

**IMPLEMENTASI MANAJEMEN WAKTU DALAM MENINGKATKAN
PENGELOLAAN STRES PENGURUS LEMBAGA PERS MAHASISWA
FATSOEN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



Oleh:

MAKHMUDAH AMALIA SYAFITRI

2108306002

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2025 M/1447**

**IMPLEMENTASI MANAJEMEN WAKTU DALAM MENINGKATKAN
PENGELOLAAN STRES PENGURUS LEMBAGA PERS MAHASISWA
FATSOEN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



MAKHMUDAH AMALIA SYAFITRI

2108306002

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2025 M/1447 H**

ABSTRAK

Makhmudah Amalia Syafitri. NIM 2108306002. Implementasi Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Pengurus Lembaga Pers Mahasiswa FatsOeN Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya tingkat stres di kalangan mahasiswa yang aktif berorganisasi, khususnya pada pengurus Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Tuntutan akademik yang tinggi serta tanggung jawab organisasi yang kompleks sering kali menyebabkan mahasiswa kesulitan membagi waktu secara efektif, sehingga berdampak pada tekanan psikologis dan penurunan produktivitas. Kondisi ini menunjukkan perlunya pemahaman mendalam mengenai bagaimana manajemen waktu berperan dalam mengendalikan stres yang dialami oleh mahasiswa aktivis, agar keseimbangan antara akademik dan kegiatan organisasi dapat tercapai dengan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi manajemen waktu terhadap pengelolaan stres pada pengurus LPM FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari lima informan yang merupakan pengurus aktif LPM FatsOeN. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengurus LPM FatsOeN mampu mengelola waktu dengan menetapkan tujuan, menyusun prioritas, dan menjaga disiplin, sehingga tekanan akademik maupun organisasi dapat diminimalkan. Kemampuan regulasi diri, dukungan sosial antaranggota, serta penciptaan keseimbangan antara kegiatan akademik dan pribadi menjadi faktor penting dalam menekan tingkat stres. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa implementasi manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap pengelolaan stres mahasiswa. Penguasaan keterampilan ini tidak hanya meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pengurus LPM Fatsun secara keseluruhan.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Pengelolaan Stres, Mahasiswa Aktivis, Lembaga Pers Mahasiswa

ABSTRACT

Makhmudah Amalia Syafitri. NIM 2108306002. Implementation of Time Management in improving Stress Management of the FatsOeN Student Press Institute Management of State Islamic Cyber University Syekh Nurjati Cirebon

This research is motivated by the increasing level of stress among university students who are actively involved in organizations, particularly among members of the Student Press Institution (LPM) FatsOeN at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. High academic demands combined with complex organizational responsibilities often cause students to struggle in managing their time effectively, resulting in psychological pressure and decreased productivity. This situation highlights the need for a deeper understanding of how time management plays a role in controlling stress among student activists to maintain a balance between academic and organizational responsibilities. This study aims to describe the implementation of time management in relation to stress management among the members of LPM FatsOeN at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. The research uses a qualitative approach with a case study method. The subjects consist of five informants who are active members of LPM FatsOeN. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman interactive model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source and method triangulation. The results show that LPM FatsOeN members are able to manage their time by setting goals, organizing priorities, and maintaining discipline, thus minimizing both academic and organizational pressures. Self-regulation skills, social support among members, and a balanced lifestyle between academic and personal activities are key factors in reducing stress levels. Therefore, it can be concluded that effective time management has a significant impact on student stress management. Mastery of these skills not only enhances productivity and work effectiveness but also contributes to the psychological well-being of LPM FatsOeN members as a whole.

Keywords: Time Management, Stress Management, Student Activists, Student Press Institution

LEMBAR PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI MANAJEMEN WAKTU DALAM MENINGKATKAN
PENGELOLAAN STRES PENGURUS LEMBAGA PERS MAHASISWA
FATSOEN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI
CIREBON**

Disusun Oleh:

Makhmudah Amalia Syafitri

NIM. 2108306002

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd
NIP. 19731009 199703 2003

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON


Drs. H. Muzaki, M.Ag
NIP. 19660720 199903 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan BKI


Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 198907062018011002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan BKI

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di Cirebon

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini :

Nama : Makhmudah Amalia Syafitri

NIM : 2108306002

Judul : **Implementasi Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Pengurus Lembaga Pers Mahasiswa FatsOen Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, Oktober 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd
NIP. 19731009 199703 2003



Drs. H. Muzaki, M.Ag
NIP. 19660720 199903 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini di bawah ini:

