

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG**

SKRIPSI



OLEH :

MARYO PUTRA RIANJANI

202110420311146

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Malang



OLEH :

MARYO PUTRA RIANJANI

202110420311146

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Malang



OLEH :

MARYO PUTRA RIANJANI

202110420311146

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh :

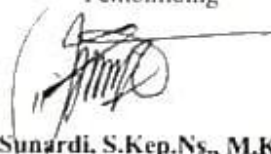
MARYO PUTRA RIANJANI

NIM. 202110420311146

Naskah Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 24 September 2025

Pembimbing

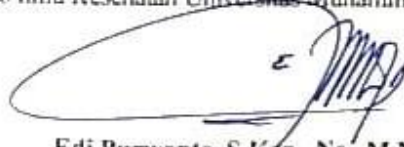


Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep

NIP. UMM. 11205080425

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng

NIP. UMM. 11205080426

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh :

MARYO PUTRA RIANJANI

NIM. 202110420311146

Penguji I



Zahid Fikri, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. UMM. 11205080425

Penguji II



Lilis Setyowati, S.Kp, M.Sc.
NIP. UMM. 11205080425

Penguji III



Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. UMM. 11205080425

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Hidajah Rachmawati, S.Si., Apt., Sp.FRS.,
NIP. UMM. 11406090449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maryo Putra Rianjani

NIM : 202110420311146

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas

Muhammadiyah Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benarbenar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan atau karya orang lain, maka saya menerima sanksi yang akan diberikan atas perbuatan saya tersebut.

Malang, 24 September 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Maryo Putra Rianjani
202110420311146

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas limpahan kasih sayang, petunjuk serta hidayah-Nya sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG". Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, serta keluarganya, para sahabatnya dan kepada umatnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir dan bentuk pertanggungjawaban penulis untuk memenuhi syarat-syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, yang selalu memberikan berkah, rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Hidajah Rachmawati, S.Si., Apt., Sp.FRS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Edi Purwanto, S.Kep.,Ns.,M.Ng selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Bapak Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep sebagai Dosen Pembimbing atas bimbingan, arahan, saran, motivasi, waktu serta pemikiran yang telah diberikan.

5. Seluruh Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang yang tidak dapat disebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat atas ilmu dan pelajaran yang diberikan dalam perkuliahan dan di luar perkuliahan.
6. Orang Tua tercinta atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang, nasihat, dan dukungan baik moral maupun materil.
7. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga mendapatkan imbalan pahala yang setimpal dari Allah SWT. Pada akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya dan berharap dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya untuk penulis sendiri dan umumnya untuk pembaca ataupun masyarakat luas. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Malang, 24 Juni 2025

MARYO PUTRA RIANJANI

ABSTRAK

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Maryo Putra Rianjani*, Sunardi

Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

Email: maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id

Latar Belakang: Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang sering mengalami stres akibat padatnya kegiatan seperti bimbingan skripsi dan penelitian. Banyak yang kesulitan mengatur waktu antara tugas akademik dan istirahat, sehingga manajemen waktu yang kurang efektif menjadi penyebab utama meningkatnya tingkat stres akademik pada mahasiswa.

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

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 62 mahasiswa yang dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian berupa *Time Management Questionnaire* (TMQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Mayoritas responden memiliki manajemen waktu rendah (53,2%) dan tingkat stres sedang (79%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres ($r = -0,315$; $p = 0,013$), menandakan bahwa semakin baik manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Kesimpulan: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres mahasiswa keperawatan. Kemampuan mengatur waktu yang baik dapat membantu menurunkan stres akademik.

Kata kunci: Manajemen waktu, stres akademik, mahasiswa keperawatan, skripsi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND STRESS LEVELS AMONG NURSING STUDENTS IN WRITING THEIR THESIS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Maryo Putra Rianjani*, Sunardi

Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

Email: maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id

Background: Nursing students at the University of Muhammadiyah Malang often experience stress due to busy activities such as thesis guidance and research. Many have difficulty managing time between academic assignments and breaks, so that less effective time management is the main cause of increasing their academic stress levels.

Objective: To analyze the relationship between time management and stress levels among nursing students in writing their thesis at Universitas Muhammadiyah Malang.

Methods: This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 62 respondents were selected through purposive sampling. Data were collected using the *Time Management Questionnaire (TMQ)* and the *Perceived Stress Scale (PSS)*. Statistical analysis was conducted using the *Spearman Rank* test.

Results: Most respondents had poor time management (53.2%) and moderate stress levels (79%). The *Spearman Rank* test revealed a significant correlation between time management and stress levels ($r = -0.315$; $p = 0.013$), indicating that better time management is associated with lower academic stress.

Conclusion: There is a significant negative correlation between time management and stress levels among nursing students. Effective time management helps reduce academic stress.

Keywords: Time management, academic stress, nursing students, thesis.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Manajemen Waktu.....	9
2.2 Konsep Stres	17
2.3 Konsep Mahasiswa.....	21
2.4 Hubungan Manajemen Waktu dan Stres	23
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	25
3.1 Kerangka Konseptual	25
3.2 Hipotesis	27
BAB IV METODE PENELITIAN.....	28
4.1 Desain Penelitian	28
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik sampling.....	28
4.3 Variabel Penelitian.....	31
4.4 Definisi Operasional	31
4.5 Waktu dan Tempat Penelitian	32
4.6 Instrumen Penelitian	32

4.7	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
4.8	Proses Pengumpulan Data.....	35
4.9	Analisa Data.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....		40
5.1	Karakteristik Responden Mahasiswa pada Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	40
5.2	Gambaran Manajemen Waktu pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	42
5.3	Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	43
5.4	Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	44
BAB VI PEMBAHASAN.....		46
6.1	Data Variabel.....	46
6.2	Analisis Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi.....	50
6.3	Keterbatasan Penelitian.....	52
6.4	Implikasi Mahasiswa Keperawatan.....	53
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....		54
7.1	Kesimpulan.....	54
7.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.....	41
Tabel 5. 2 Gambaran Manajemen Waktu Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019)	42
Tabel 5. 3 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019)	43
Tabel 5. 4 Tabulasi Silang Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019).....	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian..... 25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	67
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Berpartisipasi dalam Penelitian.....	68
Lampiran 3. Karakteristik Responden.....	69
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	70
Lampiran 5. Hasil Plagiasi Seminar Proposal.....	74
Lampiran 6. Hasil Plagiasi Seminar Hasil	76
Lampiran 7. Surat Keterangan Etik Penelitian.....	78
Lampiran 8. Hasil Tabulasi Pengolahan Data.....	79
Lampiran 9. Hasil Analisis Data.....	84
Lampiran 10. Manuskrip	89
Lampiran 11. Curriculum Vitae.....	97
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi	98
Lampiran 13. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	101

