Inc.
- Darmawan, D. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fitria ., & Zulfan. (2013). Hubungan Kerja *Part-time* dengan Capaian pendidikan (Studi kasus Mahasiswa Angkatan 2013 FISIP), Vol 3, (2), 275.
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Gladys Nakalema dan Joseph Ssenyonga .(2013). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan university. *African journal of teacher education*, 3(3).
- Hoffer, J. A., George, J. F., & Valacich, J. S. (2004). *Modern Systems Analysis and Design*. Pearson.
- Ismiati. (2015). Jurnal problematika dan *Coping stress* Mahasiswa dalam menyusun skripsi,6,(21), 19-20.
- Keenan, Charles W., et al. (1984). *Kimia untuk Universitas*. Jakarta : Erlangga.
- Lazarus. Folkman. (2012). *Stres and conitive aprasial. theory of cognitive aprasial*.
- Lin, Y.M., & Chen, F.S. (2010). A stress *coping* style inventory of students at Universities and Colleges of Technology, 8, (1) , 70-71.
- Lubis, R., Irma, H. N., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A. N., Wati, A. T., Puspita, M., & Syahfitri, D. (2015). Jurnal *Coping stress* pada Mahasiswa yang bekerja,1,(2),49- 50.
- 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. No. 4 (760-768)
- Macan, Therese Hoff. (1994). Time Management : Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology* Vol. 79, No. 3, 381-391.



- 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.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). *Jurnal Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik*, vol 13, No 2.
- Mashudi*, Farid. 2014. *Pedoman Lengkap Evaluasi & Supervisi Bimbingan. Konseling*. Yogyakarta: Diva Press
- Muluk, S. (2017). The international journal “*Part-time job and students academic achievement*”. Vol 5, (3), 361-372. Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif Psikologi, 2, (2), 185- 186. Nazir, Moh. (2015). *Metode Penelitian*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Nalim. (2015). Analisis Faktor Yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa yang kuliah Sambil bekerja, hlm 2.
- Nanang *Martono*. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Nevid*, J.S., Rathus, S.A., et al. 2005. *Psikologi Abnormal, Fifth Edition*. Penerjemah (Tim Fakultas Psikologi UI: Murad, J. *dkk*).
- Nevid, J.S., Spencer, A., Rathus., & Green, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1, ( Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 144-145.
- Noor, N, N., Rahardjo, K., & Ruhana. (2016). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan (studi pada karyawan PT Jasa Raharja (Persero) Cabang Jawa Timur di ,31,(1), hlm 11.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students weekly stress levels and sources of stress during the semester. Vol 19, (1), 61-75.
- Pratama, Z. A. (2019). *Pengaruh Iklim Organisasi Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Di Universitas Islam Al Azhar Mataram*. Mataram: Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Mataram

QS Al Furqan : 62

QS Al-Baqarah ayat 155

QS al-Hasyr/59: 18

QS Ali Imran : 190

QS Al-Insyira ayat 1-8

QS. Al-Ma'arij: 19-21

QS.Al-Baqarah: 45

*Rangkuti, A., & Wahyuni, L. (2017). Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory Dan Item Response Theory (Rasch Model). Jakarta: UNJ*

Rijal . (2019, 16 may). Mahasiswa Tingkat Akhir itu Semester Berapa ?, from <https://www.rijal09.com/2019/05/mahasiswa-tingkat-akhir-itu-semester-berapa.html>

*Srijanti, dkk. 2013. Pendidikan Kewarganegaraan Untuk Mahasiswa. Yogyakarta: Graha Ilmu*

Stuart and sundeen, 1991. Principles and Practice of Psychiatric Nursing ed 4. St louis : The CV Mosby year book.

*Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.*

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. (2009). Psikologi sosial: Edisi kedua belas (Terj. Wibowo, Tri). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Taylor. 1990. Manajemen Waktu Menurut Para Ahli. Jakarta: Gramedia

*Timpe (2002) Seri Manajemen Sumber Daya Manusia Kinerja, cetakan kelima, Jakarta : PT Elex Media Komputindo*

Utomo, A. A., Imron, A., & M, S. (2017). Pengaruh Penjelasan Guru Terhadap Pemahaman Siswa Pada Mata Pelajaran Sejarah. *Jurnal Pendidikan.*

Widiyanto, I. (2008). Pointer Metodologi Penelitian. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

## LAMPIRAN

### Lampiran I Surat Izin Penelitian

#### Izin Penggunaan Alat Ukur *Coping Stress*

**Isnaini HardaningTyas** <18410013@student.uin-malang.ac.id> 20 Desember 2021

Kepada: Jehan.Syahnaz@gmail.com

01.15

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Selamat pagi kak jehan, mohon maaf mengganggu waktunya. Perkenalkan saya Isnaini HardaningTyas salah satu mahasiswi fakultas psikologi UIN Malang.

