

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, serta memanfaatkan waktu secara efektif guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, keterampilan manajemen waktu menjadi hal yang penting bagi mahasiswa agar mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan akademik dengan kebutuhan pribadi yang dimiliki (Andini et al., 2024).

Manajemen waktu tidak hanya terbatas pada penyusunan atau pengaturan jadwal kegiatan, tetapi juga mencakup kemampuan menentukan prioritas, mengambil keputusan, serta menjaga kedisiplinan dalam melaksanakan rencana yang telah dibuat sebelumnya (Pratiwi et al., 2021). Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik umumnya dapat mengatur kegiatan akademik secara lebih terarah, terstruktur, dan efisien.

Pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan, kemampuan mengelola waktu memiliki peran yang sangat penting karena mereka harus menjalani kegiatan perkuliahan sekaligus praktik klinik secara bersamaan. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu secara efektif dapat menyebabkan

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

meningkatnya kelelahan fisik maupun tekanan psikologis pada mahasiswa (Handayani et al., 2021).

2.1.1 Tujuan Manajemen Waktu pada Mahasiswa

Tujuan utama manajemen waktu adalah membantu individu mencapai efektivitas dan efisiensi dalam menyelesaikan berbagai kegiatan yang dilakukan. Bagi mahasiswa, penerapan manajemen waktu bertujuan agar seluruh kewajiban akademik dapat diselesaikan secara tepat waktu tanpa menimbulkan tekanan yang berlebihan (Pratiwi et al., 2021).

Selain itu, manajemen waktu juga berperan dalam membantu mahasiswa menentukan prioritas kegiatan berdasarkan tingkat kepentingannya. Dengan adanya penetapan prioritas yang jelas, mahasiswa dapat menghindari penumpukan tugas serta meminimalkan kemungkinan terjadinya stres akademik (Andini et al., 2024).

Di samping itu, manajemen waktu bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara kegiatan akademik dengan kebutuhan pribadi, seperti waktu istirahat dan aktivitas sosial (Sari et al., 2019). Keseimbangan tersebut penting untuk menjaga kondisi kesehatan fisik maupun mental mahasiswa sehingga mereka dapat

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

menjalani proses pembelajaran dengan lebih optimal (Handayani et al., 2021).

2.1.2 Komponen Manajemen Waktu

Manajemen waktu terdiri dari beberapa komponen utama, antara lain perencanaan, penetapan prioritas, pelaksanaan, dan evaluasi penggunaan waktu. Komponen-komponen ini saling berkaitan dan menentukan efektivitas pengelolaan waktu individu (Andini et al., 2024).

Perencanaan merupakan tahap awal dalam manajemen waktu yang mencakup penyusunan jadwal kegiatan dan target pencapaian. Perencanaan yang baik membantu mahasiswa mengantisipasi beban akademik dan mengalokasikan waktu secara proporsional (Wulandari et al., 2022)

Penetapan prioritas menjadi komponen penting dalam manajemen waktu karena membantu mahasiswa menentukan tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Ketepatan dalam menentukan prioritas dapat mencegah keterlambatan penyelesaian tugas dan meningkatkan efisiensi belajar (Handayani et al., 2021).

Pelaksanaan berkaitan dengan konsistensi mahasiswa dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. Disiplin diri dan komitmen terhadap jadwal merupakan faktor penting dalam keberhasilan

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

pelaksanaan manajemen waktu (Hidayat et al., 2021). Evaluasi penggunaan waktu dilakukan untuk menilai efektivitas pengelolaan waktu dan mengidentifikasi hambatan yang dihadapi (Pratiwi et al., 2021). Melalui evaluasi, mahasiswa dapat melakukan perbaikan berkelanjutan dalam manajemen waktu (Wulandari et al., 2022).

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu pada mahasiswa

Manajemen waktu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya (Sari et al., 2019). Faktor internal meliputi motivasi, kedisiplinan diri, serta kemampuan dalam mengambil keputusan. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan kondisi lingkungan belajar dan besarnya tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa (Hidayat et al., 2021).