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 Agfiandy (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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Manajemen Waktu

2.1.1 Definisi Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan serta mengatur berbagai aktivitas secara efektif dan efisien. Hal ini melibatkan proses pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dengan memanfaatkan waktu yang tersedia secara optimal, sehingga dapat meningkatkan efisiensi serta kualitas belajar mahasiswa. Faktor internal dan eksternal, seperti kondisi kesehatan, minat, dan dukungan lingkungan, turut memengaruhi keberhasilan dalam mencapai kualitas belajar yang lebih baik (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Manajemen waktu tidak hanya penting dalam dunia akademik, tetapi juga berperan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip dasar manajemen waktu mengajarkan individu untuk memahami urgensi waktu, menjaga keseimbangan dalam berbagai aktivitas, serta mengelola waktu sesuai dengan fungsi dan kepentingannya. Konsep ini menegaskan bahwa waktu tidak hanya sekadar diisi dengan pekerjaan, tetapi harus dimanfaatkan secara produktif dan berkualitas agar dapat meningkatkan pencapaian pribadi. Dengan pemahaman yang baik tentang pentingnya waktu, individu dapat mengurangi pemborosan waktu dan meningkatkan efektivitas dalam menjalani aktivitas mereka (Mujahidin *et al.*, 2022).

Kemampuan dalam mengelola waktu juga memiliki kaitan dengan kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan. Studi menunjukkan

bahwa manajemen waktu yang baik dapat mengurangi perilaku prokrastinasi, yang sering menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, individu dapat meningkatkan rasa percaya diri atau efikasi diri, sehingga lebih mampu menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda. Selain itu, manajemen waktu yang efektif juga dapat mengurangi tingkat stres yang diakibatkan oleh penundaan dalam penyelesaian tugas (Niken Tri Wahyuni & Imam Machali, 2021).

Selain berkaitan dengan prokrastinasi, efektivitas dalam mengelola waktu juga berdampak pada tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang kurang baik cenderung lebih sering mengalami prokrastinasi, yang dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan dalam menjalani tuntutan akademik. Oleh sebab itu, pengelolaan waktu yang baik tidak hanya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan lebih teratur, tetapi juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Ompusunggu, 2022).

2.1.2 Tujuan dan Manfaat Manajemen Waktu

Manajemen waktu bertujuan untuk membantu individu atau kelompok dalam mengatur aktivitas, menetapkan prioritas, menghindari konflik jadwal, mengevaluasi hasil kerja, serta mengurangi kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk memanfaatkan waktu sesuai kebutuhan secara terarah, efektif, dan efisien, baik dalam konteks akademik maupun kegiatan non-akademik. Pengelolaan waktu yang baik, khususnya dalam belajar, akan menciptakan keseimbangan dengan aktivitas

lain sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar secara keseluruhan (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Penerapan manajemen waktu juga memiliki peran penting dalam meminimalkan prokrastinasi akademik, yang ditandai dengan kebiasaan menunda mengerjakan tugas, keterlambatan menyelesaikan pekerjaan, perbedaan antara niat dan tindakan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Selain itu, manajemen waktu membantu mencegah *burnout syndrome* yang ditandai dengan kehilangan motivasi, rasa putus asa, apatis, dan mudah tersulut emosi. Lebih jauh, pengelolaan waktu yang baik dapat menciptakan keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi (*study-life balance*), yang terlihat dari terpenuhinya semua aspek kehidupan, kualitas tidur yang baik, aktivitas lain di luar akademik, dan relasi sosial yang harmonis. Efektivitas manajemen waktu juga berkontribusi terhadap prestasi belajar, yang mencakup motivasi belajar, usaha dalam memahami materi, kesiapan menghadapi ujian, serta hasil akademik yang dicapai (Rosidin, 2024).

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Manajemen waktu dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang berperan dalam efektivitas pengelolaan aktivitas sehari-hari. Faktor internal mencakup kemampuan individu dalam menetapkan tujuan dengan jelas serta menyusun prioritas berdasarkan tingkat kepentingan. Dalam dunia pendidikan, kesadaran untuk merancang jadwal kerja dan berkomitmen terhadap rencana yang telah dibuat menjadi aspek krusial dalam manajemen waktu. Sikap asertif dalam menghadapi gangguan serta kemampuan untuk menghindari penundaan dapat membantu mengurangi akumulasi tugas yang

tidak terselesaikan, sehingga meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu (Wahidaty, 2021).

Selain faktor internal, aspek eksternal juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manajemen waktu seseorang. Lingkungan sosial dan tekanan akademik dapat menentukan cara individu dalam mengatur waktu mereka. Beban akademik yang padat serta tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi menuntut keterampilan pengelolaan waktu yang baik. Selain itu, dukungan keluarga dan kolaborasi yang baik dengan teman sebaya dapat menjadi faktor eksternal yang memperkuat kemampuan seseorang dalam mengatur waktu secara lebih optimal (Bela *et al.*, 2023).

Motivasi dan pola pikir juga menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan manajemen waktu. Motivasi yang tinggi memungkinkan seseorang untuk lebih fokus dalam menyelesaikan tugas sesuai prioritasnya, sementara pola pikir yang positif membantu dalam melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Kedua aspek ini saling berkaitan dalam menciptakan sistem manajemen waktu yang lebih produktif, memungkinkan individu untuk memanfaatkan waktunya secara maksimal (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023).

Secara keseluruhan, efektivitas manajemen waktu dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kesadaran diri dan kemampuan menetapkan prioritas, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan. Penguasaan keterampilan dalam mengelola kedua aspek ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan efisiensi dan produktivitas dalam berbagai aktivitas. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini

menjadi kunci dalam membangun kebiasaan manajemen waktu yang lebih baik dan berkelanjutan (Fardani *et al.*, 2021).

