

Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya

Time Management Training on Stress Level of Students Working at PT. Sugih Riesta Jaya

Diny Atrizka⁽¹⁾, Azwin^(2*), Linda Suhardi⁽³⁾, Mega Hariyanti⁽⁴⁾, Sieny Yulim⁽⁵⁾, & Arbana Syamanta⁽⁶⁾

(1, 2, 3, 4, 5)Fakultas Psikologi, Univeristas Prima Indonesia, Indonesia

(6)Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

Disubmit: 07 November 2022; Diproses: 12 November 2022; Diaccept: 27 Desember 2022; Dipublish: 30 Desember 2022

*Corresponding author: azwinhng@gmail.com

Abstrak

Rancangan penelitian ini adalah untuk menelaah keefektifan pelatihan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. Teknik perolehan sampel penelitian ini dengan *purposive sampling*. Desain eksperimental *Pretest-Posttest Control Group Design* digunakan dalam penelitian ini. Populasi dari penelitian adalah mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. Sampel penelitian 20 orang yang selanjutnya akan dibagi kedalam dua kelompok, yaitu 10 orang ke dalam kelompok eksperimen yang terdiri atas 4 pria dan 6 wanita yang akan diberikan perlakuan secara bertahap dan 10 orang dalam kelompok kontrol yang terdiri atas 4 pria dan 6 wanita yang tidak diberikan *treatment*. data pada penelitian ini dikumpul menggunakan skala tingkat stress dan juga teknik analisis data menggunakan uji t dengan SPSS Statistik versi 21. Dari perbandingan nilai uji t dapat terlihat dari data yang telah didapatkan pada kelompok eksperimen dimana hasil t_{hitung} 4,775 dengan signifikan 0,001 dan pada kelompok kontrol, didapatkan t_{hitung} 0,500 dengan signifikan 0,629. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh, terlihat terdapat adanya perbedaan penurunan tingkat stres terhadap kelompok yang telah menjalankan pelatihan dan kelompok yang tidak menjalankan pelatihan.

Kata Kunci: Pelatihan Manajemen Waktu; Stres; Mahasiswa yang Bekerja.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the effectiveness of time management training on the stress of students working at PT. Sugih Riesta Jaya. The sampling technique used in this study was purposive sampling. This study was an experimental design Pretest-Posttest Control Group Design. The population of this research was students who study while working at PT. Sugih Riesta Jaya. The samples were 20 people who would then be divided into two groups, 10 people into the experimental group consisting of 4 men and 6 women who would be given treatment in stages and 10 people in the control group consisting of 4 men and 6 women who were not given treatment. Data collection in this research was by a stress level scale, also, the data analysis method was by t-test using SPSS Statistics version 21. From the t-test comparison of the values this could be seen from the data obtained in the experimental group where the t_{count} was 4.775 with a significance of 0.001 and in the control group, the value of t_{count} was 0.500 with a significance of 0.629. Based on data analysis results, it showed that there was a difference in the decrease of stress levels between both of the group that was given training and the group that was not given training.

Keywords: Time Management Training, Stress; Students Working.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.189>

Rekomendasi mensitasi :

Atrizka, Diny., Azwin, Azwin., Suhardi, Linda., Hariyanti, Mega., Yulim, Sieny. & Syamanta, Arbana. (2022), Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (3): 230-237.

PENDAHULUAN

Dengan perkembangan dan perubahan zaman, pendidikan tinggi menjadi kebutuhan yang sangat berpengaruh karena pendidikan berperan dalam penyediaan sumber daya manusia yang berkualitas dalam membangun bangsa dan negara. Siswa harus memenuhi peran dan tanggung jawab akademik yang menantang dan mempersiapkan diri untuk mandiri secara finansial. Kebutuhan yang dibutuhkan mahasiswa untuk menempuh pendidikan adalah pembayaran dana pendidikan, pembelian alat tulis seperti buku, biaya fotokopi, biaya pendidikan, biaya penelitian, biaya magang untuk studi, akses internet, dan berbagai biaya lainnya untuk kelancaran belajar dalam pendidikan tinggi. Selain itu, ada biaya hidup sehari-hari yang harus ditanggung siswa berupa makan, akomodasi, biaya bahan bakar, serta servis kendaraan.