Maksud dikirimnya email ini adalah saya ingin memohon izin untuk menggunakan skala coping stres untuk subjek yang telah anda kembangkan untuk keperluan tugas akhir saya yang berjudul "pengaruh *coping stress* terhadap manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja *part-time* dalam menyusun skripsi. Dengan ini, apakah saya diperkenankan untuk menggunakan skala yang telah di publikasikan?

Demikian email ini saya kirimkan. Atas perhatiannya saya mengucapkan terimakasih

Wassalamualaikum warahmatullahi wabakaratus

## **Lampiran 2 Alat Ukur**

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan nama saya Isnaini HardaningTyas mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang menyusun skripsi.

Pada kesempatan ini saya meminta bantuan anda untuk meluangkan waktu guna mengisi kuesioner. Adapun kriteria untuk mengisi kuesioner ini meliputi:

1. Mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2018
2. Mahasiswa sedang bekerja part-time
3. Mahasiswa sedang menyusun skripsi.

Oleh karena itu, saya mohon atas kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam penelitian saya dengan mengisi kuesioner ini sesuai dengan diri anda. Semua jawaban ini bersifat rahasia. Saya berharap anda berkenan untuk membantu dalam kelancaran skripsi saya. Atas perhatian dan kesediaan anda untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

I. Identitas yang perlu diisi

**MAHASISWA AKTIF DIKASIH TANDA BUKTI APA?**

NIM :

Nomer telepon :

II. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan dengan teliti

2. Anda diminta untuk memilih salah satu dari pernyataan berikut yang sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenar-benarnya

3. Pilihlah jawaban yang tersedia adalah:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

- Dimohon dalam memberikan pengisian tidak ada pernyataan yang terlewatkan
- Identitas diri anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti
- Selamat mengerjakan dan kami ucapkan terimakasih

Contoh:

Saya tetap menyusun skripsi walaupun sedang bekerja part-time

- SS  
 S  
 TS  
 STS

Clear selection

### Skala Coping Stres

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap menyusun skripsi walaupun sedang bekerja <i>part-time</i>				
2.	Saya melakukan penelitian skripsi walaupun sedang bekerja <i>part-time</i>				

3.	Saya yakin setiap kesulitan pasti ada penyelesaiannya.				
4.	Saya yakin Allah tidak akan membebani hamba-Nya dengan masalah diluar kemampuannya.				
5.	Saya mencari solusi ketika saat ada kesulitan dalam penyusunan skripsi				
6.	Saat laptop rusak saya tetap menyusun skripsi dengan cara lain				
7.	Saya berusaha menyelesaikan revisi skripsi				
8.	Saya merancang penyelesaian permasalahan dalam penelitian				
9.	Penyusunan skripsi terbengkalai karena saya sedang bekerja part-time.				
10.	Bekerja part-time menurut saya utama dari pada menyusun skripsi.				
11.	Saya putus asa saat mendapatkan revisi skripsi berkali kali				
12.	Beribadah tidak berdampak positif bagi skripsi dan pekerjaan saya				

13.	Saya enggan melanjutkan penyusunan skripsi apabila menemui kesulitan berkali kali				
14.	Saya akan menyusun skripsi sesuai keinginan				
15.	Saya tidak mampu membagi pemikiran terhadap skripsi dan pekerjaan.				
16.	Saya sulit menyelesaikan permasalahan dalam penelitian				

#### Skala Manajemen Waktu

No.	Pernyataan	SS	S	TS	TS
1.	Saya membuat time schedule penyusunan skripsi				
2.	Saya membuat timeline dalam bekerja <i>part-time</i>				
3	Saya melakukan kegiatan berdasarkan prioritas				
4.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk melakukan kegiatan yang penting terlebih dahulu				
5.	Saya selalu merencanakan apa yang akan dilakukan				
6.	Saya membuat daftar aktifitas				
7.	Saya menyusun jadwal kegiatan yang akan dilakukan				