Individu yang belum memahami manajemen waktu dengan baik umumnya memiliki ciri-ciri seperti perencanaan yang tidak teratur, ketidakjelasan dalam menetapkan tujuan, kurang konsisten dalam menjalankan jadwal, serta minimnya kedisiplinan dalam menggunakan waktu secara efisien (Pasaribu *et al.*, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, terdapat beberapa faktor yang menghambat pelaksanaan manajemen waktu secara efektif. Pertama, kecenderungan untuk menunda aktivitas akibat rasa malas dan kurangnya dorongan untuk segera bertindak. Kedua, perencanaan waktu yang telah disusun sering kali tidak realistis atau tidak sesuai dengan kondisi sebenarnya saat pelaksanaan. Ketiga, kurangnya kemampuan dalam menentukan skala prioritas, di mana mahasiswa sering kali melakukan aktivitas tanpa mempertimbangkan tingkat kepentingannya (Yusnadi, 2024).

Buruknya manajemen waktu pada siswa dipengaruhi oleh kurangnya disiplin diri, di mana banyak siswa lebih memilih kesenangan sesaat seperti bermain ponsel daripada mengikuti jadwal belajar. Penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan, seperti media sosial dan gim, juga menjadi sumber distraksi yang mengganggu konsentrasi dan mendorong kebiasaan menunda tugas. Akibatnya, tenggat waktu terlewat, tugas menumpuk, dan stres meningkat. Selain itu, kebiasaan tidur larut malam memperburuk kondisi ini karena mengurangi kualitas istirahat dan menurunkan performa akademik. Berbagai gangguan eksternal seperti kelelahan, stres, dan tekanan lingkungan

turut memperparah lemahnya pengelolaan waktu siswa (Hoon Yi Xuen *et al.*, 2023).

2.1.4 Aspek – Aspek Manajemen Waktu

Menurut Britton dan Tesser, manajemen waktu terdiri dari tiga komponen utama, yaitu perencanaan jangka pendek, perencanaan jangka panjang, dan sikap terhadap waktu. Perencanaan jangka pendek berkaitan dengan pengaturan aktivitas harian atau mingguan guna menyusun urutan tugas secara sistematis. Di sisi lain, perencanaan jangka panjang menitikberatkan pada penetapan serta pengelolaan tujuan untuk jangka waktu yang lebih lama. Sementara itu, sikap terhadap waktu mencerminkan cara seseorang memandang, mengendalikan, dan memanfaatkan waktu secara optimal, khususnya dalam menjalani aktivitas akademik. (Fitriah, 2014).

2.1.5 Indikator Manajemen Waktu

Indikator manajemen waktu yang efektif mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan pengalokasian waktu secara optimal untuk mencapai tujuan tertentu. Indikator ini dapat diukur berdasarkan hasil yang diperoleh individu, di mana keberhasilan bukan sekadar hasil keberuntungan, melainkan buah dari kerja keras dan usaha yang dilakukan. Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik juga cenderung memiliki kemampuan kepemimpinan yang lebih baik, karena mereka dapat mengatur waktu dengan efektif dalam berbagai situasi kehidupan. Selain itu, keberhasilan atau kegagalan seseorang bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan konsekuensi dari tindakan yang diambil dalam mengelola waktu mereka (L. M. Sari *et al.*, 2022).

Dalam dunia akademik dan kehidupan sehari-hari, individu yang mampu menerapkan manajemen waktu secara efektif menunjukkan tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam menjalankan aktivitas mereka. Mahasiswa yang bekerja, misalnya, dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan dengan baik jika memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Dengan mengatur waktu secara bijaksana, mereka mampu menyelesaikan tugas dengan optimal tanpa mengabaikan aspek kesehatan fisik dan mental. Disiplin dalam mengelola waktu tidak hanya membantu dalam pencapaian akademik atau pekerjaan, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan secara keseluruhan, menjadikannya sebagai indikator utama dari manajemen waktu yang efektif (Yoevita & Widjajanti, 2022).

Selain kedisiplinan, perencanaan dan penjadwalan juga menjadi faktor penting dalam efektivitas manajemen waktu. Penjadwalan yang baik memungkinkan seseorang untuk menyusun prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan tujuan yang ingin dicapai. Individu yang mampu membuat perencanaan yang realistis dan terstruktur cenderung lebih efisien dalam menggunakan waktu yang mereka miliki. Selain itu, perencanaan yang matang dapat membantu mengurangi stres dan tekanan akibat jadwal yang tidak teratur atau terlalu padat. Oleh karena itu, kemampuan dalam merancang jadwal dan merencanakan aktivitas dengan baik menjadi strategi utama dalam pengelolaan waktu yang optimal (Azizah, 2021).

2.1.6 Karakteristik Manajemen Waktu yang Efektif dan Tidak Efektif

Manajemen waktu yang baik akan membantu seseorang mengatur serta merencanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien melalui penetapan tujuan, penyusunan prioritas, pembuatan jadwal, pengurangan gangguan, dan

pelimpahan tugas (Simaremare *et al.*, 2020). Selain itu, pengelolaan waktu yang efektif dapat meningkatkan produktivitas dalam menyelesaikan tugas, mengurangi kebiasaan menunda, serta menjaga keseimbangan antara waktu untuk mengerjakan tugas akademik dan aktivitas lainnya (Putri & Andriany, 2023).

Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu cenderung mengisi waktu luangnya dengan hal-hal yang kurang bermanfaat, sering menunda pekerjaan sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu, serta tidak memiliki prioritas yang jelas dalam mengerjakan setiap tugas (Simaremare *et al.*, 2020).

2.1.7 Dampak Manajemen Waktu Tidak Efektif

Manajemen waktu yang tidak dilakukan secara efektif dapat mengganggu keseimbangan hidup mahasiswa. Dampaknya meliputi penurunan prestasi akademik, kurangnya waktu tidur, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial, termasuk rasa terasing dari lingkungan organisasi. Ketidakseimbangan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa agar mampu menjalani peran dan tanggung jawabnya secara seimbang (Nika Sintesa, 2023).

Lemahnya manajemen waktu juga menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan lamanya proses penulisan skripsi. Faktor lain yang memperburuk situasi ini meliputi kurangnya kemampuan dalam mencari sumber referensi, rendahnya keterampilan menulis ilmiah, serta minimnya frekuensi pertemuan dengan dosen pembimbing. Ketidakmampuan dalam

mengatur waktu secara efektif sering kali mendorong perilaku menunda-nunda, yang pada akhirnya berdampak pada keterlambatan kelulusan mahasiswa (Ompusunggu, 2022).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres merupakan respons tubuh yang muncul akibat ketidakseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan yang dihadapi. Kondisi ini terjadi ketika seseorang merasa bahwa beban yang harus ditanggung melampaui kapasitas yang dimilikinya. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa sering mengalami stres saat menghadapi tugas-tugas yang menumpuk, terutama ketika mereka merasa kurang mampu untuk menyelesaikannya secara efektif. Stres ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik, sehingga dapat mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan (Kurniawati & Setyaningsih, 2020).