Tuntutan hidup yang semakin banyak membuat mahasiswa mencari cara untuk mencari uang untuk studi serta pengeluaran, sehingga banyak mahasiswa yang bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Pelajar yang bekerja adalah orang yang belajar sambil bekerja di perusahaan atau tempat kerja lain, paruh waktu atau penuh waktu. Kebutuhan untuk melakukan dua kegiatan ini secara bersama-sama menimbulkan masalah bagi mahasiswa yang sibuk, kesulitan mencari waktu untuk belajar sambil bekerja, yang menyebabkan stres (Wijaya et al., 2020).

Menurut Goliszek (2005), stres adalah respons adaptif manusia terhadap banyak tekanan atau tuntutan eksternal serta menyebabkan berbagai masalah, termasuk fisik, emosional, dan perilaku.

Menurut Hawari (1998), stres dapat didefinisikan sebagai respon mental dan fisik berupa perasaan negatif, atau stres dalam menghadapi kebutuhan.

Menurut Sarafino (Fathia, 2019), ketika seseorang dihadapkan pada stres, ada dua aspek penting dari stres. Salah satunya adalah aspek fisik yang mempengaruhi kondisi seseorang saat stres hingga merasakan nyeri otot, seperti sakit pada kepala dan pencernaan mengalami gangguan. Aspek kejiwaan meliputi gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku. Gejala-gejala tersebut dapat disebabkan oleh kondisi psikologis dan dapat menyebabkan kondisi psikologis negatif seperti kehilangan memori, depresi, dan sering tertundanya pekerjaan. Intensitas stres yang dialami seseorang bisa dilihat baik di dalam maupun di luar mereka yang melakukan kegiatan belajar di usia kuliah.

Penelitian yang dilakukan Alshutwi et al., (2019) menyatakan bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa disebabkan oleh kelebihan beban kerja yang berat atau tanggung jawab lainnya. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan ketika siswa berada di tahun yang lebih tinggi, tingkat stres mereka meningkat.

Handoko (Asih et al., 2018), mengatakan bahwasannya stres karyawan disebabkan oleh berbagai situasi kerja, termasuk kelebihan beban, stres atau tekanan, manajemen yang buruk, lingkungan yang tidak nyaman, peningkatan kinerja yang buruk, peran ganda, frustrasi, konflik interpersonal dan tim.

Tidak terkecuali semua mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya yang juga mengalami stres. Berdasarkan hasil

observasi yang diadakan peneliti, terlihat bahwa para mahasiswa yang merangkap sebagai karyawan kantor mengalami stres karena mereka kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tanggung jawab kerja dan kuliah secara bersamaan. Ini dapat dilihat dari kantong mata mereka yang tebal dan raut wajah yang kurang bersemangat di pagi hari, serta *mood* yang kadang terlalu sensi, terutama pada masa ujian.

Seperti yang ditunjukkan oleh fenomena di atas, tingkat stres mahasiswa yang bekerja cenderung meningkat dan bisa mati, tetapi stres ini dapat dikurangi melalui latihan manajemen waktu. Menurut Davidson (Purwanti, 2015), manajemen waktu adalah penggunaan waktu terbaik untuk membantu orang menyelesaikan sesuatu dengan cerdas dan juga cepat. Sebaliknya, menurut Atkinson (1994), manajemen waktu adalah suatu kemampuan yang erat kaitannya dengan segala tingkah laku individu yang dilaksanakan secara terencana supaya waktu yang dimiliki individu tersebut dapat digunakan dengan baik. Menurut Haynes (1991), manajemen waktu adalah proses individu merancang suatu rencana secara efisiensi dalam menggunakan waktu.

