

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Waktu merupakan sumber daya yang tidak dapat diperbarui dan dimiliki setiap individu dalam jumlah yang sama. Namun, kemampuan dalam memanfaatkannya berbeda-beda. Banyak orang merasa kekurangan waktu, kehilangan jam produktif, bahkan tidak mampu mengatur keseimbangan antara tanggung jawab dan aktivitasnya. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, persoalan pengelolaan waktu menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan kegiatan akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi agar semua peran dapat dijalankan secara efektif. Menurut Atkinson (1994), manajemen waktu adalah proses sistematis dalam mengatur, merencanakan, dan mengendalikan waktu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Proses ini meliputi perencanaan, pengorganisasian, koordinasi, serta evaluasi terhadap penggunaan waktu. Individu yang mampu menerapkan manajemen waktu secara efektif cenderung memiliki tanggung jawab yang lebih tinggi terhadap pekerjaan dan dapat mencapai hasil yang optimal. Sementara itu, *Mujiyo dkk* (2009) menegaskan bahwa efektivitas waktu dapat dicapai melalui pengendalian terhadap rangkaian kegiatan yang telah direncanakan dan dipertimbangkan berdasarkan kemungkinan yang realistis. Dengan demikian, manajemen waktu bukan sekadar menyusun jadwal, tetapi juga kemampuan mengantisipasi kendala serta menyesuaikan prioritas kegiatan secara dinamis.

Dalam kehidupan kampus, manajemen waktu menjadi keterampilan yang sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Organisasi kemahasiswaan tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan diri dan kemampuan sosial, tetapi juga sebagai tempat berlatih kepemimpinan, tanggung jawab, serta kerja sama tim. Mahasiswa yang aktif di organisasi sering kali menghadapi dilema antara tugas akademik dan

kegiatan organisasi.

Mereka dituntut untuk mampu membagi waktu secara seimbang agar prestasi akademik tidak terganggu, sementara komitmen terhadap organisasi tetap terjaga. Namun, realitas di lapangan menunjukkan hal yang berbeda. Banyak mahasiswa aktivis mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, sehingga aktivitas organisasi sering kali mengorbankan tugas akademik. Kondisi ini secara tidak langsung menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada stres. *Sulaeman* (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang terlibat aktif dalam organisasi memiliki risiko stres lebih tinggi karena menghadapi tekanan ganda dari kegiatan akademik dan tanggung jawab organisasi. Mereka sering kali berada dalam situasi di mana harus memilih antara menyelesaikan kewajiban kuliah atau menghadiri kegiatan organisasi yang tidak kalah penting.

Definisi dari Stres, menurut *Manktelow* (2012), merupakan respon emosional dan fisiologis terhadap tekanan yang dirasakan ketika seseorang menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasinya. Pengelolaan stres yang baik tidak hanya membantu individu menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga meningkatkan kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks mahasiswa aktivis, pengelolaan stres menjadi kemampuan vital untuk menjaga kesehatan mental dan produktivitas, karena tanpa strategi pengendalian yang tepat, stres dapat berkembang menjadi kelelahan emosional (*burnout*) yang berdampak pada performa akademik dan organisasional.

Fenomena ini juga terjadi pada pengurus Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa pengurus aktif, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan perkuliahan. Akibatnya, beberapa tugas organisasi sering menumpuk dan kegiatan akademik menjadi terbengkalai. Tekanan waktu tersebut menimbulkan stres, baik karena beban kerja organisasi maupun rasa

khawatir terhadap capaian akademik. Beberapa pengurus bahkan mengaku bahwa kegiatan organisasi kerap membuat mereka kehilangan fokus belajar, sehingga menghambat penyelesaian studi tepat waktu.

Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan erat antara kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres mahasiswa aktivis. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres, sementara mahasiswa yang kurang terampil dalam mengelola waktu berpotensi mengalami tekanan yang lebih besar. Namun, sejauh mana implementasi manajemen waktu dapat memengaruhi pengelolaan stres di lingkungan organisasi kemahasiswaan masih jarang diteliti secara mendalam, terutama di konteks organisasi kampus Islam seperti LPM FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Selain dalam teori manajemen waktu dan pengelolaan stress juga dibahas dalam al-quran dan hadis berikut ayat yang di kutip oleh peneliti :

Q.S Al- Asr Ayat 1-3

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER

SYEKH NURJATI CIRIBON

وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Yang Artinya : "Demi masa" "Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian." "Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran."

Dalam surah Al-'Asr ayat 1-3 Allah Swt. bersumpah dengan waktu (masa), menegaskan bahwa waktu adalah modal kehidupan yang sangat berharga dan terus berjalan. Melalui sumpah ini, Allah mengingatkan bahwa seluruh manusia pada dasarnya berada dalam kerugian jika mereka tidak mengelola waktu dengan baik. Namun, ada pengecualian bagi mereka yang diselamatkan dari kerugian, yaitu orang-orang yang memiliki keimanan yang

kuat, mengisinya dengan amal saleh, serta secara konsisten saling menasihati untuk senantiasa berada di jalan kebenaran dan bersabar dalam menghadapinya. Dengan demikian, surah ini mengajarkan bahwa kesuksesan sejati diukur bukan dari kekayaan materi, melainkan dari bagaimana seseorang menginvestasikan hidupnya pada empat pilar utama: iman, amal saleh, kebenaran, dan kesabaran. Inti dari Surah Al-'Asr adalah ajaran tentang manajemen waktu. Manusia hanya dapat terhindar dari kerugian abadi jika mereka memenuhi keempat syarat yang disebutkan dalam ayat ketiga. Surah ini menekankan bahwa iman dan amal saleh tidak cukup dilakukan sendiri, melainkan harus disertai dengan upaya saling menasihati dan menguatkan dalam kebenaran dan kesabaran.