Stres akademik secara khusus merujuk pada tekanan yang dialami mahasiswa akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kapasitas mereka dalam menghadapinya. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres ini antara lain rendahnya efikasi diri, kurangnya dukungan sosial, serta tingkat harga diri yang tidak stabil. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan kapabilitas individu dengan ekspektasi akademik dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang semakin memperburuk kondisi mental dan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi

manajemen stres yang efektif agar mahasiswa mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan pribadi mereka (Hidayat *et al.*, 2021).

Dari perspektif perkembangan diri, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat bertanggung jawab atas masa depan mereka. Namun, banyak di antara mereka yang masih mengalami kesulitan dalam mengatasi stres, terutama dalam menyelesaikan skripsi sebagai salah satu bagian penting dalam perjalanan akademik mereka. Kesulitan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Kemampuan untuk mengelola stres dengan baik menjadi faktor kunci dalam mendukung perkembangan diri serta menyelesaikan studi dengan lancar (D. A. M. Sari & Rahayu, 2022).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup tekanan yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti ekspektasi akademik yang tinggi, kurangnya manajemen waktu, kesejahteraan mental dan fisik yang terabaikan, serta pencarian identitas diri yang belum terselesaikan. Selain itu, kepribadian juga berperan dalam menghadapi stres, di mana individu yang cenderung cemas atau pesimis lebih rentan mengalami tekanan akademik (Rohmah & Mahrus, 2024).

Sementara itu, faktor eksternal meliputi tuntutan akademik seperti sistem pembelajaran yang ketat, ujian praktikum, dan tugas akhir. Tekanan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi tinggi dari orang tua, standar pencapaian yang tinggi, serta dinamika hubungan sosial, juga dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa. Ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kapasitas

individu dalam mengelola tekanan dapat menyebabkan stres yang berlebihan (Djoar & Anggarani, 2024).

2.2.3 Jenis-Jenis Stressor

Stres pada mahasiswa dapat dikategorikan berdasarkan sumber dan faktor pemicunya, yang disebut stresor :

a) *Academic Related Stressor (ARS)*

Stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta tenggat waktu yang ketat. Beban akademik yang tinggi sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan dan kewalahan dalam menyelesaikan tanggung jawabnya.

b) *Intrapersonal & Interpersonal Related Stressor (IRS)*

Stres yang muncul dari dalam diri sendiri, seperti rasa tidak percaya diri atau keraguan, serta konflik interpersonal, misalnya pertengkaran dengan teman atau anggota kelompok. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan hubungan sosial dapat memperparah kondisi stres yang dialami mahasiswa.

c) *Teaching & Learning Related Stressor (TLRS)*

Tekanan yang timbul akibat metode pembelajaran yang diterapkan oleh dosen, tuntutan akademik yang tinggi, atau kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. Mahasiswa sering kali mengalami stres jika mereka merasa tidak mampu mengikuti ritme pembelajaran atau menghadapi sistem pengajaran yang kurang sesuai dengan gaya belajar mereka.

d) *Social Related Stressor (SRS)*

Stres yang berasal dari tuntutan sosial, seperti tekanan untuk bersosialisasi, menjaga hubungan pertemanan, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku di lingkungan kampus. Kesulitan dalam beradaptasi secara sosial dapat menyebabkan rasa terisolasi atau cemas dalam lingkungan akademik.

e) *Drive & Desire Related Stressor (DRS)*

Stres yang muncul akibat dorongan dan keinginan pribadi yang sulit dikendalikan, baik dari dalam diri sendiri maupun faktor eksternal. Mahasiswa sering kali mengalami konflik antara ambisi pribadi dan keterbatasan yang mereka hadapi, seperti keterbatasan waktu, kemampuan, atau dukungan dari lingkungan sekitar.

f) *Group Activities Related Stressor (GARS)*

Stres yang muncul dalam kerja kelompok, terutama ketika ada ketidaksepahaman, kurangnya koordinasi, atau beban kerja yang tidak merata. Situasi ini dapat menimbulkan frustrasi dan tekanan emosional, terutama jika mahasiswa merasa harus menanggung beban lebih besar dibandingkan anggota kelompok lainnya (Afif Januar Ginata *et al.*, 2023).

2.2.4 Dampak Stres Terhadap Kinerja Akademik dan Kesehatan

Stres memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa. Dari segi akademik, stres yang berkepanjangan dapat menurunkan motivasi belajar, menghambat fungsi kognitif, serta menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan memproses informasi. Akibatnya, performa akademik mahasiswa dapat menurun, terutama saat menghadapi

tekanan tinggi seperti tugas yang menumpuk atau penyusunan skripsi (Nasir, 2024).

Selain itu, stres juga berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa yang mengalami stres berisiko mengalami kecemasan, depresi, kelelahan berlebihan, serta gangguan psikosomatis. Lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti pertemanan yang toksik, dapat memperburuk kondisi tersebut (Fadhilla & Siregar, 2024).

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan sesuai bidang yang dipilihnya. Sebagai peserta didik, mahasiswa menjalani proses pembelajaran secara formal untuk meraih gelar dan keahlian tertentu. Dalam prosesnya, mahasiswa berada pada masa peralihan menuju kedewasaan, di mana mereka mulai mengatur kehidupan pribadi dan mempersiapkan diri untuk masa depan yang lebih mandiri (Homaedi *et al.*, 2022).

Sebagai bagian dari lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan suasana akademik serta berbagai tantangan yang ada (Saifudin *et al.*, 2023). Tantangan dan tuntutan akademik merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan mahasiswa, termasuk bagi mereka yang baru memulai masa kuliah. Mahasiswa baru sering kali menghadapi berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas-tugas dari

dosen. Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa antara lain adalah memperoleh nilai IPK yang baik, menjaga kedisiplinan dalam mengerjakan tugas, memenuhi harapan keluarga untuk berprestasi, serta bersikap mandiri dalam menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan yang baru (Setiawati *et al.*, 2023).