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam kemampuan mengelola waktu. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu secara efektif serta menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik (Andini et al., 2024).

Selain faktor internal, kondisi lingkungan akademik juga turut memengaruhi kemampuan manajemen waktu mahasiswa. Lingkungan belajar yang kondusif, termasuk adanya dukungan dari dosen serta ketersediaan fasilitas belajar yang memadai, dapat membantu mahasiswa dalam mengatur waktu secara lebih efektif (Handayani et al., 2021).

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menjadi hambatan dalam penerapan manajemen waktu yang baik (Wulandari et al., 2022).

Tuntutan akademik yang tinggi juga menjadi salah satu tantangan dalam pengelolaan waktu, terutama bagi mahasiswa keperawatan yang harus menjalani kegiatan perkuliahan sekaligus praktik klinik dengan jadwal yang padat. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres akademik (Sari et al., 2019).

Oleh karena itu, pemahaman mengenai berbagai faktor yang memengaruhi manajemen waktu menjadi hal yang penting sebagai dasar dalam menyusun strategi untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pada mahasiswa keperawatan (Andini et al., 2024).

2.1.4 Dampak Mahasiswa Jika Tidak Memiliki Manajemen Waktu

Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik pada aspek akademik, psikologis, maupun fisik. Manajemen waktu yang buruk menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menyusun prioritas kegiatan, sehingga tugas akademik sering menumpuk dan tidak terselesaikan tepat waktu. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa tertekan karena tuntutan akademik yang terus meningkat tanpa diimbangi dengan perencanaan waktu yang baik (Hidayat et al., 2021).

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

Dampak akademik merupakan konsekuensi yang paling sering muncul akibat rendahnya manajemen waktu. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, keterlambatan pengumpulan tugas, serta hasil akademik yang kurang optimal. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk berhubungan dengan rendahnya prestasi akademik dan meningkatnya perilaku menunda pekerjaan (prokrastinasi akademik) pada mahasiswa (Putri et al., 2022).

Selain berdampak pada akademik, kurangnya manajemen waktu juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang sering merasa kekurangan waktu akan lebih rentan mengalami kecemasan, kelelahan mental, dan stres akademik. Ketidakmampuan mengatur waktu antara belajar, istirahat, dan aktivitas pribadi dapat menimbulkan perasaan kehilangan kontrol terhadap tuntutan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres (Rahman et al., 2023).

Dampak fisik juga dapat muncul akibat manajemen waktu yang tidak efektif. Mahasiswa yang tidak memiliki pengaturan waktu yang baik cenderung mengorbankan waktu istirahat dan tidur demi

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

menyelesaikan tugas akademik. Pola ini dapat menyebabkan kelelahan fisik, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, serta keluhan somatik lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya waktu istirahat akibat pengelolaan waktu yang buruk berhubungan dengan menurunnya kesehatan fisik mahasiswa (Lestari et al., 2022).

Pada mahasiswa keperawatan, dampak manajemen waktu yang buruk menjadi lebih kompleks karena adanya tuntutan akademik dan praktik klinik yang berjalan bersamaan. Ketidakteraturan dalam mengelola waktu dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam praktik klinik, menurunkan fokus, serta meningkatkan risiko kesalahan tindakan. Oleh karena itu, manajemen waktu yang tidak efektif tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mahasiswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas pembelajaran dan kesiapan profesional sebagai calon perawat (Lestari et al., 2024).

2.2 Stress

Stres merupakan respons adaptif yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi kemampuan coping yang dimiliki. Respons tersebut dapat muncul dalam bentuk reaksi fisiologis, psikologis, maupun perilaku, bergantung pada bagaimana individu memersepsikan stresor yang dihadapi (Pratiwi et al., 2020). Dalam lingkungan pendidikan tinggi, stres sering kali berkaitan dengan

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

tekanan akademik, tuntutan peran sebagai mahasiswa, serta harapan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Yusuf et al., 2019).

