

# HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES BELAJAR PADA MAHASISWA (Studi Korelasi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2018)

Rivaldo-181114077

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma

Email: [rivaldo15@gmail.com](mailto:rivaldo15@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan negatif dan signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan stres belajar, mengidentifikasi butir-butir kemampuan manajemen waktu mahasiswa yang capaian skornya rendah, dan mengidentifikasi butir-butir pengukuran stres belajar mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang capaian skornya tinggi.

Studi korelasional ini melibatkan 61 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma angkatan 2018 sebagai subjek penelitian. Reliabilitas atau nilai R11 kuesioner kemampuan manajemen waktu mencapai 0,923 dan stress belajar mencapai 0,858. Masing-masing kuesioner kemampuan manajemen waktu dan stres belajar berjumlah 32 dan 28 item. Teknik analisis yang digunakan adalah norma kategorisasi Azwar yang terdiri atas lima kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, serta teknik korelasi *r Pearson Product Moment* dengan nilai  $P_v$  0,05.

Penelitian menunjukkan terdapat 9 nomor item (26,47%) kemampuan manajemen waktu yang memiliki skor terendah dengan kategori “sedang/cukup tinggi” dan terdapat 2 nomor item (7,14%) stres belajar yang memiliki skor tertinggi dengan kategori skor “tinggi”. Selanjutnya, ditemukan hasil analisis probabilitas sebesar 0,035 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan stres belajar pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, angkatan 2018, serta diperoleh hasil *r* hitung sebesar -0,270. Selain terdapat hubungan signifikan antara variabel kemampuan manajemen waktu dengan stres belajar, hasil hitung juga menunjukkan arah hubungan negatif, yang artinya terdapat indikasi bahwa semakin tinggi

kemampuan manajemen waktu seorang mahasiswa maka semakin rendah stres belajar pada mahasiswa tersebut, atau sebaliknya.

**Kata Kunci:** kemampuan manajemen waktu, stres belajar, mahasiswa



# RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT WITH LEARNING STRESS IN STUDENTS (Correlation Study on Guidance and Counseling Study Program Students Sanata Dharma University Class of 2018)

Rivaldo-181114077

Guidance and Counseling Study Program, Sanata Dharma University

*E-mail:* [rivalaldo15@gmail.com](mailto:rivalaldo15@gmail.com)

## **Abstract**

This research aims to determine the negative and significant relationship between time management ability and learning stress, identify items of student time management ability that achieve low scores, and identify items measuring learning stress for students of the Class of 2018, Sanata Dharma University Guidance and Counseling Study Program that achieve the score is high.

This correlational study involved 61 students of the 2018 Sanata Dharma University Guidance and Counseling Study Program as research subjects. The reliability or R11 value of the time management ability questionnaire reached 0.923 and learning stress reached 0.858. The time management ability and study stress questionnaires each consist of 32 and 28 items. The analysis technique used is the Azwar categorization norm which consists of five categories very high, high, medium, low and very low, as well as the r Pearson Product Moment correlation technique with a P<sub>v</sub> value of 0.05.

Research shows that there are 9 item numbers (26.47%) for time management skills that have the lowest score in the "medium/fairly high" category and there are 2 item numbers (7.14%) for learning stress that have the highest score in the "high" score category. . Furthermore, the results of the probability analysis were found to be 0.035, which means there is a significant relationship between time management skills and learning stress in students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, class of 2018, and the calculated r result was -0.270. Apart from there being a significant relationship between the time management ability variable and study stress, the calculation results also show a negative relationship direction, which means that there is an

indication that the higher a student's time management ability, the lower the student's study stress, or vice versa.

**Keywords:** time management skills, study stress, students