2.3.2 Karakteristik Mahasiswa

Kemampuan berpikir kritis sangat penting dimiliki oleh mahasiswa karena membantu mereka dalam menyelesaikan berbagai persoalan, baik yang sedang dihadapi saat ini maupun yang akan datang. Dengan berpikir kritis, mahasiswa bisa menganalisis masalah secara lebih mendalam dan menemukan solusi yang tepat (Manurung *et al.*, 2023). Selain itu, dalam proses adaptasi di lingkungan baru, seperti yang dialami mahasiswa asing, komunikasi memegang peran penting. Umumnya, mereka membangun komunikasi interpersonal dengan teman satu negara, teman satu kampus, dan masyarakat sekitar. Mereka juga melakukan komunikasi kelompok melalui diskusi rutin dan belajar bersama (Ahmad, 2021).

Di samping kemampuan berpikir kritis dan komunikasi, kesejahteraan psikologis juga menjadi aspek yang tidak kalah penting bagi mahasiswa. Kesejahteraan ini perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling, karena mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka, baik secara pribadi-sosial, akademik, maupun dalam hal karier. Tujuan utama dari layanan bimbingan ini adalah membantu mahasiswa mencapai kematangan di ketiga aspek tersebut (Eva *et al.*, 2020).

Selain itu, kemandirian juga merupakan sikap penting yang harus dimiliki mahasiswa. Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk

menentukan tindakan, mengambil keputusan, serta menyelesaikan masalah tanpa mengandalkan bantuan orang lain. Sikap mandiri sangat diperlukan agar mahasiswa bisa bersaing dalam meraih cita-cita. Dalam konteks belajar, kemandirian menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan. Oleh karena itu, sikap mandiri penting dimiliki oleh siapa saja yang ingin sukses dalam hidupnya (Nugroho & Maulana, 2021).

2.4.2 Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa

Tugas dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa dirancang untuk membantu meningkatkan kemampuan akademik serta keterampilan yang akan berguna di masa depan. Beberapa kewajiban mahasiswa antara lain adalah mengikuti perkuliahan secara rutin, mengerjakan tugas baik secara individu maupun kelompok, aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan, berpikir kreatif dan inovatif, serta mematuhi semua aturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan kampus (Epifania M. Ladapase & Anastasia Sona, 2023).

Salah satu hal penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan kewajiban tersebut adalah disiplin dalam belajar. Disiplin belajar terbentuk melalui proses yang mencerminkan sikap dan perilaku individu, serta nilai-nilai kelompok yang mencakup ketaatan, kepatuhan, keteraturan, dan ketertiban. Disiplin ini menjadi faktor penting yang menentukan apakah seseorang mampu mencapai tujuan belajarnya dengan baik atau tidak (Bali & Hasanah, 2022).

2.4 Hubungan Manajemen Waktu dan Stres

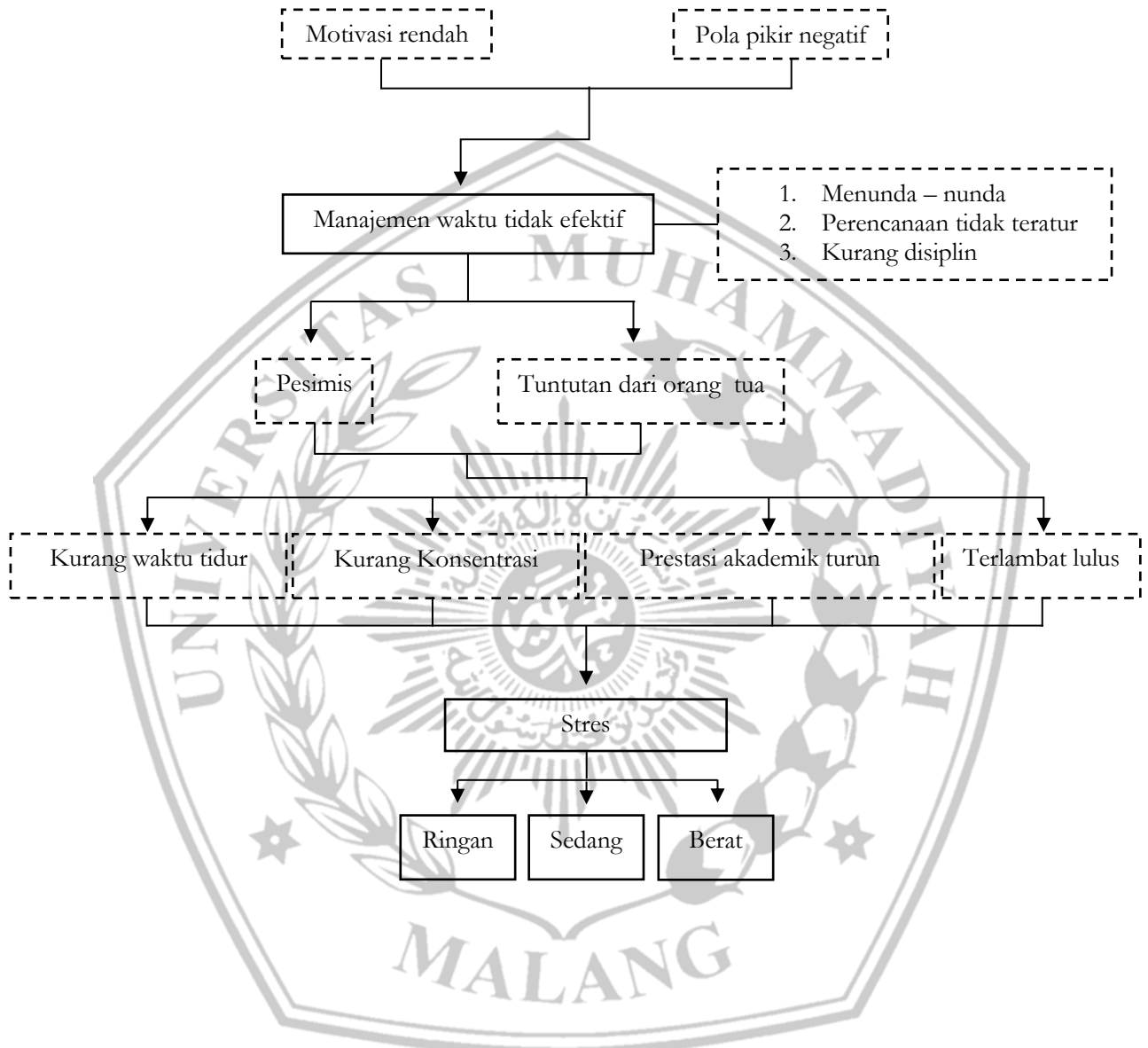
Manajemen waktu memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kemampuan mengatur waktu dengan baik dapat membantu