Hadis riwayat Imam Bukhari yang menyatakan bahwa banyak manusia tertipu oleh dua nikmat, yaitu “kesehatan dan waktu luang”, mengandung makna mendalam bahwa manusia sering kali baru menyadari betapa berharganya kedua hal tersebut setelah kehilangannya. Selama masih sehat, banyak yang menyia-nyiakan kesempatan untuk beribadah dan beramal saleh, sibuk dengan urusan duniawi, hingga akhirnya menyesal saat sakit dan tidak berdaya. Demikian pula dengan waktu luang; banyak yang menghabiskannya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, bermalas-malasan, atau bermain-main, dan baru tersadar setelah kesibukan melanda atau ketika ajal menjemput. Hadis ini berfungsi sebagai peringatan tegas agar umat Islam menggunakan kesehatan dan waktu luang sebagai modal utama untuk berinvestasi di akhirat, bukan justru lalai yang berujung pada kerugian. Hadis riwayat Bukhari ini adalah pengingat bagi seluruh umat Islam untuk tidak menyia-nyiakan waktu dan kesehatan. Keduanya adalah modal yang paling berharga untuk berinvestasi di akhirat. Dengan memanfaatkan dua nikmat ini secara maksimal, seorang muslim bisa menghindari kerugian dan meraih keuntungan abadi di sisi Allah Swt. berikut hadis dan terjemahan nya :

Hadist Riwayat Bukhari

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Terjemahan: "Dua nikmat yang kebanyakan manusia tertipu karenanya adalah nikmat sehat dan waktu luang".

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada **“Implementasi manajemen waktu dalam meningkatkan pengelolaan stres pengurus LPM FasOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”**. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana strategi manajemen waktu diterapkan oleh pengurus LPM, faktor-faktor apa yang memengaruhi efektivitasnya, serta bagaimana penerapan tersebut berkontribusi terhadap pengendalian stres dalam menjalankan tanggung jawab organisasional dan akademik.

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif sebagaimana dikemukakan oleh Moleong (2017), penelitian ini berupaya menggali pengalaman langsung para pengurus LPM Fadsun dalam mengelola waktu dan stres selama menjalankan aktivitas organisasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan teori manajemen waktu dan pengelolaan stres di kalangan mahasiswa, serta menjadi acuan bagi organisasi kemahasiswaan dalam membentuk sistem kerja yang lebih seimbang, produktif, dan sehat secara psikologis.

Penelitian tentang manajemen waktu dan pengelolaan stres telah banyak dilakukan dengan berbagai pendekatan, termasuk kualitatif. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman dan strategi individu dalam menghadapi tekanan akademik maupun organisasional.

Penelitian Wulandari dan Siregar (2020) juga menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi strategi pengelolaan waktu pada mahasiswa pengurus organisasi intra kampus. Hasilnya menunjukkan bahwa keberhasilan dalam mengatur waktu bergantung pada tiga faktor utama: kemampuan refleksi diri, dukungan sosial dari rekan organisasi, dan sistem kontrol pribadi terhadap jadwal kegiatan.

Sementara itu, penelitian Ardiansyah (2021) berjudul “*Dinamika Stres Mahasiswa Aktivistis di Tengah Konflik Akademik dan Organisasi*” menemukan bahwa sumber stres utama berasal dari benturan jadwal dan ekspektasi ganda yang dirasakan mahasiswa aktivis. Dalam studinya, pengelolaan stres dilakukan melalui teknik *self-talk positif*, *coping relasional*, dan reorganisasi jadwal kegiatan. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa stres pada mahasiswa bukan semata-mata akibat beban akademik, tetapi juga karena ketidakseimbangan pengelolaan waktu.

Penelitian Hidayat (2022) mengkaji pengalaman mahasiswa anggota Unit Kegiatan Mahasiswa jurnalistik dalam menghadapi tekanan waktu dan tanggung jawab organisasi. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi perencanaan waktu lebih sistematis mampu mengurangi tingkat stres, meskipun tetap menghadapi kelelahan emosional pada masa puncak kegiatan.

Di sisi lain, Mulyani (2021) dalam studinya tentang *coping mechanism* mahasiswa aktivis perempuan menemukan bahwa pengelolaan stres dipengaruhi oleh persepsi kontrol individu terhadap waktu. Semakin baik seseorang memahami keterbatasan waktunya, semakin efektif pula ia dalam mengatur stres.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, tampak bahwa keterampilan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap pengelolaan stres, tetapi setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menerapkannya. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji topik serupa, masih terbatas penelitian yang secara spesifik menelusuri implementasi manajemen waktu dalam konteks organisasi mahasiswa berbasis jurnalistik seperti LPM Fadsun UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dengan menggambarkan secara mendalam pengalaman nyata mahasiswa dalam mengelola waktu dan stres di lingkungan organisasi kampus.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka penelitian ini disimpulkan oleh masalah-masalah sebagai berikut :