Nama : Makhmudah Amalia Syafitri

Nim : 2108306002

Fakultas/ Jurusan : Dakwah Komunikasi Islam/Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Implementasi Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Pengurus Lembaga Pers Mahasiswa FatsOeN Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 26 Oktober 2025

Saya :taan

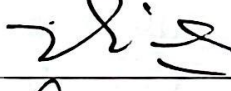
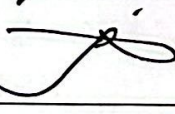


Makhmudah Amalia Syafitri
NIM. 2108306002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Implementasi Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Pengurus LPM FatsOeN Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon” oleh Makmudah Amalia Syafitri. NIM 2108306002. Telah selesai di Munaqosahkan pada 27 Oktober 2025 dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber (UINSSC) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 198907062018011002	3 / 11 / 2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 199005172019032011	5 / 11 / 2025	
Penguji I Mumtaz Afridah, M.Psi 19900425 201903 2 016	5 / 11 / 2025	
Penguji II Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 198907062018011002	3 / 11 / 2025	
Pembimbing I Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd NIP. 19731009 199703 2003	10 / 11 - 2025	
Pembimbing II Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	5 / 11 / 2025	

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 197706222011012003

RIWAYAT HIDUP



Nama : Makhmudah Amalia Syafitri
NIM : 2108306002
Tempat Lahir : Cirebon
Nama Ayah : Darma Brata
Nama Ibu : Nani Isnaeniyah
Alamat : Ds. Babakan RT/RW 02/03,
Kec. Ciwaringin Kab. Cirebon

MAKHMUDAH AMALIA SYAFITRI lahir di Cirebon pada tanggal 19 Juni 2003.

Anak kedua dari pasangan suami istri, Bapak Darma Brata dan Ibu Nani Isnaeniyah

Riwayat pendidikan penulis :

1. RA Uswah Hasanah, Ciwaringin, Cirebon. (2008-2009)
2. SDN 1 Babakan Ciwaringin, Cirebon. (2009-2015)
3. MTs Negeri 2 Kabupaten, Cirebon. (2015-2018)
4. SMAN 1 Leuwimunding, Majalengka. (2018-2021)
5. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon (2021-2025)

Riwayat organisasi penulis :

1. Anggota Pramuka SDN 1 Babakan Ciwaringin, Cirebon. (2014)
2. Anggota & Pengurus Paskibra MTs Negeri 2 Cirebon. (2015-2018)
3. Pengurus Osis MTs Negeri 2 Cirebon. (2015-2017)
4. Anggota & Pengurus Rohis SMAN 1 Leuwimunding, Majalengka. (2018-2021)
5. Pengurus Osis SMAN 1 Leuwimunding, Majalengka. (2019-2021)
6. Anggota Pramuka SMAN 1 Leuwimunding, Majalengka. (2018-2019)
7. Anggota & Pengurus LPM FatsOen UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon (2022-2024)

MOTTO HIDUP

“Tetaplah Hidup Meski Dunia Membuatmu Layu, Setidaknya Sebagai -Terima kasih- kepada Tuhan Atas Takdir Tentang Mu”



PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang senantiasa memberikan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umat beliau hingga akhir zaman. Dengan penuh rasa syukur dan kebahagiaan, penulis mempersembahkan karya ilmiah ini sebagai bentuk pengabdian dan dedikasi kepada orang-orang yang tercinta serta lembaga yang telah memberikan dukungan. Lembar persembahan ini khusus ditujukan kepada:

1. Terima kasih saya persembahkan terlebih dahulu kepada diri sendiri, yang tak henti bangkit dari kelayuan, tertatih namun setia merajut kembali *indurasm* yang lama didamba. Arus perjalanan ini kerap terlampaui deras; bahkan sampan keyakinan sempat kehilangan dayanya. Ada masa ketika lelah menjadi bahasa sehari-hari, dan ragu terasa lebih dekat daripada harap. Namun hari ini, atas pertolongan Yang Maha Esa, langkah itu kembali sampai. Terima kasih, Daksa-ku. Terima kasih, jiwaku. Engkau senantiasa lestari dalam sanubari, menjadi saksi bahwa jatuh bukanlah akhir, melainkan jeda sunyi untuk belajar berdiri kembali dengan kesadaran yang lebih matang.
2. Matur sembah suwun kulo haturaken dhateng pelipur jiwaku, pemberi nyawa kehidupanku, jiwa raga utusan Allah dalam hidupku: Ibuku, Nenekku, dan bapaku. Dari doa yang sempat ku dengar sampai doa yang diam diam dipanjatkan tak pernah putus hingga pengorbanan yang kerap luput dari kata, kalian mengajarkan arti keteguhan tanpa banyak suara. Kebaikan dan perjuangan kalian tak akan pernah terbalas oleh apa pun yang mampu saya persembahkan. Terima kasih telah menjaga dan memperjuangkan hidupku dari masa lalu, hari ini, hingga masa yang belum tiba. Semoga kebajikan senantiasa menyertai kalian, dalam setiap helaan napas, kedipan mata dan sepanjang perjalanan kehidupan. Aamiin.
3. Ungkapan hormat dan terima kasih saya haturkan kepada saudara Nur Muhamad Bani Nasikhurrohman, kakak satu-satunya yang saya miliki—penopang yang kerap hadir tanpa suara, penguat ketika keyakinan nyaris