Stres tidak selalu dipahami sebagai reaksi yang bersifat negatif, tetapi juga sebagai suatu proses dinamis yang terjadi melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya. Proses tersebut melibatkan penilaian kognitif individu terhadap stresor yang dihadapi serta kemampuan dalam mengelola dan merespons tekanan tersebut (Wulandari et al., 2022). Apabila individu memandang stresor sebagai ancaman dan tidak mampu mengatasinya secara efektif, maka stres dapat berkembang menjadi kondisi yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik (Sari et al., 2021).

Pada mahasiswa keperawatan, stres memiliki karakteristik tersendiri karena adanya kombinasi antara tuntutan akademik dan kegiatan praktik klinik yang cukup intens. Tekanan untuk memenuhi standar kompetensi, ekspektasi diri yang tinggi, serta keterbatasan dalam pengelolaan waktu dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami mahasiswa (Handayani et al., 2023). Apabila stres tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kualitas pelayanan keperawatan yang akan diberikan di masa mendatang (Putri et al., 2020).

2.2.1 Tingkat Stres

Tingkat stres Tingkat stres menggambarkan derajat respons individu terhadap stresor yang dihadapi dan diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan cukup berat berdasarkan intensitas gejala

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

serta dampaknya terhadap fungsi psikologis dan akademik (Hidayat et al., 2021). Perbedaan tingkat stres ini dipengaruhi oleh kemampuan coping, persepsi terhadap tuntutan, serta dukungan lingkungan yang dimiliki individu. Pada mahasiswa keperawatan, tuntutan akademik dan praktik klinik yang kompleks menyebabkan variasi tingkat stres yang signifikan, sehingga pemahaman mengenai karakteristik setiap tingkat stres menjadi penting sebagai dasar dalam penentuan intervensi yang tepat (Wulandari et al., 2022).

a. Stres ringan

Stres ringan merupakan kondisi ketika individu masih mampu mengendalikan tekanan yang dihadapi dan tetap dapat berfungsi secara optimal (Pratiwi et al., 2019). Gejala yang muncul umumnya bersifat sementara, seperti mudah lelah, tegang ringan, atau sulit berkonsentrasi dalam waktu singkat, namun tidak mengganggu aktivitas akademik secara signifikan. Pada mahasiswa keperawatan, stres ringan sering muncul saat menghadapi tugas atau ujian, tetapi masih dapat diatasi dengan strategi coping yang adaptif (Sari et al., 2020).

b. Stres sedang

Stres sedang ditandai dengan munculnya gejala emosional dan fisik yang lebih jelas serta mulai memengaruhi fungsi

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

akademik dan sosial. Mahasiswa dengan stres sedang dapat mengalami kecemasan berlebihan, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, serta penurunan motivasi belajar (Wulandari et al., 2022). Pada mahasiswa keperawatan, stres sedang sering terjadi akibat beban akademik yang meningkat dan tuntutan praktik klinik yang berkelanjutan, terutama ketika manajemen waktu dan kemampuan coping tidak optimal (Hidayat et al., 2021).

c. Stres cukup berat

Stres cukup berat merupakan kondisi ketika individu tidak mampu lagi mengelola tekanan yang dihadapi sehingga berdampak serius pada kesehatan mental dan fungsi sehari-hari (Rahmawati et al., 2023). Gejala stres cukup berat meliputi kelelahan ekstrem, gangguan tidur kronis, perubahan emosi yang signifikan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta penurunan prestasi akademik yang nyata. Pada mahasiswa keperawatan, stres cukup berat berpotensi mengganggu proses belajar dan praktik klinik serta meningkatkan risiko kesalahan tindakan, sehingga memerlukan intervensi profesional dan dukungan institusional (Handayani et al., 2020).