mengurangi tekanan akademik, sedangkan manajemen waktu yang buruk sering kali berujung pada peningkatan stres akibat tugas yang menumpuk dan tenggat waktu yang ketat (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Ketidakefektifan dalam mengelola waktu dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas individu dalam mengatasinya. Mahasiswa yang kesulitan menyusun skala prioritas cenderung mengalami akumulasi pekerjaan, yang pada akhirnya memicu stres serta menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar mereka (Wahidaty, 2021). Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti ekspektasi orang tua dan tekanan sosial. Kurangnya keterampilan manajemen waktu dapat memperburuk kondisi ini, membuat mahasiswa merasa kewalahan dalam menghadapi berbagai tanggung jawab akademik (Djoar & Anggarani, 2024).



BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Keterangan :

- : Diteliti
- : Tidak Diteliti
- : Berpengaruh

Kerangka ini menunjukkan bahwa motivasi dan pola pikir merupakan faktor penting dalam keberhasilan manajemen waktu mahasiswa. Ketika motivasi rendah dan pola pikir cenderung negatif, mahasiswa menjadi kurang memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas dan sulit melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Eka Kurniawan Zebua & Santosa, 2023). Keadaan ini kemudian tercermin dalam perilaku yang menunjukkan manajemen waktu yang tidak efektif, seperti kurang disiplin, perencanaan waktu yang tidak teratur, dan kecenderungan menunda-nunda tugas (Pasaribu *et al.*, 2020). Kebiasaan-kebiasaan ini tidak hanya menghambat produktivitas, tetapi juga membuat mahasiswa kesulitan mengatur keseimbangan antara kewajiban akademik, waktu istirahat, dan aktivitas pribadi (Yusnadi, 2024).

Kondisi manajemen waktu yang buruk ini menimbulkan tekanan psikologis dari dalam diri mahasiswa. Mereka cenderung merasa pesimis terhadap kemampuannya sendiri dan mengalami penurunan kepercayaan diri. Perasaan tersebut kian memburuk ketika mahasiswa menyadari bahwa mereka tertinggal dari teman seangkatannya (Rohmah & Mahrus, 2024). Di sisi lain, tekanan eksternal seperti harapan orang tua terhadap prestasi dan kelulusan tepat waktu semakin memperparah beban mental mahasiswa (Djoar & Anggarani, 2024).

Akibat dari manajemen waktu yang tidak efektif ini tampak jelas dalam berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Kurangnya waktu tidur, menurunnya konsentrasi belajar, prestasi akademik yang merosot, hingga keterlambatan dalam penyelesaian studi seperti skripsi atau kelulusan menjadi dampak nyata yang dialami (Nika Sintesa, 2023). Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan hidup yang menjadi pemicu awal timbulnya stres (Ompusunggu, 2022).

3.2 Hipotesis

H1 : Ada hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.



BAB IV METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan desain *crosssectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam jumlah waktu yang sama. Tujuan utama desain *cross-sectional* yaitu untuk mengidentifikasi faktor resiko dan efeknya secara bersamaan melalui observasi pada waktu tertentu. Dengan demikian, penelitian ini tidak mengakibatkan pengukuran berulang atau pengamatan jangka panjang pada subjek yang sama (Abduh et al., 2023).

4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik sampling

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek/subjek yang akan diteliti dan memenuhi kriteria yang akan ditetapkan oleh peneliti (Suriani *et al.*, 2023). Dalam studi yang dilakukan ini, populasi yang digunakan terdiri dari 65 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2021, 2020, 2019 yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari seluruh objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Amin *et al.*, 2023). Pada penelitian terdapat kriteria sampel yaitu kriteria inklusi dan eksklusi, tujuan dari kriteria sampel tersebut sebagai upaya untuk mengendalikan suatu variabel penelitian yang tidak diteliti dan yang di teliti (Purwanto *et al.*, 2021).

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah suatu karakter umum dari populasi target yang dijangkau dan akan diteliti (Tunas, 2022). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

- a) Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan UMM yang sedang menyusun skripsi angkatan 2021, 2020, 2019
- b) Mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden penelitian

2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang di golongankan untuk subjek penelitian yang tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian atau dapat diartikan batasan yang ditetapkan untuk mengeluarkan individu yang memenuhi kriteria inklusi dari sampel yang bertujuan menjaga validitas data, keselamatan calon sampel, dan mengendalikan variabel perancu yang kuat (Yustril *et al.*, 2021). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Peserta yang memutuskan untuk tidak terlibat dalam penelitian dikarenakan beberapa sebab (tidak bersedia, kekurangan waktu, kekhawatiran privasi, tidak memahami prosedur, tidak tertarik)
- b) Responden yang mengalami kondisi situasional sehingga membatalkan untuk lanjut dalam penelitian (sakit mendadak, ada kegiatan kampus mendesak, perubahan jadwal kuliah)

Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin yang dipaparkan sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e : Margin eror/batas kesalahan

$$n = \frac{65}{1 + 65 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{65}{1 + 65 (0,0025)}$$

$$n = \frac{65}{1 + 0,1625}$$

$$n = \frac{65}{1,1625}$$

$$n = 55,9 = 56 + 10\% = 62$$

Berdasarkan perhitungan rumus diatas didapatkan besar sampelnya yaitu sebanyak 62 responden Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan UMM yang sedang menyusun skripsi.

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik Sampling adalah cara yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi dalam penelitian (Firmansyah & Dede, 2022). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode yang di gunakan untuk memastikan ilustrasi riset dengan pertimbangan tertentu yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang nantinya dapat lebih *representative* (Lenaini, 2021). Dalam penerapan teknik *purposive sampling*, peneliti menetapkan daftar populasi

dan kemudian dilakukan pemilihan sampel dengan memperhatikan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Jika calon responden memenuhi kriteria inklusi, maka mereka akan dijadikan sampel hingga jumlah sampel terpenuhi sesuai dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah metode untuk membedakan subjek penelitian yang berubah dari satu subjek ke subjek lainnya atau juga dapat diartikan sebagai karakteristik dari subjek penelitian yang akan diukur (Sulistiyowati & Jajuli, 2020). Variabel penelitian ini peneliti menggunakan manajemen waktu sebagai variable independent dan tingkat stress variable dependent.