- a. Masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai Implementasi manajemen waktu pada Pengurus UKM LPM FatsOen dalam menghadapi berbagai kegiatan kampus. Masalah ini mencakup sejauh mana manajemen waktu diterapkan untuk menyeimbangkan aktivitas akademik, organisasi, serta kehidupan pribadi mahasiswa, serta bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi efektivitas dan produktivitas mereka.
- b. Metode pengelolaan stres yang dilakukan oleh Pengurus UKM LPM FatsOeN masih beragam dan belum terdokumentasi secara jelas. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai strategi-strategi yang dipilih mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik maupun organisasi, serta efektivitas dari metode tersebut dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.
- c. Terdapat kebutuhan untuk memahami strategi integrasi antara Implementasi manajemen waktu dengan pengelolaan stres Pengurus UKM LPM FatsOen. Keterkaitan ini penting karena manajemen waktu yang efektif berpotensi menjadi salah satu strategi utama dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Namun, masih diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi sejauh mana manajemen waktu berperan langsung dalam membantu mahasiswa mengelola stres yang timbul dari berbagai tuntutan kegiatan di lingkungan kampus.

2. Pembatasan Masalah

Pada dasarnya dalam penelitian kualitatif tidak didasarkan dari sesuatu yang kosong namun dilandaskan juga dengan persepsi terhadap adanya masalah, masalah merupakan hal lumrah yang dijadikan sebagai

acuan untuk bahan penelitian (Moleong, 2013). LPM FatsOeN menjadi objek dalam pelaksanaan penelitian ini, seiring ditemukannya fakta dan ragam pendapat dari narasumber peneliti menyimpulkan bahwa Manajemen Waktu menjadi dasar permasalahan yang banyak di resahkan hal itu lumrah terjadi dalam kalangan mahasiswa/i dampak dari manajemen waktu bisa mendominasi individu. Dari hasil temuan yang ditemukan oleh peneliti masih banyak mahasiswa/i yang belum begitu sadar akan pentingnya manajemen waktu yang baik guna mengefisiensi kan seluruh kesempatan dan peluang yang datang. Namun selain manajemen waktu stres juga menjadi faktor yang dominan dalam kehidupan perkuliahan, dalam stigma peneliti dua komponen tersebut dapat dikaitkan tidak sedikit pada kalangan mahasiswa mengalami hal demikian., Melihat dan mengingat keadaan di lapangan banyaknya masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti membatasi masalahnya dan memfokuskan pada peran Manajemen waktu terhadap pengelolaan stres pengurus LPM FatsOeN tanpa membahas organisasi mahasiswa lain di luar LPM FatsOeN Dengan pembatasan ini diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam, komprehensif, dan relevan terhadap konteks yang sedang diteliti.

3. Batasan Masalah:

- a. Penelitian ini hanya akan fokus pada fungsi Manajemen Waktu dalam meningkatkan pengelolaan stres mahasiswa/i Pengurus LPM FatsOeN
- b. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa/i Pengurus LPM FatsOeN yang berlokasi di kampus UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- c. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus
- d. Data akan dikumpulkan dari sampel 3-5 Pengurus organisasi dan yang dipilih berdasarkan produktivitas kegiatan (purposive sampling)

4. Pertanyaan Penelitian

Menurut hasil dari batasan masalah peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana Manajemen Waktu Pengurus LPM FatsOeN dalam menghadapi kegiatan Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon ?
- b. Bagaimana Metode Pengelolaan Stres yang dilakukan oleh Pengurus LPM FatsOeN ?
- c. Bagaimana Implementasi Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres pada Pengurus LPM FatsOeN Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon ?

C . Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui manajemen waktu dapat mempengaruhi aktivitas Pengurus LPM FatsOeN dalam menghadapi kegiatan di kampus.
- b. Mendeskripsikan metode yang digunakan dalam pengelolaan stres oleh Pengurus LPM FatsOeN di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon
- c. Menganalisis implementasi manajemen waktu dalam meningkatkan pengelolaan stres pada Pengurus LPM FatsOeN di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

D. Manfaat Penelitian/Kegunaan Penelitian

- a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan manajemen, terkait peranan manajemen waktu dalam meningkatkan kesehatan psikologis mahasiswa dalam mengelola stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang baik bukan hanya berdampak pada peningkatan produktivitas akademik dan organisasi, tetapi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai keterkaitan antara keterampilan manajemen waktu dan strategi

pengelolaan stres, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa.

b. Manfaat Praktis

1). Bagi Peneliti

Peneliti berharap agar penelitian ini bisa menambah pengetahuan peneliti mengenai peran manajemen waktu terhadap pengelolaan stres mahasiswa, Juga berguna untuk mendapatkan gelar sarjana sosial (S.Sos.) di bidang Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kompetensi peneliti dalam bidang kajian Bimbingan dan Konseling Islam, terutama yang berkaitan dengan aspek pengembangan diri, kesehatan psikologis, serta strategi coping stres mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga menjadi bagian penting dalam proses akademik peneliti untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan program studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan capaian ini, peneliti berharap hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang bermakna, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi peningkatan kualitas pribadi peneliti dalam bidang keilmuan yang ditekuni.

2). Bagi LPM FatsOeN

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat dan sebagai acuan bagi mahasiswa, khususnya anggota LPM FatsOeN dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengatur waktu secara efektif sebagai salah satu strategi utama dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kegiatan organisasi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan maupun organisasi mahasiswa dalam merancang program pembinaan, pelatihan, atau pendampingan yang berfokus pada peningkatan keterampilan manajemen waktu dan strategi pengelolaan stres. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan teori, tetapi juga mampu memberikan dampak nyata bagi peningkatan kualitas kehidupan akademik dan psikologis mahasiswa.

