

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keterampilan dalam mengelola waktu secara efisien memegang peranan penting bagi mahasiswa untuk menyeimbangkan berbagai kegiatan, baik akademik maupun nonakademik. Banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menyusun jadwal yang teratur, menentukan hal-hal yang perlu diprioritaskan, serta menghindari kecenderungan menunda pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan (Pasaribu *et al.*, 2020).

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan mental, memicu kecemasan dan depresi, serta menurunkan performa akademik secara keseluruhan (Rivaldi, 2024). Manajemen waktu yang buruk menjadi salah satu faktor utama pemicu stres pada mahasiswa. Ketika mahasiswa gagal mengelola waktu secara efisien, mereka lebih rentan terhadap stres akibat tugas yang tidak terselesaikan, kurangnya waktu istirahat, serta tekanan dari lingkungan sekitar (Yusnadi, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang merasa stres karena harus memilih antara menyelesaikan tugas akademik dan waktu untuk istirahat atau bersosialisasi. Mereka juga kesulitan mengatur waktu akibat jadwal yang padat seperti bimbingan skripsi, penelitian, Skill Lab, dan persiapan OSCE. Ketidakmampuan mengelola waktu ini berdampak pada menurunnya efektivitas

belajar, kelelahan, gangguan tidur, serta meningkatnya tekanan psikologis yang berpotensi menghambat penyelesaian studi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi dan patut menjadi perhatian. Di salah satu perguruan tinggi swasta di DKI Jakarta, sebanyak 48 responden (45%) dari 106 mahasiswa termasuk dalam kategori stres akademik tinggi, mencerminkan adanya tekanan akademik yang signifikan di lingkungan perguruan tinggi (Merry & Mamahit, 2020). Penelitian serupa di Universitas Negeri Malang terhadap 311 mahasiswa memperlihatkan bahwa mayoritas sebanyak 184 responden (59,2%) mengalami stres akademik sedang, sementara 85 responden (27,3%) berada pada kategori tinggi dan hanya 42 responden (13,5%) yang tergolong stres rendah (Albab *et al.*, 2022). Berdasarkan wawancara dengan 10 mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, sebanyak 6 mahasiswa (60%) mengaku merasa tertekan karena harus memilih antara menyelesaikan tugas akademik atau mengambil waktu untuk bersosialisasi dan beristirahat, yang berdampak pada peningkatan stres.

Mahasiswa yang mengalami stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal meliputi ekspektasi yang terlalu tinggi, kondisi kesehatan mental dan fisik yang kurang baik, serta keterampilan manajemen waktu yang lemah. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan belajar, kesulitan ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial (Rohmah & Mahrus, 2024).

Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, tekanan sering kali datang dari dosen pembimbing, revisi tugas yang berulang, kesulitan dalam mencari literatur, serta tenggat waktu yang ketat. Semua hal tersebut dapat meningkatkan tingkat stres dan

kecemasan mereka (Djoar & Anggarani, 2024). Selain itu, tingkat stres mahasiswa juga dipengaruhi oleh self-efficacy atau keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas, di mana manajemen waktu yang buruk bisa menyebabkan ketidakseimbangan antara akademik dan aktivitas sehari-hari, yang akhirnya memperburuk kondisi stres (Himmah & Shofiah, 2021).

Untuk mengatasi stres akademik, mahasiswa perlu memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kemampuan menetapkan tujuan, menyusun prioritas, serta menghindari penundaan, yang berperan penting dalam efektivitas pengelolaan aktivitas harian (Wahidaty, 2021).

Selain itu, faktor eksternal seperti beban akademik, tekanan sosial, dan dukungan lingkungan juga turut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu secara optimal (Bela *et al.*, 2023). Apabila mahasiswa tidak mampu mengelola waktu secara efektif, hal ini dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam kegiatan sehari-hari, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres dan menurunkan daya tahan tubuh (Zega & Kurniawati, 2022).

Sebaliknya, dengan pengelolaan waktu yang efektif, mahasiswa dapat lebih fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas utama mereka. Selain itu, kedisiplinan dalam merencanakan jadwal, menetapkan tujuan yang jelas, dan menjaga konsistensi dalam melaksanakan tugas akan sangat mendukung mereka dalam menyelesaikan kewajiban akademik secara lebih optimal. (Forsyth; Maria & Afandi, 2021). Manajemen waktu yang efektif juga terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kualitas akademik mahasiswa dan mendukung mereka dalam mencapai tujuan akademiknya (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Tingginya tekanan akademik juga berkaitan erat dengan kemampuan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa. Di Universitas Dhyana Pura, mayoritas dari 96 responden didapatkan 68 responden (70,8%) menunjukkan kemampuan manajemen waktu pada kategori sedang, sementara 21 responden (21,9%) berada pada kategori rendah dan hanya 7 responden (7,3%) yang memiliki kemampuan kategori tinggi (Setiawan *et al.*, 2022). Penelitian terhadap 85 mahasiswa di Kota Malang menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya dengan 46 responden (54,12%) memiliki manajemen waktu kategori sedang, 38 responden (44,70%) kategori tinggi, dan 1 responden (1,18%) kategori rendah (Iswanto, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan 10 mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, 7 mahasiswa (70%) mengalami kesulitan dalam mengatur waktu akibat padatnya aktivitas akademik seperti bimbingan skripsi, penelitian, Skill Lab, dan persiapan OSCE, yang berpotensi memengaruhi efektivitas belajar mereka.