4.4 Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian biasanya disusun dalam bentuk matrik dimana berisi nama variabel, deksripsi variabel, hasil ukur, alat ukur, dan skala ukur seperti ordinal, interval, maupun rasio (Ikhsan *et al.*, 2022).

Tabel 4. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala data	Skor
<i>Independen</i> Manajemen waktu	Kemampuan individu untuk mengatur dan merencanakan bagaimana membagi waktu di antara berbagai aktivitas secara efektif dan efisien	<i>Time Management Questionnaire</i> (TMQ) (Britton dan Tesser, 1991)	Ordinal	Rendah <46 Sedang 46-58 Tinggi >58
<i>Dependen</i> Stres	Respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap situasi tertentu yang dialami individu, yang umumnya muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara kapasitas yang dimiliki oleh individu tersebut dengan tuntutan yang dihadapi	<i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) (Cohen dan Williamson, 1988)	Ordinal	Rendah 0-13 Sedang 14-26 Berat 27-40

4.5 Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dari penelitian ini dilakukan selama rentang waktu dari tanggal 1 Agustus 2025 hingga tanggal 17 Agustus 2025 di kampus II Universitas Muhammadiyah Malang.

4.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur, memperoleh, dan menganalisis data dari sampel yang diteliti (Ardiansyah *et al.*, 2023).

4.6.1 Kuesioner *Time Management Questionnaire* (TMQ)

Instrumen *Time-Management Questionnaire* (TMQ) yang dikembangkan oleh Britton dan Tesser (1991) digunakan untuk mengukur kemampuan manajemen waktu individu, khususnya dalam konteks akademik. Kuesioner TMQ terdiri dari 18 item pertanyaan yang mencakup tiga dimensi, yaitu perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang. Kuesioner ini menggunakan skala *Likert* 5 poin dengan pilihan jawaban: 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang - kadang), 4 (sering), dan 5 (sering). Dalam TMQ terdapat 4 item yang bersifat negatif, sehingga skor pada item tersebut perlu dibalik (*reverse scoring*). Skor asli untuk item negatif diubah dengan cara: 1 menjadi 5, 2 menjadi 4, 3 tetap 3, 4 menjadi 2, dan 5 menjadi 1. Skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan nilai dari seluruh item setelah penyesuaian pada item negatif dilakukan. Skor total menunjukkan tingkat manajemen waktu individu, dengan nilai yang lebih tinggi mencerminkan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik. Skor maksimum adalah 90 dan skor minimum adalah 18 (Britton & Tesser, 1991). Setelah penyesuaian

dilakukan, skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh nilai item, dengan skor minimum 18 dan maksimum 90. Skor ini mencerminkan tingkat kemampuan manajemen waktu seseorang, di mana skor di bawah 46 menunjukkan kemampuan rendah, skor antara 46 hingga 58 menunjukkan kemampuan sedang, dan skor 58 ke atas menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang tinggi (Mohamadkhani Ghiasvand *et al.*, 2017)

4.6.2 Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)

Kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) digunakan untuk menilai sejauh mana individu merasakan tekanan dalam kehidupannya sehari-hari. Instrumen ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang merefleksikan perasaan tentang ketidakpastian, kurangnya kontrol, dan beban hidup yang dirasakan selama satu bulan terakhir. Masing-masing pernyataan menggunakan skala penilaian *likert* 5 poin, yaitu 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering). Dari 10 item yang tersedia, empat di antaranya merupakan pernyataan positif (yaitu item nomor 4, 5, 7, dan 8) yang skornya perlu dibalik terlebih dahulu sebelum dilakukan penjumlahan. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan semua nilai dari item setelah proses pembalikan pada item positif. Rentang skor pada PSS-10 adalah antara 0 hingga 40, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat stres persepsian yang dirasakan oleh individu. Adapun klasifikasi skor terdiri dari tiga kategori, yaitu stres rendah (skor 0–13), stres sedang (14–26), dan stres tinggi (27–40) (Cohen & Williamson, 1988).

4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

4.7.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Manajemen Waktu

Kuesioner *Time-Management Questionnaire (TMQ)* yang digunakan untuk mengukur variabel kemampuan manajemen waktu dalam penelitian ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas yang dilakukan oleh perancangnya sendiri menunjukkan bahwa kuesioner ini valid dan reliabel. Analisis faktor dengan metode *principal-components* menghasilkan tiga dimensi utama, yaitu *Short-Range Planning*, *Time Attitudes*, dan *Long-Range Planning*, yang secara keseluruhan menjelaskan 36% total varians. Setiap item dalam ketiga dimensi memiliki nilai faktor *loading* $\geq 0,40$, menunjukkan validitas konstruk yang baik. Kuesioner TMQ juga telah melalui uji reliabilitas. Berdasarkan penelitian Lin Siu Chian & Rostiana, hasil uji reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha* pada masing-masing dimensi menunjukkan nilai sebesar 0,917 untuk perencanaan jangka pendek, 0,709 untuk sikap terhadap waktu, dan 0,734 untuk perencanaan jangka panjang. Semua nilai $> 0,6$, menunjukkan bahwa kuesioner TMQ memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan dalam mengukur manajemen waktu pada mahasiswa (Cohen & Williamson; Chian & Rostiana, 2024)

4.7.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Stress

Instrumen *Perceived Stress Scale* versi 10 item (PSS-10) yang digunakan untuk menilai tingkat stres persepsian dalam penelitian ini telah melewati tahap pengujian validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan oleh pengembangnya, kuesioner ini terbukti valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,78. Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa item-

item dalam PSS-10 membentuk dua dimensi utama, yakni pernyataan positif dan negatif, yang secara keseluruhan menjelaskan sebesar 48,9% dari total varians. Kuesioner ini juga telah diuji validitas konstruknya, di mana skor PSS-10 menunjukkan hubungan yang signifikan dengan berbagai indikator stres dan kesehatan seperti gejala fisik, gangguan psikologis, dan pemanfaatan layanan kesehatan, dengan nilai korelasi berkisar antara $r = 0,23$ hingga $r = 0,36$. Nilai reliabilitas yang diperoleh melalui analisis *Cronbach's Alpha* yang melebihi 0,7 menunjukkan bahwa PSS-10 memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Oleh karena itu, instrumen ini layak digunakan sebagai alat ukur stres persepsian dalam populasi umum (Cohen & Williamson, 1988).