Manajemen waktu terdiri dari beberapa aspek, yaitu: menentukan tujuan, mengutamakan prioritas, mengatur jadwal, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, memanfaatkan waktu secara maksimal (Atkinson, 1994). Ada beberapa faktor negatif yang memengaruhi praktik manajemen waktu yang dilakukan di tempat kerja yaitu: kurang efektifnya penggunaan waktu, pemboros waktu,

kendala administrasi (kurangnya kebijakan, kurangnya insentif, atau penilaian kerja yang buruk), dan kinerja karyawan dalam suatu organisasi (Chanie et al., 2020).

Suatu riset yang diadakan oleh Greenberger dan Strasser (Aprilia, 2016) mengatakan bahwasanya pelatihan manajemen waktu berpengaruh terhadap performa kerja. Dengan kendali yang dilakukan diketahui bahwa persepsi pada kontrol waktu berujung pada kepuasan lebih tinggi pada pekerjaan dan kualitas bekerja semakin baik.

Manajemen waktu yang baik dicapai oleh setiap orang yang bekerja di lembaga, sehingga lembaga dapat lebih positif dan berkembang untuk memenuhi kewajibannya, yaitu tugas dan tanggung jawab, sebagai mahasiswa sekaligus pekerja penuh waktu. pada saat yang sama perlu mengontrol waktunya dengan membagi waktu kerja dan waktu belajar. Siswa penuh waktu diharapkan untuk mengambil tanggung jawab secara efektif dan efisien di tempat kerja sambil belajar.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait "Pelatihan Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya" dengan hipotesa yang diajukan peneliti yaitu adanya hubungan negatif antara pelatihan manajemen waktu terhadap penurunan tingkat stres.

METODE PENELITIAN

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan manajemen waktu yang merupakan bentuk perlakuan yang diberikan oleh peneliti. Variabel terikat pada penelitian ini merupakan tingkat stres.

Penelitian ini menggunakan desain dua kelompok. Jenis desain dua kelompok yang digunakan adalah desain kelompok kontrol sebelum diberi *treatment* dan sesudah diberi *treatment*. Dalam desain penelitian ini, dilakukan pengukuran sebelum diberi *treatment* dan sesudah diberi *treatment* pada kedua kelompok (Marliani, 2013).

Subjek dalam penelitian ini adalah pekerja PT. Sugih Riesta Jaya yang berkuliah sambil bekerja yang berjumlah 20 orang mahasiswa-mahasiswi yang bekerja. Sampel penelitian ini dipilih berdasarkan dokumen tertulis dan wawancara bahwa mereka merupakan mahasiswa yang sedang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. Lalu, sampel dibagi ke dalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kontrol untuk dilakukan pengukuran secara terpisah. Kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing terdiri dari 4 pria dan 6 wanita dengan jumlah yang seimbang.

Pada awalnya, tiap kelompok diberikan *pre-test* terlebih dahulu, kemudian salah satu kelompok yaitu kelompok eksperimen diberikan *treatment* dan kelompok lainnya yaitu kelompok kontrol tidak disediakan *treatment*, setelah itu kelompok-kelompok ini akan diberikan *post-test* (Pratisti & Yuwono, 2018). *Treatment* pada kelompok eksperimen adalah pelatihan manajemen waktu. Untuk mengetahui hasil penelitian ini, akan dilakukan uji-t (T-test) dengan bantuan program SPSS versi 21, yang memiliki tujuan melihat adakah perbedaan antara rata-rata dari dua kelompok secara signifikan. Dengan mempertimbangkan skor yang didapat dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, akan

didapat hasil dari *treatment* yang diberikan (Burke & Christensen, 2014).