8.	Saya menyiapkan strategi lain untuk mengatasinya, jika ada jadwal yang berantakan				
9.	Saya menyusun skripsi setiap hari minimal 5 jam				
10.	Saya mencari referensi untuk menyusun skripsi				
11.	Saya melakukan bimbingan skripsi minimal satu minggu sekali				
12.	Saya melakukan penelitian setiap minggu				
13.	Saya menggunakan waktu luang untuk menyusun skripsi				
14.	Saya menyempatkan menyusun skripsi setiap hari				
15.	Saya menyusun skripsi ketika tidak bekerja <i>part-time</i>				
16.	Saya mencari referensi untuk skripsi disela-sela bekerja <i>part-time</i>				
17.	Dalam penyusunan skripsi tidak pernah terjadwalkan oleh saya				
18.	Saya menghabiskan waktu untuk kegiatan tanpa tujuan yang jelas				
19.	Saya melakukan kegiatan sesuka hati				
20.	Saya sering membuang-buang waktu luang dengan kegiatan yang tidak penting				
21.	Setiap kegiatan yang saya lakukan selalu tanpa direncanakan terlebih dahulu				



22.	Saya suka melakukan kegiatan secara spontan dari pada direncanakan				
23.	Saya mudah bosan dengan kegiatan yang terjadwal				
24.	Saya kesulitan membuat strategi saat jadwal berantakan				
25.	Saya menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan baru setelah itu menyusun skripsi				
26.	Saya tidak suka mencari referensi skripsi				
27.	Saya tidak bimbingan skripsi karena sibuk bekerja <i>part-time</i>				
28.	Saya tidak memiliki waktu untuk melakukan penelitian skripsi				
29.	Saya menghabiskan waktu untuk bermain dan berkumpul bersama teman dari pada melanjutkan penyusunan skripsi				
30.	Saya tidak memiliki waktu untuk mengerjakan skripsi				
31.	Ketika tidak bekerja saya memilih beristirahat dengan tidur dan main				
32.	Saya tidak memiliki waktu untuk melakukan bimbingan skripsi				

### **Lampiran III Pra-Penelitian**

Nama:

Nim:

Yang sedang bekerja dan skripsi? (Iya/Tidak)

Pada bagian ini, anda dipersilahkan untuk menjawab pertanyaan sesuai dengan kondisi anda yang sebenar-benarnya.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

1. Pernahkah anda mengalami stres ketika bekerja dan mengerjakan skripsi?  
(STS, TS, S, SS)
2. Pernahkah anda mengalami kendala ketika bekerja dan mengerjakan skripsi? (STS, TS, S, SS)
3. Jika mengalami kendala seperti apa? Ex: tidak bisa mengatur waktu