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada mahasiswa

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa bersifat multidimensional, meliputi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi.

A.) Faktor internal

a. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri merupakan harapan dan standar yang ditetapkan individu terhadap pencapaian akademik dan kemampuan diri. Ekspektasi diri yang terlalu tinggi dan tidak realistis dapat menimbulkan tekanan psikologis, rasa takut gagal, serta ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai. Pada mahasiswa keperawatan, ekspektasi diri yang tinggi sering berkaitan dengan tuntutan menjadi perawat profesional, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik (Rahmawati et al., 2018; Sari et al., 2019).

b. Kemampuan Koping

Kemampuan koping merupakan cara individu menghadapi dan mengelola stres. Mahasiswa dengan koping yang kurang adaptif, seperti menghindari masalah atau menyalahkan diri sendiri, lebih rentan mengalami stres dibandingkan mahasiswa dengan koping

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

adaptif. Koping yang baik membantu mahasiswa menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik dan praktik klinik (Yuliana et al., 2019).

c. Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan memprioritaskan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa keperawatan yang memiliki manajemen waktu buruk cenderung mengalami penumpukan tugas, kurang istirahat, dan kelelahan, yang pada akhirnya meningkatkan stres. Penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu yang tidak efektif dengan tingkat stres mahasiswa (Putri et al., 2020; Hidayat et al., 2021).

B.) Faktor Eksternal

a. Tekanan Akademik

Tekanan akademik meliputi beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, ujian berkelanjutan, serta tuntutan pencapaian kompetensi. Tekanan akademik yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan dan kelelahan mental pada mahasiswa keperawatan, terutama ketika tuntutan akademik tidak diimbangi dengan dukungan lingkungan yang memadai (Sari et al., 2019; Tumanggor et al., 2022).

b. Lingkungan Belajar

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

Lingkungan belajar mencakup kondisi fisik, akademik, dan psikososial di lingkungan perguruan tinggi, seperti suasana kelas, metode pembelajaran, fasilitas pendidikan, serta hubungan dengan dosen dan tenaga pendidik. Lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti beban akademik yang tidak terstruktur, fasilitas belajar yang terbatas, serta komunikasi yang kurang efektif antara dosen dan mahasiswa, dapat meningkatkan tekanan psikologis dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan (Sari et al., 2019).

c. Tekanan Social

Tekanan sosial merupakan tuntutan atau ekspektasi yang berasal dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. Tekanan untuk berprestasi, tuntutan orang tua, serta perbandingan dengan teman sebaya dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa keperawatan. Tekanan sosial yang berlebihan dapat menimbulkan perasaan cemas, rendah diri, dan ketakutan akan kegagalan (Nugroho et al., 2019).

2.2.3 Dampak Stres pada Mahasiswa Keperawatan

Dampak stres pada mahasiswa keperawatan dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Dampak Psikologis

Stres yang dialami mahasiswa keperawatan dapat memunculkan reaksi emosional negatif seperti perasaan cemas

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

, mudah tersinggung, dan kelelahan emosional. Kondisi ini dapat menurunkan kestabilan emosi serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama proses perkuliahan dan praktik klinik (Pratiwi et al., 2020)

b) Dampak Terhadap Akademik

Stres dengan intensitas sedang hingga tinggi berpotensi mengganggu fokus belajar, daya ingat, dan pemahaman materi. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami penurunan prestasi akademik, kesulitan menyelesaikan tugas, serta berkurangnya motivasi belajar. Pada pendidikan keperawatan, kondisi ini dapat menghambat pencapaian target pembelajaran dan kompetensi klinik (Hidayat et al., 2021).

c) Dampak Fisik

Tekanan psikologis yang berlangsung dalam waktu lama dapat berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa, seperti gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, dan keluhan somatik lainnya. Aktivitas akademik dan praktik klinik yang padat tanpa keseimbangan istirahat dapat memperburuk kondisi fisik mahasiswa dan memengaruhi kehadiran serta performa belajar (Rahmawati et al., 2023).

d) Dampak Terhadap Kesiapan Profesional

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa keperawatan dalam mengambil keputusan, menjaga ketelitian, serta berinteraksi dengan pasien dan tim kesehatan. Hal ini berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran klinik dan kesiapan mahasiswa dalam menjalani peran sebagai perawat profesional di masa depan (Nugroho et al., 2019).