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala Likert dengan 20 aitem. Peserta menjawab dengan empat pilihan: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis angket jumlah mahasiswa yang sambil bekerja dinyatakan valid, reliabel, dan terdistribusi normal. Berdasarkan pelatihan manajemen waktu yang telah dilakukan oleh peneliti, pada kelompok eksperimen hasil analisis uji beda (*t-test*) didapatkan mean *pre-test* 70,00 dan mean *post-test* sebesar 55,60 dengan $t_{hitung} = 4,775$ dan signifikansi 0,001, $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,775 < 2,26216$. mean *post-test* lebih rendah dari pada *pre-test*. jadi ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol hasil mean *pre-test* 61,00 dan *post-test* sebesar 58,90 dengan $t_{hitung} = 0,500$ dan signifikansi 0,629, dapat dilihat dari data $t_{hitung} < t_{tabel} = 0,500 < 2,26216$. Maka, dikatakan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Perbandingan data empirik dan hipotetik tingkat stres *pre-test* kelompok eksperimen

Varia bel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	M in	M ax	Mea n		Mi n	M ax	Mea n	
Tingk at Stres	6 6	76	70	3, 23	20	80	50	10

Hasil yang didapat untuk skala tingkat stres berasal dari *mean* empirik lebih besar *mean* hipotetik yaitu $70 > 50$ dengan ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada *pre-test* kelompok eksperimen penelitian ini dikategorikan tinggi. tingkat stres dibagi

menjadi tiga bagian, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan distribusi kurva normal yang menggunakan rumus standar deviasi (Azwar, 2012).

Tabel 2. Kategori tingkat stres pada *pre-test* kelompok eksperimen

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 40$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$40 \leq X < 60$	Sedang	0	0%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 60$	Tinggi	10	100%
Total				10	100%

Tabel diatas memperlihatkan bahwa seluruh responden penelitian pada kelompok eksperimen memiliki tingkat stres tinggi sebelum diberikan pelatihan. Dengan demikian, diketahui bahwa responden yang mempunyai tingkat stres pada kategori tinggi sebesar 100%.

Tabel 3. Perbandingan data empirik dan hipotetik tingkat stres *post-test* kelompok eksperimen

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Mi	M	Mea	SD	Mi	M	Mea	SD
	n	ax	n		n	ax	n	
Tingkat Stres	45	69	55	7,45	20	80	50	10

Hasil yang didapat untuk skala tingkat stres berasal dari *mean* empirik lebih besar *mean* hipotetik yaitu $55 > 50$ dengan ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada *pre-test* kelompok eksperimen penelitian ini dikategorikan tinggi.

Tabel 4. Kategori tingkat stres pada *post-test* kelompok eksperimen

No	Pedomani	Skor	Kategori	Frekuensi	Perse ntase
1	$X_i < (\mu - 1\sigma)$	$X_j < 40$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X_h < (\mu + 1\sigma)$	$40 \leq X_i < 60$	Sedang	8	80%
3	$X_j \geq (\mu + 1\sigma)$	$X_i \geq 60$	Tinggi	2	20%
Total				10	100%

Tabel di atas memperlihatkan bahwa dari 10 responden penelitian, terdapat 8 orang atau 80% memiliki tingkat stres sedang dan 2 orang atau 20% sisanya

pada kategori tinggi. Dengan demikian, diketahui bahwa mayoritas responden kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan manajemen waktu memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebesar 80%.

Berdasarkan uji hipotesis yang diperoleh, diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 4,775 dengan signifikansi $0,001 (2-tailed) < 0,05$. Nilai t_{tabel} pada penelitian ini adalah 2,26216. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan signifikansi $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen waktu. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Adapun hipotesis penelitian ini terdiri dari $H_0 =$ tidak ada perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen waktu; dan $H_a =$ ada perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen waktu.