3). Bagi jurusan

Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam hasil penelitian ini ditujukan agar dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperkaya khazanah keilmuan, khususnya yang berkaitan dengan isu manajemen waktu dan pengelolaan stres mahasiswa. Penelitian ini juga diharap kan dapat menjadi dasar rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan, sehingga mampu memberikan kesinambungan dalam pengembangan karya ilmiah di lingkungan jurusan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pula dapat memperluas sumber referensi yang dapat dimanfaatkan baik oleh dosen maupun mahasiswa dalam mendukung proses pembelajaran, penyusunan tugas akhir, maupun pengembangan kajian-kajian akademis di masa yang akan datang.

4). Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini bertujuan dapat memberikan tambahan wawasan, pengetahuan baru, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya manajemen waktu dan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan mahasiswa. Selain sebagai bahan bacaan akademis, penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi pemantik atau inspirasi bagi pembaca untuk meningkatkan literasi sosial, khususnya dalam memahami bagaimana keterampilan pengaturan waktu dapat berdampak positif terhadap keseimbangan akademik, non-akademik, serta kesehatan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat dalam lingkup akademik, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pembaca dalam kehidupan sehari-hari.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan bagian penting dalam proses penyusunan karya ilmiah, terutama untuk memperkuat landasan teori dan menemukan celah penelitian. Menurut Moeloeng (2005), penelitian terdahulu adalah studi atau kajian terhadap hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan memiliki relevansi dengan topik yang sedang dikaji. Tujuan utama dari kajian ini

adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terhadap permasalahan yang diangkat serta untuk melihat berbagai pendekatan atau metode yang telah digunakan dalam penelitian serupa. Dengan mengkaji penelitian terdahulu, peneliti dapat menghindari duplikasi penelitian dan membangun argumen yang lebih kuat.

Selain itu, penelitian terdahulu juga berfungsi sebagai dasar dalam penyusunan kerangka berpikir dan penentuan arah penelitian. Moeloeng menekankan bahwa dalam penelitian kualitatif, pemahaman terhadap teori dan temuan sebelumnya sangat penting untuk memperkaya analisis dan interpretasi data. Kajian ini membantu peneliti untuk melihat sejauh mana topik yang diteliti telah dibahas oleh peneliti lain, serta untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang belum banyak diungkap atau dikembangkan lebih lanjut (Moeloeng, 2005). Dengan demikian, penelitian terdahulu tidak hanya menjadi referensi, tetapi juga pijakan ilmiah untuk mengembangkan penelitian yang lebih tajam dan relevan.

Table 1.1

Tabel penelitian terdahulu adalah alat penting dalam karya ilmiah, seperti skripsi, tesis, atau disertasi, untuk menyusun dan mensintesis informasi dari studi-studi sebelumnya yang relevan. Tujuannya adalah memberikan gambaran sistematis tentang penelitian sebelumnya dan menyoroti posisi atau kebaruan dari penelitian yang sedang Anda lakukan. Berikut Tabel Yang Berisikan Penelitian terdahulu yang relevan:

1. PENULIS : T. R. Chaerudin, dkk. (2025)
JUDUL : Implementasi Manajemen Waktu Menggunakan Pendekatan POAC pada Mahasiswa Aktivis untuk Menyelesaikan Studi
METODE : Kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus (berdasarkan konteks yang dijelaskan)
ISI : Penelitian ini berfokus pada penerapan konsep POAC (Planning, Organizing, Actuating, dan Controlling) dalam manajemen waktu mahasiswa aktivis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan keempat fungsi manajemen tersebut secara konsisten mulai dari perencanaan kegiatan, pengorganisasian jadwal akademik dan organisasi, pelaksanaan tugas yang terarah, hingga pengawasan

terhadap waktu yang digunakanma mpu menyelesaikan studi tepat waktu meskipun memiliki banyak tanggung jawab organisasi.

PERSAMAAN :

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitianmu dalam hal meneliti manajemen waktu pada mahasiswa aktivis dan kaitannya dengan kemampuan menyelesaikan tanggung jawab akademik dan organisasi secara efektif.

PERBEDAAN :

Penelitian Chaerudin dkk. lebih menekankan pada implementasi *model manajemen klasik POAC* sebagai kerangka utama, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan berfokus pada Implementasi *manajemen waktu sebagai strategi peningkatan pengelolaan stres* di kalangan pengurus LPM FatsOeN UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

2. PENULIS :

F. H. Wulandari (2024)

JUDUL :

“Hubungan Time Management dan Stress Akademik Terhadap Produktivitas Mahasiswa”

METODE :

Kualitatif

ISI :

Penelitian ini diterbitkan dalam *Journal of Exploratory Dynamic Problems (EDP)* tahun 2024. Studi ini menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik terhadap efektivitas serta produktivitas mahasiswa pengurus organisasi, khususnya di Himpunan Mahasiswa Manajemen Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dan penurunan produktivitas organisasi. Peneliti menekankan bahwa kemampuan refleksi diri dan perencanaan harian menjadi kunci utama dalam menjaga efektivitas kerja.

PERSAMAAN :

Sama-sama menyoroti hubungan antara manajemen waktu dan stres pada mahasiswa aktivis. Keduanya juga menggunakan pendekatan kualitatif dan menekankan pentingnya pengelolaan waktu dalam menekan tingkat stres.