Oleh sebab itu, penerapan strategi manajemen waktu yang tepat sangat krusial untuk membantu mahasiswa mengurangi potensi stres yang berlebihan dan menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan cara yang lebih terorganisir. Dengan manajemen waktu yang efektif, mahasiswa dapat meningkatkan kedisiplinan, menjadi lebih terstruktur dalam mengatur aktivitas, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi (Tinambunan, 2023). Studi menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan penyesuaian diri dan manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 41%. Artinya, semakin baik keterampilan mahasiswa dalam mengatur waktu, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami (Wibowo *et al.*, 2021).

Berdasarkan yang dipaparkan pada latar belakang diatas maka peneliti mengangkat judul “Hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah: "Apakah terdapat hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi efektivitas manajemen waktu dalam mengurangi stres akademik mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.
2. Mengidentifikasi pengaruh stres akademik mahasiswa, baik dari aspek internal maupun eksternal.
3. Menganalisis hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur tentang hubungan antara manajemen waktu dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Dengan memahami pengaruh manajemen waktu terhadap stres dalam penyusunan skripsi, penelitian ini memberikan wawasan lebih mendalam mengenai pentingnya efektivitas pengelolaan waktu dalam mengurangi stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam meningkatkan manajemen waktu untuk mengurangi stres akademik. Selain itu, hasilnya dapat menjadi rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam memberikan pelatihan manajemen waktu guna mendukung kualitas penyusunan skripsi dan menekan tingkat stres mahasiswa.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian oleh Agfiany (2014) berjudul "Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Aanvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014" mengkaji hubungan manajemen waktu dan stres pada mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari 63 mahasiswa yang dipilih secara *proporsional random sampling*, menggunakan kuesioner untuk mengukur manajemen waktu dan tingkat stres. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan rendah antara manajemen waktu dan stres, dengan nilai koefisien *Kendall Tau* -0,269 dan $p = 0,022$ ($\text{sig} < 0,05$). Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini terletak metode

analisis data. Penelitian sebelumnya menggunakan uji *Kendall Tau*, sedangkan penelitian ini akan menggunakan uji *Chi-Square*.

Penelitian oleh Priscitadewi, Rahadiani, Hidayati, dan Dahlia (2020) yang berjudul "Karya Tulis Ilmiah Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar" melibatkan 115 mahasiswa kedokteran tingkat akhir sebagai sampel, yang diambil dengan teknik total sampling. Kuesioner digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional, manajemen waktu, dan tingkat stres. Hasilnya menunjukkan sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional rendah, manajemen waktu baik, dan stres ringan. Uji *Spearman Rho* menunjukkan hubungan signifikan antara kecerdasan emosional, manajemen waktu, dan tingkat stres, dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini terletak pada aspek yang dikaji. Penelitian sebelumnya meneliti keterkaitan kecerdasan emosional terhadap stres, sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres dalam penyusunan skripsi.

Penelitian oleh Savira, Marhayuni, Widodo, dan Maria (2023) yang berjudul "Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020". Dengan sampel 89 mahasiswa yang dipilih secara *probability sampling*, penelitian ini menggunakan kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire (MMSQ)* dan skala manajemen waktu. Hasilnya menunjukkan 51,7% mahasiswa mengalami stres akademik sedang, sementara 39,3% memiliki manajemen waktu cukup dan buruk. Uji Pearson menghasilkan $p = 0,612$ ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi -0,55, sehingga tidak ditemukan hubungan signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan

penelitian ini terletak pada teknik sampling. Dari segi teknik sampling, penelitian sebelumnya menerapkan random sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan *simple random sampling*.

Penelitian oleh Rusdi (2015) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu dengan Stres pada Mahasiswa Farmasi Universitas Mulawarman” melibatkan 78 mahasiswa Farmasi semester IV kelas A dan B yang dipilih melalui random sampling. Instrumen penelitian mencakup skala stres, efikasi diri, dan manajemen waktu. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri serta manajemen waktu dengan tingkat stres, di mana semakin tinggi efikasi diri dan manajemen waktu, semakin rendah stres mahasiswa, dan sebaliknya. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini terletak pada instrumen pengukuran. Perbedaan pada instrumen pengukuran, di mana penelitian sebelumnya menggunakan *Medical Student Stressor Questionnaire* (MMSQ) untuk menilai tingkat stres, sementara penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk menilai tingkat stress.