## Lampiran IV Hasil Validitas dan Reliabilitas Coping Setres

### a. Validitas

Correlations																	
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X
Pearson Correlation	1	.872**	.186	.105	.537**	.399*	.149	.435*	.081	-.185	-.146	.197	.062	.142	.005	-.208	.448**
Sig. (2-tailed)		.000	.294	.555	.001	.020	.401	.010	.648	.294	.410	.263	.726	.424	.978	.237	.008
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.872**	1	.247	.053	.594**	.404*	.306	.461**	.056	-.169	-.228	.135	.102	.030	-.059	-.094	.445**
Sig. (2-tailed)	.000		.158	.768	.000	.018	.078	.006	.754	.341	.194	.445	.566	.865	.739	.599	.008
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.186	.247	1	.461**	.245	.127	.274	.225	.027	-.134	.217	.066	.110	-.124	.041	-.083	.294
Sig. (2-tailed)	.294	.158		.006	.162	.473	.117	.201	.879	.450	.218	.710	.535	.483	.817	.642	.092
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.105	.053	.461**	1	.175	.168	.182	.282	.202	.255	.392*	.143	.033	.109	.307	.210	.489**
Sig. (2-tailed)	.555	.768	.006		.323	.343	.303	.106	.252	.146	.022	.419	.853	.538	.077	.233	.003
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.537**	.594**	.245	.175	1	.339*	.608**	.652**	.107	-.129	.025	.072	.202	-.005	-.038	-.115	.498**
Sig. (2-tailed)	.001	.000	.162	.323		.050	.000	.000	.545	.467	.890	.685	.252	.978	.833	.517	.003
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.399*	.404*	.127	.168	.339*	1	.507**	.583**	.239	.109	-.023	.061	.074	.179	.020	.251	.558**
Sig. (2-tailed)	.020	.018	.473	.343	.050		.002	.000	.173	.540	.897	.731	.677	.310	.912	.152	.001
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.149	.306	.274	.182	.608**	.507**	1	.653**	.193	-.069	.177	-.151	.182	.065	.094	.253	.521**
Sig. (2-tailed)	.401	.078	.117	.303	.000	.002		.000	.275	.698	.316	.394	.304	.715	.598	.149	.002
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.435*	.461**	.225	.282	.652**	.583**	.653**	1	.244	-.004	.181	.063	.162	.093	.205	.167	.658**
Sig. (2-tailed)	.010	.006	.201	.106	.000	.000	.000		.164	.981	.305	.725	.361	.601	.244	.346	.000
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.081	.056	.027	.202	.107	.239	.193	.244	1	.576**	.626**	-.080	.578**	.189	.387*	.223	.698**
Sig. (2-tailed)	.648	.754	.879	.252	.545	.173	.275	.164		.000	.000	.652	.000	.284	.024	.206	.000
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	-.185	-.169	-.134	.255	-.129	.109	-.069	-.004	.576**	1	.493**	-.143	.308	.214	.317	.272	.452**
Sig. (2-tailed)	.294	.341	.450	.146	.467	.540	.698	.981	.000		.003	.421	.077	.225	.067	.119	.007
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	-.146	-.228	.217	.392*	.025	-.023	.177	.181	.626**	.493**	1	-.038	.605**	-.008	.541**	.249	.593**	
Sig. (2-tailed)	.410	.194	.218	.022	.890	.897	.316	.305	.000	.003		.831	.000	.962	.001	.155	.000	
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.197	.135	.066	.143	.072	.061	-.151	.063	-.080	-.143	-.038	1	.053	-.310	-.180	.069	.111	
Sig. (2-tailed)	.263	.445	.710	.419	.685	.731	.394	.725	.652	.421	.831		.766	.074	.308	.697	.533	
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.062	.102	.110	.033	.202	.074	.182	.162	.578**	.308	.605**	.053	1	-.017	.234	-.011	.549**	
Sig. (2-tailed)	.726	.566	.535	.853	.252	.677	.304	.361	.000	.077	.000	.766		.925	.182	.950	.001	
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.142	.030	-.124	.109	-.005	.179	.065	.093	.189	.214	-.008	-.310	-.017	1	.310	.033	.290	
Sig. (2-tailed)	.424	.865	.483	.538	.978	.310	.715	.601	.284	.225	.962	.074	.925		.075	.853	.096	
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.005	-.059	.041	.307	-.038	.020	.094	.205	.387*	.317	.541**	-.180	.234	.310	1	.339	.501**	
Sig. (2-tailed)	.978	.739	.817	.077	.833	.912	.598	.244	.024	.067	.001	.308	.182	.075		.050	.003	
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	-.208	-.094	-.083	.210	-.115	.251	.253	.167	.223	.272	.249	.069	-.011	.033	.339	1	.347*	
Sig. (2-tailed)	.237	.599	.642	.233	.517	.152	.149	.346	.206	.119	.155	.697	.950	.853	.050		.045	
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Pearson Correlation	.448**	.445**	.294	.489**	.498**	.558**	.521**	.658**	.698**	.452**	.593**	.111	.549**	.290	.501**	.347*	1	
Sig. (2-tailed)	.008	.008	.092	.003	.003	.001	.002	.000	.000	.007	.000	.533	.001	.096	.003	.045		
	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

relation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

relation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## b. Reliabilitas

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	of Items
.749	16

## Lampiran V Hasil Validitas dan Reliabilitas Manajemen Waktu

### a. Validitas

Item	1	.529*	.549*	.487*	.518*	.570*	.442*	.526*	.295	.337	.266	-.051	.220	.283	.285	.113	.246	.222	.046	.441*	.346*	.212	.257	.338	.067	.247	.131	.052	.380	.427	.279	.318	.641*	
		.001	.001	.006	.002	.000	.008	.001	.000	.030	.027	.773	.091	.105	.131	.036	.161	.186	.799	.039	.046	.228	.142	.051	.738	.160	.459	.730	.025	.011	.110	.067	.000	
	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34
Item	.529*	1	.249	.214	.254	.259	.425	.411	.169	.128	.276	-.109	.332	.279	.229	.429	.128	-.189	.159	.348	.169	.103	.254	.360	-.314	.358	-.185	-.128	.186	.155	.370	.387	.429	
	.001		.156	.023	.040	.036	.001	.016	.343	.431	.069	.699	.051	.110	.130	.011	.374	.054	.271	.044	.200	.060	.148	.037	.033	.365	.001	.540	.398	.380	.033	.085	.009	
	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34
Item	.549*	.249	1	.482*	.582*	.373	.478	.274	.048	.533*	.217	.020	.018	.301	.252	-.036	.174	.140	.212	.320	.219	.023	.168	.332	.377	.482*	.218	.218	.557*	.527*	.482*	.546*	.547*	
	.001	.156		.003	.000	.030	.004	.000	.788	.001	.024	.779	.918	.093	.130	.838	.325	.420	.227	.080	.213	.767	.262	.054	.037	.004	.216	.216	.001	.001	.004	.000	.000	
	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34
Item	.482*	.274	.482*	1	.713	.454	.533*	.027	.354	.721	.119	.008	.542*	.587*	.421*	.315	.060	.160	.153	.512*	.407	.144	.166	.334	.110	.264	.437	.169	.492*	.584*	.407	.401*	.794*	
	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34