PERBEDAAN :

Penelitian Wulandari berfokus pada produktivitas dan efektivitas program kerja organisasi mahasiswa, sedangkan penelitianmu menitikberatkan pada implementasi manajemen waktu dalam meningkatkan pengelolaan stres pengurus LPM Fadsun UIN Syarif Sehnerjati Cirebon. Selain itu, penelitianmu menyoroti konteks jurnalistik kampus, yang memiliki tekanan waktu dan beban kerja kolektif yang lebih khas.

3. PENULIS :

Wulandari & Siregar (2020)

JUDUL :

Strategi Pengelolaan Waktu pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Intra Kampus

METODE :

Kualitatif Deskriptif

ISI : Penelitian ini diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan, Vol. 5, No. 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam mengatur waktu dipengaruhi oleh tiga faktor utama: refleksi diri, dukungan sosial, dan kontrol pribadi terhadap jadwal kegiatan.
PERSAMAAN : Sama-sama meneliti manajemen waktu pada mahasiswa pengurus organisasi.
PERBEDAAN : Penelitian ini menekankan refleksi diri dan dukungan sosial sebagai inti manajemen waktu, sedangkan penelitian penulis fokus pada implementasi manajemen waktu untuk pengelolaan stres.
4. PENULIS : Ardiansyah (2021)
JUDUL : Dinamika Stres Mahasiswa Aktivistis di Tengah Konflik Akademik dan Organisasi
METODE : Kualitatif Fenomenologis
ISI : Diterbitkan dalam Jurnal Psikologi dan Pendidikan, Vol. 9, No. 3. Temuannya menunjukkan bahwa stres utama berasal dari benturan jadwal antara akademik dan organisasi.
PERSAMAAN : Sama-sama membahas stres mahasiswa aktivis akibat konflik jadwal akademik dan organisasi.
PERBEDAAN : Penelitian Ardiansyah menyoroti dinamika psikologis stres, sedangkan penelitian penulis menyoroti strategi manajemen waktu.
5. PENULIS : Mulyani (2021)
JUDUL : Coping Mechanism Mahasiswa Aktivistis Perempuan dalam Mengelola Stres dan Waktu
METODE : Kualitatif Deskriptif
ISI : Diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Sosial dan Gender, Vol. 4, No. 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran waktu berpengaruh terhadap kemampuan mengelola stres.
PERSAMAAN : Sama-sama membahas hubungan antara kesadaran waktu dan pengelolaan stres.
PERBEDAAN : Penelitian Mulyani menyoroti aspek gender, sementara penelitian penulis bersifat umum dan kolektif.
6. PENULIS : Hidayat (2022)
JUDUL :

Pengalaman Mahasiswa Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Jurnalistik dalam Menghadapi Tekanan Waktu dan Tanggung Jawab Organisasi
METODE : Kualitatif Deskriptif (Studi Kasus)
ISI : Diterbitkan dalam Jurnal Komunikasi dan Pendidikan, Vol. 10, No. 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan perencanaan waktu terstruktur mampu menurunkan stres.
PERSAMAAN : Sama-sama meneliti organisasi jurnalistik dan kaitannya dengan stres.
PERBEDAAN : Penelitian Hidayat fokus pada pengalaman individual, sedangkan penelitian penulis menyoroti implementasi kolektif manajemen waktu.

F. Kerangka Teori

1. Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, serta memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu Atkinson, (1990). Atkinson menegaskan bahwa keterampilan ini mencerminkan sejauh mana individu mampu mengendalikan aktivitasnya agar setiap waktu yang dimiliki digunakan secara optimal. Dalam konteks mahasiswa, manajemen waktu menjadi landasan penting untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik, kegiatan organisasi, dan kehidupan pribadi. Kemampuan ini tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Sari, Lisiswanti, dan Oktafany (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki arah belajar yang jelas dan tingkat stres akademik yang lebih rendah, karena aktivitasnya berjalan sesuai rencana. Hal ini menegaskan pandangan Atkinson bahwa pengelolaan waktu yang efektif berperan langsung terhadap peningkatan produktivitas dan kestabilan psikologis individu.

Menurut Atkinson (1990), manajemen waktu terdiri atas enam aspek utama yang saling berhubungan, yaitu penetapan tujuan, pengaturan prioritas, penyusunan jadwal, sikap asertif, penghindaran penundaan, dan pemanfaatan waktu secara optimal. Penetapan tujuan merupakan dasar dalam penggunaan waktu secara efisien, karena individu yang memiliki sasaran jelas akan lebih mudah menyusun langkah-langkah strategis untuk mencapainya. Pengaturan

prioritas membantu individu membedakan antara aktivitas yang penting dan yang mendesak, sehingga energi dapat difokuskan pada kegiatan yang paling berdampak terhadap pencapaian hasil. Penyusunan jadwal berfungsi menata urutan kegiatan agar pelaksanaan tugas lebih sistematis dan terhindar dari tekanan akibat penumpukan pekerjaan (Riadi, 2021). Sikap asertif menjadi penting agar seseorang mampu menolak kegiatan yang tidak sesuai dengan prioritas tanpa menimbulkan konflik interpersonal. Sementara itu, menghindari penundaan menunjukkan tingkat kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap waktu yang telah direncanakan (Andriani, 2020). Aspek terakhir, yaitu pemanfaatan waktu secara optimal, menekankan pentingnya meminimalkan kegiatan yang tidak relevan sehingga setiap waktu yang digunakan memberikan hasil maksimal. Dalam penerapan di lingkungan mahasiswa, keenam aspek ini terlihat dalam kebiasaan menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas akademik, serta menjaga konsistensi pelaksanaan kegiatan agar waktu berjalan efisien (Lestari, 2021).