2.3 Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada mahasiswa

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa S1 Keperawatan (Hidayat et al., 2021). Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti kegiatan perkuliahan, tugas mandiri, ujian, serta praktik klinik yang memerlukan kemampuan pengelolaan waktu secara efektif. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan baik dapat menyebabkan penumpukan tugas, berkurangnya waktu istirahat, serta meningkatnya tekanan psikologis yang pada akhirnya dapat memicu munculnya stres akademik (Putri et al., 2020).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin baik

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang kurang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena kesulitan menentukan prioritas, sering menunda pekerjaan, serta merasa terbebani oleh banyaknya tuntutan akademik (Andini & Marsofiyati et al., 2021).

Pada mahasiswa keperawatan, permasalahan terkait manajemen waktu menjadi lebih kompleks karena adanya kombinasi antara tuntutan akademik dan kegiatan praktik klinik. Jadwal kegiatan yang padat serta tanggung jawab selama praktik klinik menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktu secara disiplin dan terencana. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang kurang mampu mengelola waktu dengan baik lebih rentan mengalami kelelahan, kecemasan, dan stres, terutama ketika menghadapi ujian maupun pelaksanaan praktik klinik (Rahman et al., 2023).

Manajemen waktu yang baik memungkinkan mahasiswa menyusun perencanaan kegiatan secara sistematis, menentukan prioritas tugas, serta membagi waktu antara belajar dan istirahat secara seimbang. Kondisi ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih mampu mengendalikan tuntutan akademik yang dihadapi, sehingga

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

tekanan psikologis yang dirasakan dapat berkurang dan risiko stres dapat diminimalkan. Oleh karena itu, manajemen waktu dapat dipandang sebagai salah satu strategi koping yang efektif dalam mengelola stres akademik pada mahasiswa keperawatan (Wulandari et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan. Manajemen waktu yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya stres akademik, sedangkan kemampuan mengelola waktu secara efektif dapat berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan manajemen waktu dalam pendidikan keperawatan sebagai upaya preventif untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa (Zahwa et al., 2023)

2.4 Teori Model Konsep Keperawatan

2.4.1 Teori Model Konsep Keperawatan tentang Manajemen Waktu

Berdasarkan Model Adaptasi Roy, kemampuan dalam mengelola waktu dapat membantu individu menyesuaikan diri terhadap berbagai stimulus eksternal, seperti tuntutan akademik dan kegiatan praktik klinik. Pada mahasiswa keperawatan,

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

penerapan manajemen waktu yang baik memungkinkan mahasiswa menentukan prioritas kegiatan, merencanakan aktivitas belajar, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan perkuliahan dan praktik klinik. Hal tersebut dapat membantu mengurangi tekanan psikologis serta menurunkan risiko terjadinya stres (Putri et al., 2021).

Dalam perspektif keperawatan, manajemen waktu dipandang sebagai bagian dari mekanisme koping dan kemampuan regulasi diri yang berperan penting dalam proses adaptasi individu terhadap tuntutan lingkungan (Wulandari et al., 2022). Menurut Model Adaptasi Roy, ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu secara efektif dapat menimbulkan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kapasitas adaptasi yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya respons maladaptif berupa stres (Handayani et al., 2020).

Mahasiswa keperawatan yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik cenderung mengalami penumpukan tugas, kelelahan, serta kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu, pengembangan dan penguatan keterampilan manajemen waktu menjadi aspek penting dalam pendidikan keperawatan guna mendukung proses

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

adaptasi yang sehat serta membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Hidayat et al., 2021).