	.708	.029	.027	.306	.183	.218	.081	.544	.807	.132	.280	.235	.767	.370	.537	.018	.338	.000	.602	.575	.575	.102	.036	.260	.575	.120	.434	.035	.303	.344	.487	.012	.081		
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.100	.065	.004	.131	.033	.576	.329	.074	.558	.065	.315	.046	.805	.762	.027	.888	.141	.203	.800	.414	.550	.886	.770	.247	.130	.010	.036	.001	.030	.019	.000	.004			
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.101	.065	.218	.428	.259	.124	.042	.020	.020	.020	.402	.214	.328	.020	.152	.000	.023	.103	.004	.000	.000	.000	.000	.243	.243	.046	.427	.1	.801	.001	.001	.001	.001		
Item	.405	.801	.216	.017	.138	.385	.809	.575	.647	.001	.006	.036	.000	.000	.005	.817	.765	.358	.056	.011	.800	.248	.166	.800	.434	.010	.003	.002	.001	.001	.001	.005	.017		
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.002	.100	.216	.023	.110	.192	.000	.263	.138	.250	.017	.228	.010	.024	.112	.000	.389	.402	.402	.100	.512	.207	.070	.370	.201	.000	.801	.1	.801	.001	.001	.001	.001		
Item	.750	.640	.216	.340	.537	.810	.805	.124	.287	.037	.708	.194	.907	.803	.538	.153	.019	.013	.008	.401	.000	.239	.319	.029	.035	.036	.003	.003	.002	.004	.354	.000	.010		
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.302	.136	.007	.403	.451	.250	.246	.487	.028	.432	.327	.042	.000	.101	.113	.218	.214	.272	.146	.201	.023	.130	.201	.146	.102	.002	.391	.323	.000	.216	.020	.216			
Item	.005	.005	.000	.007	.007	.138	.161	.003	.802	.003	.059	.008	.900	.300	.338	.800	.223	.118	.410	.107	.807	.434	.210	.414	.303	.001	.022	.002	.000	.215	.001	.000			
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.402	.100	.027	.004	.307	.104	.007	.024	.110	.027	.124	.110	.021	.121	.400	.010	.216	.264	.020	.102	.010	.020	.001	.208	.107	.021	.011	.017	.000	.1	.000	.000	.000		
Item	.011	.380	.000	.000	.021	.008	.008	.001	.008	.000	.400	.002	.210	.414	.000	.846	.210	.024	.800	.372	.114	.876	.646	.101	.344	.000	.001	.004	.000	.000	.000	.000	.000		
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.210	.210	.000	.007	.207	.000	.210	.210	.194	.207	.210	.001	.210	.130	.207	.010	.049	.049	.130	.130	.018	.120	.024	.250	.101	.400	.003	.164	.210	.207	.1	.000	.000		
Item	.110	.031	.004	.017	.037	.272	.213	.133	.272	.033	.822	.008	.236	.401	.034	.044	.781	.780	.001	.100	.001	.488	.800	.038	.487	.019	.001	.001	.254	.210	.039	.000	.000		
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.108	.000	.040	.401	.410	.008	.008	.000	.140	.000	.108	.000	.001	.000	.000	.008	.000	.400	.100	.000	.000	.000	.010	.401	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
Item	.007	.000	.000	.000	.000	.247	.007	.000	.410	.001	.481	.841	.303	.180	.000	.103	.000	.010	.338	.807	.000	.003	.758	.000	.012	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	
	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.010	.000	.000	.888	.001	.000	.001	.000	.018	.000	.000	.000	.000	.016	.011	.002	.001	.004	.017	.010	.000	.000	.008	.000	.000	.000	
Item	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34	.34

**b. Reliabilitas**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	32