Indikator manajemen waktu berdasarkan teori Atkinson (1990) mencakup kemampuan individu dalam menetapkan tujuan secara realistis, mengidentifikasi serta mengurutkan prioritas kegiatan sesuai urgensinya, menyusun jadwal secara terencana, dan melaksanakannya dengan disiplin serta ketegasan terhadap gangguan yang tidak relevan. Selain itu, indikator juga tampak dalam kemampuan menghindari penundaan, memanfaatkan waktu luang secara produktif, serta menilai efektivitas penggunaan waktu melalui refleksi diri yang berkelanjutan. Indikator-indikator ini menunjukkan sejauh mana seseorang mampu menerapkan prinsip manajemen waktu secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Fatmawati dan Sari (2019) menambahkan bahwa efektivitas penerapan indikator tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi dan regulasi emosi, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial. Hasil penelitian Zahwa dan Hanif (2022) juga memperkuat pandangan Atkinson dengan menunjukkan bahwa penerapan strategi manajemen waktu yang terstruktur—melalui pengaturan prioritas dan pengendalian kebiasaan menunda—dapat menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental

mahasiswa. Dengan demikian, teori Atkinson tidak hanya memberikan kerangka konseptual yang komprehensif, tetapi juga terbukti relevan secara empiris dalam konteks kehidupan mahasiswa masa kini.

2. Definisi Pengelolaan Stres

Menurut Manktelow (2012) dalam bukunya *Mengendalikan Stres*, pengelolaan stres mencakup empat aspek utama yang saling berhubungan, yaitu identifikasi stresor, strategi coping, teknik relaksasi, dan adaptasi diri. Keempat aspek ini membentuk satu kesatuan proses yang memungkinkan individu mengenali sumber tekanan, menanganinya secara adaptif, serta menjaga keseimbangan fisik dan emosional. Dalam konteks mahasiswa, kemampuan mengelola stres secara efektif menentukan bagaimana mereka beradaptasi terhadap tuntutan akademik, tekanan sosial, serta tanggung jawab pribadi yang sering datang bersamaan.

Aspek pertama adalah identifikasi stresor, yaitu kemampuan individu mengenali sumber-sumber utama penyebab stres yang mereka alami. Proses ini mencakup kesadaran terhadap tekanan yang muncul dari lingkungan akademik, sosial, maupun pribadi. Manktelow (2012) menekankan bahwa kesalahan utama dalam mengelola stres sering kali terjadi karena individu gagal mengenali pemicu stres secara tepat. Mahasiswa yang mampu mengidentifikasi stresor dengan baik biasanya dapat segera menyusun strategi penanganan yang sesuai sebelum tekanan tersebut meningkat. Indikator dari aspek ini meliputi kesadaran terhadap tanda-tanda awal stres seperti sulit fokus, kelelahan mental, atau kecemasan berlebih, serta kemampuan memahami situasi yang berpotensi memicu stres dan menyiapkan langkah antisipatif untuk menghadapinya.

Aspek kedua adalah strategi coping, yang menjadi inti utama dalam pengelolaan stres karena berhubungan langsung dengan cara individu merespons tekanan. Manktelow (2012) menjelaskan bahwa coping merupakan proses dinamis di mana seseorang menggunakan strategi tertentu untuk mengurangi atau mengendalikan dampak negatif stres. Ia membedakan dua bentuk coping utama: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Problem-focused coping berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara langsung. Strategi ini dilakukan melalui langkah-langkah konkret, seperti menyusun rencana tindakan, mencari bantuan dari orang yang kompeten, atau mengatur waktu agar beban kerja lebih seimbang. Dalam konteks mahasiswa, strategi ini tampak saat mereka membuat jadwal belajar, membagi tugas kelompok secara adil, atau berkonsultasi dengan dosen ketika menghadapi kesulitan akademik. Pendekatan ini sangat efektif untuk stres yang berasal dari masalah yang bisa dikontrol atau diubah.

Sebaliknya, *emotion-focused coping* menekankan pada pengelolaan respon emosional terhadap stres. Strategi ini lebih relevan ketika sumber tekanan sulit diubah, seperti nilai ujian yang sudah keluar atau konflik interpersonal yang kompleks. Bentuk coping ini dapat berupa kegiatan menenangkan diri seperti relaksasi, doa, meditasi, olahraga, atau berbagi cerita dengan teman dekat. Melalui pendekatan ini, individu berusaha menyeimbangkan emosi agar tidak tenggelam dalam kecemasan atau frustrasi.

Penelitian terbaru oleh Wafa, Hartini, dan Cahyanti (2025) memperkuat pentingnya strategi coping dengan menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres berbasis *coping skills* dapat secara signifikan menurunkan tingkat *academic distress* serta meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan kuliah. Hasil ini sejalan dengan temuan Lestari dan Nuraqmarina (2024) yang menekankan bahwa mahasiswa dengan kemampuan coping yang baik cenderung memiliki tingkat *hardiness* atau ketangguhan psikologis yang tinggi, sehingga mereka lebih stabil secara emosional dan mampu menyesuaikan diri terhadap situasi sulit. Dengan demikian, efektivitas pengelolaan stres tidak hanya ditentukan oleh intensitas tekanan, tetapi juga oleh fleksibilitas individu dalam memilih dan menerapkan strategi coping yang sesuai dengan konteks yang dihadapi.