runtuh oleh lelah yang berlarut. Dalam banyak keadaan, engkau tidak hanya memberi, tetapi juga percaya, dan kepercayaan itulah yang diam-diam menyalakan kembali keberanian untuk bertahan dan melangkah. Kehadiranmu mengajarkan bahwa kekuatan sejati sering kali bekerja dalam kesenyapan, tanpa tuntutan untuk dikenang. Kepada adik kecil saya, Aini Nurrahmah, saudari satu-satunya, partner dalam banyak perjalanan dan percakapan yang tumbuh bersama waktu. Engkau adalah cermin ketulusan dan pengingat akan bentuk cinta yang tidak menuntut penjelasan. Perempuan yang saya jaga setelah orang tua saya, bukan semata karena peran, melainkan karena pada dirimu saya menemukan makna rumah: tempat kembali ketika dunia terasa terlalu luas dan tidak selalu ramah.

4. Kepada Perempuan berparas elok dan berhati mulia Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd disampaikan banyak terima kasih dari sanubari tentangnya, mengenai keluasan hati sebagai seorang guru yang menerima diri saya sebagai anak bimbingannya, mendidik dan mengisi kekosongan yang saya rasakan. Beliau bukan sekedar dosen tetap juga sebagai ibu, kakak, bahkan role model bagi diri saya.
5. Terimakasih disampaikan pula kepada dosen pembimbing II saya, Drs. H. Muzaki, M.Ag sebagai jembatan penyelesaian skripsi ini, manusia mulia yang berhati besar, membimbing, mengajarkan dan telaten dalam membantu penelitian dan penyusunan laporan penelitian ini.
6. Tidak lupa pula kepada manusia manusia baik yang saya kenal sepanjang perjalanan menempuh perkuliahan, kepada Saudari Rizka Mauluddiah sebagai teman seperjuangan dalam skripsi, powerbank pribadi ku, Nurul Fadiah sebagai teman yang mengajarkan untuk berani mencoba, Dianita Syifa sebagai teman yang legowo dan mengajarkan kelembutan dan Ade Rahayu Suhartati sebagai teman yang mengajarkan untuk selalu berusaha sampai berhasil. Terima kasih kepada saudari saudari sekalian, yang sangat berperan dalam proses perkuliahan maupun recovery pribadi diri saya.
7. Tak akan lupa saya sampaikan ungkapan sayang terhadap kawan yang begitu

mampu menyadarkan saya untuk tetap bertahan dan layak untuk meneruskan Meina Maspupah, dan Saudari Nuria Febrianti yang sudah banyak memberi support hebat yang menjadi jalan saya berhasil dalam penelitian ini, semoga Abdi baik kalian akan allah balaskan dengan keindahan kehidupan yang nyata

8. Kepada saudari tak serahim ku, Teteh Hawariatun Jannah yang selalu siap sedia menjadi pendengar yang baik, support system, patner healing dan korban tugas perkuliahan ku dari awal semester hingga saat ini, tak lupa pula kepada Silviya Maharani manusia yang sering dikatakan kembaran saya, Terima kasih untuk selalu memaklumi proses saya yang tidak secepatnya yang lainnya. Menjadi "صديقة مثالية" yang sebenarnya, seperti yang seringkali ku katakan kepada kalian 'kurus gendut bareng', sehat sehat kalian
9. Kepada teman seperjuangan dalam perjalanan skripsi Rizka Mauluddiah dan Muhammad Haikal Basyari, pada waktunya, merebah sejenak adalah hal yang menghampiri. Bukan apa, dari sekian moment yang kurang lebih 2 bulan ini banyak istirahat yang tertunda, sakit yang tidak di rasa. Sejenak ku ucapkan kepada khalayak tentang ini, aku menyebutnya 'Anomali Bumi', persatuan dari beberapa karakter yang tidak sengaja ternyata menjadi 'kalian seru juga'. Terima kasih karena sudah membuat fase skripsi ini menjadi hidup dan lebih bermakna. Selamat untuk apa yang sudah kita upayakan, mari kita rayakan dengan 'rebahan'. Dalam Perjalanan berikut nya mari kita sama sama tetap saling mendukung dan menguatkan.
10. Karya ilmiah ini dengan penuh rasa syukur penulis persembahkan kepada Lembaga Pers Mahasiswa FatsOeN, sebagai wadah belajar, berkreasi, dan berinovasi yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan non akademik dan pengembangan diri penulis. LPM FatsOeN tidak hanya menjadi sarana untuk menyalurkan ide dan gagasan, tetapi juga memberikan pengalaman berharga dalam mengasah kemampuan menulis, berpikir kritis, serta membangun kerja sama yang harmonis dan Sebagai media dalam peningkatan kualitas diri. Semoga karya ini dapat menjadi bentuk apresiasi penulis atas kesempatan dan pengalaman yang diberikan oleh LPM FatsOeN, serta