Adapun pelatihan manajemen waktu yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari empat sesi sebagai berikut:

- 1) Sesi pertama: Tahap pengenalan antara trainer untuk membangun *rapport* di antara trainer dan peserta lalu diberikan pemahaman manfaat dan tujuan pelatihan ini. Subjek diarahkan untuk mengisi *pre-test* tingkat stres, bermain *ice breaking games* lalu subjek diminta untuk merincikan kegiatan sehari-harinya dari Senin-Minggu yang kemudian diurutkan dari tingkat kepentingan paling tinggi sampai dengan yang paling rendah.

- 2) Sesi kedua: *Time management matrix*. Subjek diminta untuk menyusun skala prioritas atas kegiatan yang sudah mereka tuliskan pada sesi sebelumnya. Pada sesi ini, peserta mengelompokkan kegiatan-kegiatan tersebut dalam kategori *important*, *less important*, *urgent*, dan *less urgent*. Setelah itu, subjek akan mengelompokkannya ke dalam 4 kombinasi kuadran; kuadran pertama (*Important & Urgent*) berisikan kegiatan-kegiatan yang penting dan mendesak, sehingga harus dilakukan sekarang dan tidak boleh ditunda, kuadran kedua (*Important & Less Urgent*) berisikan kegiatan-kegiatan yang penting namun tidak mendesak, sehingga perlu ditetapkan *deadline* atau tenggat waktu/tanggal penyelesaiannya, kuadran ketiga (*Less Important & Urgent*) berisikan kegiatan-kegiatan yang tidak penting namun mendesak, maka dapat dilakukan pendelegasian atau ditunda, dan kuadran keempat (*Less Important & Less Urgent*) berisikan kegiatan-kegiatan yang tidak penting dan tidak mendesak, maka tidak perlu dilakukan (Murphy et al., 2022).
- 3) Sesi ketiga: teknik belajar Pomodoro, bertujuan agar para peserta dapat memiliki efisiensi waktu yang lebih baik karena mampu lebih cepat memahami apa yang dipelajari (Arviani et al., 2021). Subjek diminta untuk menyediakan 25 menit alarm lalu selama 25 menit itu digunakan untuk menghafal suatu materi tanpa melakukan kegiatan lain, dan juga tidak boleh melirik jam atau melihat

sisanya waktunya tinggal berapa menit. Subjek diperbolehkan istirahat 5 menit setelah alarm berbunyi. Hal tersebut dilakukan berulang-ulang sebanyak 4 kali dan pada istirahat keempat subjek diperbolehkan untuk istirahat 15 menit (Ruangguru, n.d.).

- 4) Sesi keempat: *Emotional focused coping* dan *guided imagery*. Pada *emotional focused coping*, subjek diminta untuk melakukan meditasi selama 15 menit di mana dalam 15 menit tersebut subjek tidak boleh melakukan hal lain dan hanya berdiam diri melakukan meditasi sampai alarm berbunyi menandakan sudah 15 menit (Mentari et al., 2020). Sedangkan pada *guided imagery*, subjek diminta untuk memikirkan hal-hal yang positif saja ketika menghadapi masalah atau hanya memikirkan suatu hal yang membuat pikirannya tenang sehingga mengurangi stres. Setelah itu peneliti memberikan *post-test* (Novarenta, 2013).

Stres kerja terklasifikasi atas kategori fisik dan psikologis. Sepanjang proses pelatihan berlangsung, peneliti memerhatikan bahwa para mahasiswa saling bertukar cerita terkait permasalahan yang dihadapi. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa besar pelatihan manajemen waktu dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sambil bekerja. Hal ini bisa dilihat dari hasil kuantitatif yang menunjukkan perbedaan secara signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan manajemen waktu. Dan hasil kualitatif menunjukkan adanya perubahan pada

mahasiswa yang sambil bekerja antara kondisi awal sebelum diberi pelatihan dengan setelah dilakukannya pelatihan manajemen waktu, yaitu mahasiswa yang sambil bekerja mampu mengatur waktu mereka menjadi lebih terjadwal.