Aspek ketiga dalam pengelolaan stres adalah teknik relaksasi. Manktelow (2012) menegaskan bahwa relaksasi bukan sekadar aktivitas rekreatif, tetapi bagian penting dari perawatan diri yang membantu tubuh dan pikiran mencapai

keseimbangan. Mahasiswa yang memiliki jadwal padat membutuhkan waktu untuk menurunkan ketegangan mental agar tidak mengalami *burnout*. Relaksasi dapat dilakukan melalui meditasi singkat, mendengarkan musik, berjalan santai, atau melakukan kegiatan yang menumbuhkan rasa nyaman. Penelitian pendukung oleh Wafa dkk. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan teknik relaksasi mengalami penurunan kadar stres fisiologis, seperti detak jantung cepat dan kelelahan kronis. Hal ini menunjukkan bahwa pemulihan fisik dan emosional merupakan faktor kunci dalam menjaga stabilitas mental di lingkungan akademik.

Aspek keempat adalah adaptasi diri, yaitu kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap tekanan yang tidak dapat diubah. Manktelow (2012) menjelaskan bahwa adaptasi diri melibatkan penerimaan realitas secara rasional serta kemampuan untuk tetap berfungsi secara efektif meskipun dalam situasi yang tidak ideal. Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi tinggi cenderung memiliki sikap lebih tenang dan mampu mengubah stres menjadi dorongan positif untuk berkembang. Lestari dan Nuraqmarina (2024) menyatakan bahwa individu dengan tingkat adaptabilitas yang baik memiliki pola pikir fleksibel, tidak mudah menyerah, serta mampu belajar dari pengalaman masa lalu sebagai dasar perbaikan diri.

Secara keseluruhan, empat aspek yang dikemukakan oleh James Manktelow (2012) memberikan landasan konseptual yang kuat dalam memahami bagaimana mahasiswa dapat mengelola stres secara efektif. Dari keempatnya, strategi coping memiliki posisi paling sentral karena menentukan bagaimana individu menafsirkan tekanan dan meresponsnya secara konstruktif. Pengelolaan stres yang baik bukan berarti menghindari tekanan, melainkan mengubah cara berpikir dan bertindak agar stres berfungsi sebagai motivator, bukan penghambat. Dengan demikian, penguasaan keterampilan coping menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan produktivitas, dan mempertahankan keseimbangan hidup mahasiswa di tengah tuntutan akademik yang kompleks.

3. Keterkaitan antara Implementasi Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres

Manajemen waktu dan pengelolaan stres merupakan dua keterampilan psikologis yang saling berhubungan erat dalam menentukan keseimbangan mental dan produktivitas individu, terutama bagi mahasiswa. Menurut Philip Atkinson (1990), manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, serta memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Ketika seseorang mampu mengelola waktunya dengan baik—melalui penetapan prioritas, penyusunan jadwal, serta disiplin terhadap rencana yang dibuat—ia akan memiliki kendali yang lebih besar terhadap aktivitasnya. Kendali ini berperan penting dalam menekan munculnya tekanan psikologis akibat beban tugas yang berlebihan. Dengan kata lain, penguasaan manajemen waktu yang baik dapat menjadi strategi preventif dalam mengurangi stres karena individu merasa lebih siap dan terarah dalam menjalani tanggung jawabnya.

Sementara itu, Manktelow (2012) menjelaskan bahwa stres tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat berfungsi sebagai motivator apabila dikelola dengan baik. Ketidakmampuan seseorang mengelola stres sering kali berakar dari perasaan kehilangan kendali terhadap waktu dan tugas yang menumpuk. Dalam konteks ini, penerapan manajemen waktu menjadi kunci utama dalam memperkuat kemampuan pengelolaan stres. Mahasiswa yang terampil mengatur waktu mampu menyeimbangkan kegiatan akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi, sehingga tekanan psikologis dapat dikendalikan secara lebih adaptif. Misalnya, melalui penerapan prinsip *problem-focused coping*—seperti perencanaan, penyusunan prioritas, dan pengendalian jadwal—mahasiswa dapat mengatasi sumber stres secara langsung dengan langkah-langkah konkret, bukan sekadar mengandalkan pengendalian emosi.

Penelitian Rahman dan Silva (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang jauh lebih rendah dibandingkan mereka yang sering menunda pekerjaan (*procrastination*). Manajemen waktu terbukti meningkatkan perasaan

kompeten dan efikasi diri karena individu dapat melihat kemajuan nyata dari aktivitas yang dijalankan sesuai jadwal. Sejalan dengan itu, Andari dan Nugraheni (2023) menegaskan bahwa pengaturan waktu yang efektif dapat memperkuat *coping skills* mahasiswa, yakni kemampuan mereka menyesuaikan diri terhadap tekanan tanpa kehilangan fokus akademik. Melalui penjadwalan yang sistematis, individu belajar untuk tidak reaktif terhadap tekanan, melainkan proaktif dalam mengantisipasi potensi stresor.

Dalam implementasinya, keterampilan manajemen waktu juga berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, yang merupakan bagian penting dari pengelolaan stres. Ketika waktu digunakan secara efisien, individu memiliki ruang untuk istirahat, relaksasi, dan aktivitas sosial, sehingga keseimbangan emosional tetap terjaga. Hal ini sesuai dengan pandangan Manktelow (2012) bahwa keseimbangan antara aktivitas produktif dan pemulihan psikologis merupakan fondasi dari stres yang sehat (*positive stress*). Dengan demikian, implementasi manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai alat pengendali jadwal, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif yang memperkuat daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tekanan.