2.4.2 Teori Model Konsep Keperawatan tentang Stres

Dalam teori keperawatan, stres dipahami sebagai respons adaptif individu terhadap stimulus internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan coping (Handayani et al., 2020). Berdasarkan Model Adaptasi Roy, stres muncul ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap tuntutan lingkungan, sehingga menghasilkan respons maladaptif. Pada mahasiswa keperawatan, stres sering dipicu oleh tuntutan akademik yang tinggi, praktik klinik yang kompleks, serta tekanan untuk mencapai kompetensi profesional (Hidayat et al., 2021).

Menurut Model Adaptasi Roy, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada keseimbangan psikologis dan fisik individu. Pada mahasiswa keperawatan, stres yang berkepanjangan berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan prestasi akademik, serta memengaruhi kesiapan dalam menjalani praktik klinik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap stres sebagai bagian dari proses adaptasi menjadi dasar penting dalam upaya

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

pencegahan dan pengelolaan stres pada pendidikan keperawatan (Rahmawati et al., 2023).

2.5 Alat Ukur

2.5.1 Alat Ukur Manajemen Waktu

Manajemen waktu dalam penelitian ini diukur menggunakan Time Management Questionnaire (TMQ). TMQ merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan memanfaatkan waktu secara efektif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, khususnya dalam konteks akademik. Penggunaan TMQ dinilai sesuai untuk mahasiswa karena mampu menggambarkan perilaku pengelolaan waktu yang berkaitan dengan penyusunan rencana, penetapan prioritas, dan pengendalian penggunaan waktu (Putri et al., 2020).

TMQ terdiri dari beberapa dimensi utama, yaitu perencanaan dan penetapan tujuan, pengorganisasian waktu, serta pengendalian penggunaan waktu. Dimensi perencanaan dan penetapan tujuan mengukur kemampuan individu dalam menyusun rencana kegiatan dan menentukan prioritas tugas. Dimensi pengorganisasian waktu menilai kemampuan individu dalam mengatur jadwal serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Sementara itu, dimensi pengendalian penggunaan waktu menilai

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

kemampuan individu dalam menghindari perilaku menunda pekerjaan dan penggunaan waktu yang tidak efektif (Hidayat et al., 2021; Wulandari et al., 2022).

2.5.2 Alat Ukur Tingkat Stres

Tingkat stres dalam penelitian ini diukur menggunakan Student Stress Inventory (SSI). SSI merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat stres yang dialami mahasiswa berdasarkan respons mereka terhadap tuntutan akademik serta kondisi psikososial. Instrumen ini banyak digunakan dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa karena mampu memberikan gambaran yang cukup menyeluruh mengenai tingkat stres, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas akademik (Sari et al., 2019).

Dalam penelitian ini, SSI terdiri dari 25 item pernyataan yang mencakup beberapa aspek utama, yaitu stresor akademik, respons emosional, respons fisik, dan respons perilaku. Aspek stresor akademik digunakan untuk menilai tekanan yang berasal dari tugas, ujian, maupun beban perkuliahan. Respons emosional menggambarkan kondisi perasaan seperti kecemasan, ketegangan, dan perasaan mudah tertekan. Respons fisik berkaitan dengan keluhan yang muncul akibat stres, misalnya kelelahan dan gangguan tidur. Sementara itu, respons perilaku

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

menilai perubahan perilaku yang terjadi akibat stres, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Handayani et al., 2020; Wulandari et al., 2022).

Instrumen SSI disusun dalam bentuk kuesioner yang menggunakan skala Likert. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh nilai dari setiap item pernyataan, kemudian hasilnya dikategorikan menjadi tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa instrumen SSI memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga dapat digunakan secara tepat untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa, termasuk mahasiswa keperawatan (Nugroho et al., 2019; Putri et al., 2021).