Hasil yang diungkap pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Vinahapsari & Rosita, (2020) yang menemukan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa yang merupakan pekerja penuh waktu. Hasil *post-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan tingkat stres para responden menurun dari tingkat stres kategori tinggi menjadi kategori sedang, yaitu sebesar 80% pada kelompok eksperimen.

SIMPULAN

Kehidupan sebagai seorang mahasiswa sekaligus karyawan bukanlah sesuatu yang gampang. Ada banyak tugas kuliah dan tanggung jawab kantor yang secara rutin dikerjakan, ataupun hal-hal yang bersifat insidental. Sering kali ragamnya tugas yang harus dikerjakan setiap harinya membuat seseorang merasa tertekan. Mulai dari merasa kelelahan, pusing, cemas, mengalami perubahan *mood*, menurunnya daya ingat, hingga sering mengulur pekerjaan. Hal ini disebabkan oleh berat atau ringannya tingkat stres. Pada kelompok eksperimen diketahui semua subjek mengalami stres tinggi. Pelatihan manajemen waktu dapat membantu para mahasiswa yang sekaligus pekerja dalam menyusun skala prioritas dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya, serta bagaimana meregulasi emosi-emosi negatif yang muncul dalam pemenuhan tanggung

jawab mereka. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, $t_{hitung} = 4,775$ dan signifikansi $0,001$, $t_{hitung} > t_{tabel} = 4,775 < 2,26216$, *mean post-test* lebih rendah dari pada *pre-test*. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pelatihan manajemen waktu, tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja menurun. Penurunan tingkat stres yang terjadi adalah sebesar 80% dimana dari 10 subjek kategori stres tinggi menjadi 2 subjek stres tinggi dan 8 subjek stres sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshutwi, S., Alkhanfari, H., & Sweedan, N. (2019). The Influence of Time Management Skills on Stress and Academic Performance Level among Nursing Students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(1): 96–100.
- Aprilia, A. D. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Performansi Kerja Pada Mahasiswa yang Bekerja di PT. X Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, Z. A. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa Dengan Teknik Pomodoro. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 2(1): 67–85.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Atkinson, P. E. (1994). *Manajemen waktu yang efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burke, J., & Christensen, L. B. (2014). *Education Research Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches Fifth Edition*. America: Sage Publications, Thousand Oaks, Calif.
- Chanie, M. G., Amsalu, E. T., & Ewunetie, G. E. (2020). Assessment of time management practice and associated factors among primary hospitals employees in north Gondar, northwest Ethiopia. *PLoS ONE*, 15(1): 1–11.
- Fathia. (2019). Pengembangan Awal Alat Ukur Stres: Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2): 8–11.

- Goliszek, A. (2005). *:60 second Stress Management*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Hawari, D. (1998). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Tosa.
- Haynes, M. E. (1991). *Manajemen Waktu untuk Diri Sendiri*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2): 201–209.
- Marliani, R. (2013). *Psikologi Eksperimen*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4): 191–196.
- Murphy, M., Pahwa, A., Dietrick, B., Shilkofski, N., & Blatt, C. (2022). Time Management and Task Prioritization Curriculum for Pediatric and Internal Medicine Subinternship Students. *MedEdPORTAL: The Journal of Teaching and Learning Resources*, 18, 11221.
- Novarenta, A. (2013). Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2): 179–190.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi Eksperimen*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Purwanti, A. (2015). Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Bekerja Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Ruangguru. (n.d.). *Teknik Pomodoro , Teknik Belajar yang Dapat Bantu Tingkatkan Konsentrasimu*. Diunduh di <https://www.ruangguru.com/blog/teknik-pomodoro-teknik-belajar-yang-dapat-bantu-tingkatkan-konsentrasimu> tanggal 05 Juni 2022.
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 6(1): 20–28.
- Wijaya, C., Siregar, N. I., & Hidayat, H. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Medan Area. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1): 83–91.