Dari berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan manajemen waktu yang efektif memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan stres. Keduanya beroperasi dalam hubungan timbal balik: manajemen waktu yang baik menurunkan tekanan psikologis, sementara stres yang terkelola dengan baik memperkuat konsistensi individu dalam menerapkan manajemen waktu. Dalam konteks mahasiswa, terutama mereka yang aktif berorganisasi, keseimbangan antara kedua aspek ini menjadi prasyarat penting untuk mencapai performa akademik yang optimal sekaligus menjaga kesehatan mental yang berkelanjutan.

4. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian merupakan susunan terstruktur yang digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan laporan penelitian, mulai dari tahap perencanaan hingga pelaporan hasil. Tujuannya adalah memberikan gambaran

yang jelas tentang bagaimana penelitian dilaksanakan agar langkah-langkahnya dapat dipahami dengan baik oleh pembaca (Moleong, 2013). Melalui sistematika penelitian, peneliti dapat menyusun laporan secara logis, terarah, dan mudah diikuti.

Bab I Pendahuluan menjadi dasar utama dalam keseluruhan penelitian karena berfungsi sebagai peta konseptual yang memberikan arah bagi pembaca untuk memahami konteks, tujuan, serta signifikansi penelitian. Pada bagian ini, peneliti menguraikan latar belakang masalah yang menjelaskan secara sistematis isu atau fenomena yang menjadi fokus penelitian, mulai dari gambaran umum hingga masalah spesifik yang ingin dikaji. Latar belakang juga menegaskan relevansi penelitian baik dalam konteks akademik maupun sosial, sehingga tampak urgensinya dalam memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan. Selanjutnya dirumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang jelas dan terarah agar penelitian memiliki fokus yang spesifik. Bagian ini juga memuat batasan masalah untuk memperjelas ruang lingkup penelitian agar tidak melebar, serta tujuan penelitian yang menggambarkan hasil yang ingin dicapai. Peneliti kemudian menjelaskan manfaat penelitian, baik secara teoritis dalam memperkaya ilmu pengetahuan, maupun secara praktis dalam memberikan solusi atau rekomendasi bagi masyarakat, institusi, atau pembuat kebijakan.

Bab II Tinjauan Pustaka berfungsi untuk menunjukkan pemahaman peneliti terhadap konteks ilmiah dari topik yang dikaji. Dalam bagian ini, peneliti melakukan identifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Evaluasi dilakukan secara kritis terhadap kualitas metodologi, validitas temuan, dan relevansi literatur. Sintesis hasil kajian pustaka kemudian disusun untuk membangun kerangka berpikir yang menjadi landasan penelitian. Melalui proses ini, peneliti dapat memperjelas posisi penelitiannya dalam konteks pengetahuan yang lebih luas, serta menunjukkan celah atau kebutuhan penelitian baru yang hendak diisi.

Bab III Metodologi dan Objek Penelitian menjelaskan pendekatan yang digunakan dalam penelitian, baik kuantitatif, kualitatif, maupun campuran, beserta

alasan pemilihannya. Dalam bagian ini dijabarkan secara rinci jenis penelitian, variabel yang dikaji, metode pengumpulan data, serta teknik analisis data yang digunakan. Untuk penelitian kuantitatif, dijelaskan penggunaan instrumen seperti kuesioner atau tes serta uji validitas dan reliabilitasnya. Pada penelitian kualitatif, diuraikan teknik pengumpulan data seperti wawancara, observasi, atau studi dokumentasi, termasuk cara memilih partisipan dan menjamin validitas data. Populasi dan sampel penelitian dipaparkan secara jelas, begitu pula pertimbangan etika yang menjamin bahwa penelitian dilakukan secara bertanggung jawab. Bab ini juga memuat jadwal penelitian serta ringkasan metodologi secara keseluruhan.

Bab IV Hasil dan Pembahasan menyajikan data yang telah dianalisis sesuai dengan pendekatan dan metode yang digunakan. Hasil penelitian dijelaskan secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah, sementara pembahasan dilakukan dengan mengaitkan temuan penelitian dengan teori, konsep, dan hasil studi sebelumnya. Bagian ini menjadi inti penelitian karena memperlihatkan sejauh mana tujuan penelitian tercapai dan kontribusinya terhadap bidang ilmu yang dikaji.

Bab V Penutup berisi kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil dan pembahasan, dengan fokus menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Saran diberikan sebagai rekomendasi bagi penelitian selanjutnya maupun pihak praktis yang dapat memanfaatkan hasil penelitian. Bagian keterbatasan disampaikan secara jujur dan objektif untuk menunjukkan aspek-aspek yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Penutup juga menegaskan kontribusi utama penelitian terhadap pengembangan teori atau pemecahan masalah aktual, serta dapat memuat ucapan terima kasih kepada pihak yang berperan dalam penelitian.

Secara keseluruhan, sistematika penelitian ini membentuk kerangka yang utuh dan logis, membantu peneliti menyusun laporan secara runtut mulai dari perumusan masalah hingga penarikan kesimpulan. Dengan struktur yang sistematis, hasil penelitian tidak hanya terarah dan valid, tetapi juga mudah dipahami serta bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan praktik di lapangan.