menjadi sumbangsih kecil yang bermanfaat bagi lembaga yang terus berkembang ini.

11. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, serta pandangan yang sangat berharga dalam penelitian ini. Tanpa kesediaan dan keterbukaan para informan, penulis tidak akan mampu memperoleh data dan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Semoga kontribusi dan kerjasama yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis berharap informasi yang telah diberikan dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi LPM FatsOeN dan masyarakat luas.
12. Dengan penuh rasa syukur, penulis mempersembahkan karya ilmiah ini kepada seluruh teman mahasiswa, sahabat, dan semua pihak yang telah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan karya ini. Kepada teman-teman mahasiswa, terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang senantiasa menginspirasi penulis. Setiap diskusi, masukan, dan keceriaan yang dibagi bersama telah memperkaya pengalaman dan pengetahuan penulis selama perjalanan akademik. Kepada pihak-pihak yang terlibat, baik dosen, pembimbing, maupun seluruh pihak yang mendukung penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus atas bimbingan, arahan, dan bantuan yang diberikan. Tanpa peran serta mereka, karya ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga karya ini dapat menjadi wujud apresiasi penulis terhadap kebersamaan dan dukungan yang diberikan, serta bermanfaat bagi semua pihak yang membaca dan meneliti lebih lanjut.

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berbagai macam nikmat, sehingga aktivitas hidup ini banyak diberikan keberkahan. Tidak lupa shalawat dan salam tercurah limpahkan kepada baginda Rasulallah SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Dengan kemurahan yang telah diberikan oleh Allah SWT, saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya yaitu skripsi yang berjudul **“Implementasi Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Pengurus LPM FatsOeN Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon”**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya atas kelancaran yang diberikan oleh Allah. Selain itu, adanya dukungan, motivasi dan do'a yang tak pernah berhenti dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Siber (UINSSC) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDKI) Islam Universitas Islam Negeri Siber (UINSSC) Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, FDKI Universitas Islam Negeri Siber (UINSSC) Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Rina Kurnia, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam, FDKI Universitas Islam Negeri Siber (UINSSC) Syekh Nurjati Cirebon
5. Ibu Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd., selaku dosen Pembimbing I (satu). Terima kasih banyak telah selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan

skripsi ini.

6. Bapak Drs. H. Muzaki, M,Ag. selaku dosen Pembimbing II (dua). Terima kasih banyak telah selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta motivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
7. Segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Dosen BKI, yang telah banyak memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada peneliti.
8. Pihak LPM FatsOeN terutama pengurus masa bakti 2025 yang banyak berkontribusi dalam penelitian ini.
9. Rekan mahasiswa seperjuangan yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu serta seluruh pihak yang telah banyak membantu dalam melancarkan penyusunan skripsi ini, terkhusus anak BKI angkatan 2021, semoga kita semua dapat menjadi orang-orang yang sukses dan bermanfaat.

Peneliti hanya dapat memohon kepada Allah SWT, semoga limpahan rahmat dan hidayah-NYA selalu terlimpahkan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Apabila dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan serta kesalahan, peneliti mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatulalli Wabarakatuh

UNISSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 27 Oktober 2025

Makhmudah Amalia Syafitri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terdahulu	11
F. Kerangka Teori	12
G. Sistematika Penelitian	24
BAB II LANDASAN TEORI	38
A. Pengertian Manajemen Waktu	38
B. Manajemen Waktu Efektif	30
C. Prosedur dan Aspek Manajemen Waktu	33
D. Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	36
E. Pengelolaan Stres	38
F. Hubungan Manajemen Waktu dan Pengelolaan Stres	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	49
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	50
C. Teknik Pengumpulan Data	52
D. Teknik Analisis Data	55
E. Uji Keabsahan Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	65
B. Temuan Penelitian	66
C. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	99

