



## **SKRIPSI**

### **Judul:**

Peran Time-management Skill terhadap Psychological Distress:  
Studi pada Mahasiswa yang Bekerja

### **Disusun oleh:**

ZEFANYA VICTORIA SORMIN  
NIM. 705190299

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023



 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-06/R0</b>	HAL. 1/1
	<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</b>	
<b>05 NOVEMBER 2010</b>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Zefanya Victoria Sormin**

NIM : **705190299**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Peran *Time-management Skill* terhadap *Psychological Distress*: Studi pada Mahasiswa yang Bekerja**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.


Jakarta, 18 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



**Zefanya Victoria Sormin**



 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-07/R0</b>	HAL. 1/1
	<b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b>	
<b>05 NOVEMBER 2010</b>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Zefanya Victoria Sormin**

N I M : **705190299**

Alamat : **Metro Permata 1 Blok M6 No. 2B,  
Kota Tangerang 15157**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Peran *Time-management Skill* terhadap *Psychological Distress*: Studi pada Mahasiswa yang Bekerja**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 18 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



**Zefanya Victoria Sormin**

## Pengesahan

Nama : ZEFANYA VICTORIA SORMIN  
NIM : 705190299  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Peran Time-management Skill terhadap Psychological Distress: Studi pada Mahasiswa yang Bekerja  
Title : The Role of Time-management Skills on Psychological Distress: A Study of Working Undergraduate Student

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 19-Januari-2023.

### Tim Penguji:

1. ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog
2. MEYLISA PERMATA SARI, S.Psi., M.Sc.
3. P. TOMMY Y. S. SUYASA, Dr., M.Si., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

### Pembimbing:

P. TOMMY Y. S. SUYASA, Dr., M.Si.,  
Psikolog  
NIK/NIP: 10700007

Skripsi sudah diuji dan dinilai  
zefanyavictoria@gmail.com  
Semester Gasal 2022/2023  
18 Januari 2023



Jakarta, 19-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

## ABSTRAK

**Zefanya Victoria Sormin (705190299)**

**Peran *Time-Management Skill* terhadap *Psychological Distress*: Studi pada Mahasiswa yang Bekerja; Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 39 halaman, P1-P8, L1-L13)**

Selama regulasi COVID-19, dimana sebagian besar perusahaan di Indonesia menerapkan sistem kerja *Work From Home*. Hasilnya, sebagian besar mahasiswa sarjana bekerja (magang/paruh waktu/penuh waktu). Rutinitas bekerja sambil kuliah yang padat membuat banyak mahasiswa mengalami *psychological distress* akibat kemampuan *time-management* yang rendah. Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa *time-management* terus terbukti dalam menentukan tingkat *psychological distress*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peran *time-management skill* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 121 sampel mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *online*. *Time-management skill* diukur dengan menggunakan *Time Management Behavior Scale* (TMBS) yang dikembangkan oleh Macan et al. (1994). *Psychological distress* diukur dengan menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K10) yang dikembangkan oleh Kessler et al. (2002). Analisis uji Korelasi Spearman menunjukkan bahwa ada peran *time-management* yang negatif dan signifikan terhadap *psychological distress* ( $r_s = -0,378$ ,  $p < 0,001$ ). Studi ini memiliki implikasi teoretis dan praktis.

*Kata kunci: time-management, psychological distress, mahasiswa yang bekerja*