

**PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP TINGKAT STRES
MAHASISWA YANG BEKERJA DI PT. SUGIH Riesta JAYA**

- 1) AZWIN
2) LINDA SUHARDI
3) MEGA HARIYANTI
4) SIENY YULIM

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Rancangan penelitian ini adalah untuk menelaah keefektifan pelatihan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental *Pretest-Posttest Control Group Design*. 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*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala tingkat stres dan teknik analisis data menggunakan uji t dengan SPSS Statistik versi 21. Uji t dilakukan dengan menganalisis perbandingan nilai yang diperoleh dari kedua kelompok eksperimen dan kontrol yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu untuk menurunkan tingkat stres. Dapat dilihat dari data yang telah diperoleh 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 diberikan pelatihan dan kelompok yang tidak diberikan pelatihan, dimana subjek penelitian dalam kelompok eksperimen jauh lebih tinggi tingkat penurunan stresnya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain, bahwa pelatihan manajemen waktu efektif untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya.

Kata kunci: Pelatihan Manajemen Waktu, Stres

**TIME MANAGEMENT TRAINING ON STRESS LEVEL OF STUDENTS
WORKING AT PT. SUGIH Riesta JAYA**

- 1) AZWIN
- 2) LINDA SUHARDI
- 3) MEGA HARIYANTI
- 4) SIENY YULIM

Faculty of Psychology, Universitas Prima Indonesia

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 in this research 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, as well as the data analysis technique was by the t test with SPSS Statistics version 21. The t test was carried out by analyzing the comparison of the values obtained from both experimental and control group which notified that time management training was to reduce stress levels. 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 the results of the data analysis, it showed that there was a difference in the decrease of stress levels between the group that was given training and the group that was not given training, where researched subjects in the experimental group had a much higher level of stress reduction than the control group. Therefore, it could be disclosed that time management training was effective in degrading the stress level of working students at PT. Sugih Riesta Jaya.

Keywords: *Time Management Training, Stress*