4.8 Proses Pengumpulan Data

1. Tahap persiapan
 - a) Peneliti membuat surat izin etik dan perizinan melakukan penelitian
 - b) Peneliti berkoordinasi dengan penanggung jawab kelas untuk menentukan waktu pelaksanaan penelitian
 - c) Peneliti mempersiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner yang dibuat melalui platform Google Form
 - d) Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan dengan membagikan tautan Google Form kepada calon responden
2. Tahap pelaksanaan
 - a) Peneliti memperkenalkan diri kepada responden melalui media komunikasi WhatsApp dan Instagram

- b) Peneliti membagikan tautan Google Form kepada mahasiswa yang menjadi responden agar dapat diisi secara mandiri
 - c) Setelah semua responden selesai mengisi, data hasil kuesioner otomatis tersimpan dalam sistem Google Form
 - d) Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh responden atas partisipasi dan kesediaan meluangkan waktu untuk berkontribusi dalam penelitian ini
3. Tahap pengolahan data
- a) Penyuntingan Data, Saat data terkumpul dari responden melalui Google Form, peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap kelengkapan jawaban
 - b) Pengkodean Data (*coding*), Tahap ini digunakan untuk memberikan angka sebagai kode untuk mempermudah mengolah data
 - c) Memasukan Data (*Entry*), Tahap ini adalah memasukkan data responden yang sudah dalam bentuk kode ke dalam tabel *Microsoft excel* yang selanjutnya dimasukkan ke dalam *software* yaitu SPSS.
 - d) *Cleaning*, Melakukan pengecekan kembali untuk meminimalisir adanya kesalahan dalam memasukkan kode dan data.

4.9 Analisa Data

Analisa data dilakukan oleh peneliti ketika data sudah dikumpulkan. Analisa data bertujuan untuk memperoleh gambaran dari suatu penelitian yang sudah dirumuskan pada tujuan penelitian atau membuktikan suatu hipotesis penelitian yang sudah dirumuskan serta hasilnya dapat di simpulkan dan diketahui (Ali *et al.*, 2021).

4.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk memberi penjelasan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing dari variabel yang dianalisis. Pada umumnya analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, kecenderungan tengah atau *central tendency* dan penyebaran. Analisis univariat dapat meringkas kumpulan hasil data sehingga kumpulan data menjadi informasi yang berguna (Ferdiansa & S, 2020). Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan data demografi (usia, jenis kelamin, semester, tingkat tahun pendidikan, pengalaman organisasi, target penyelesaian skripsi, durasi pengerjaan skripsi).

4.9.2 Analisis Bivariat

Hubungan Bivariat merupakan hubungan antara 2 variabel, yaitu antara satu variabel bebas (Independen) dengan satu variabel terikat (Dependen) (Setyawan, 2022). Analisis bivariat diterapkan dalam jenis penelitian yang melibatkan dua variabel, dengan tujuan untuk menarik kesimpulan dari hipotesis serta memahami makna dan kekuatan hubungan antara variabel dependen dan independent (Arifin *et al.*, 2022). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *non-parametrik* yaitu uji korelasi *Spearman Rank*, karena variabel independen (manajemen waktu) berskala ordinal, dan variabel dependen (tingkat stres) berskala ordinal. Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. Pemilihan uji *non-parametrik* dilakukan karena data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2019)

Dalam pengujian hipotesis, keputusan statistik diambil untuk menerima atau menolak Hipotesis Nol (H_0) dengan membandingkan nilai P

atau P-Value (signifikansi/Sig.) terhadap nilai α , yang biasanya ditetapkan sebesar 0,05 atau 0,01 (Setyawan, 2022). Tingkat kekuatan hubungan dianalisis menggunakan korelasi *rank-Spearman*, di mana nilai r atau koefisien korelasi dikategorikan sebagai berikut: 0,00 menunjukkan tidak ada hubungan; 0,01–0,19 sangat lemah; 0,20–0,39 lemah; 0,40–0,59 sedang; 0,60–0,79 kuat; 0,80–0,99 sangat kuat; dan 1,00 menunjukkan hubungan sempurna (Trianto Syahbannu Prayoga & Suliadi, 2024). Koefisien korelasi berkisar antara -1 hingga +1, dengan 0 menunjukkan tidak ada hubungan dan nilai yang mendekati -1 atau +1 menunjukkan korelasi sempurna. Arah hubungan ditunjukkan oleh tanda negatif (-) atau positif (+); korelasi negatif berarti peningkatan skor satu variabel diikuti oleh penurunan skor variabel lain, sedangkan korelasi positif menunjukkan bahwa peningkatan skor satu variabel diikuti oleh peningkatan skor variabel lainnya (Pratama *et al.*, 2023).

4.9.3 Etika Penelitian

Etika penelitian pada ilmu keperawatan hampir 90% menggunakan manusia sebagai subjek penelitian, maka kita sebagai peneliti harus memahami hak dasar manusia dan etika penelitian (Dwiprabowo & Faujiah, 2021). Pada penelitian ini dilakukan setelah peneliti mendapatkan izin dari Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, dan responden. Etika penelitian merupakan salah satu yang paling penting dalam penelitian, ada tiga etika penelitian yang harus dipahami oleh peneliti, antara lain sebagai berikut:

- a) *Informed Consent* (persetujuan responden), yang di gunakan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk dapat menentukan apakah responden bersedia atau tidak bersedia menjadi subyek dalam penelitian.

- b) *Anonymity* (tanpa nama), *anonymity* digunakan untuk menyembunyikan identitas responden dengan cara menjaga kerahasiaan identitas dan nama responden tidak dituliskan atau dicantumkan pada lembar kuesioner.
- c) *Confidentiality* (kerahasiaan), semua informasi dari responden akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dengan tidak menyebarkan sesuatu hal yang tidak layak untuk diungkapkan pada hasil riset.



BAB V

HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

Pada bab V peneliti menjelaskan mengenai hasil penelitian tentang hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini dilakukan pada 1 Agustus – 17 Agustus 2025 di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Sampel penelitian sejumlah 62 responden yang sedang mengerjakan skripsi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi spearman. Hasil yang disajikan dalam bab V ini meliputi : usia, jenis kelamin, semester, tingkat tahun pendidikan, pengalaman organisasi, target penyelesaian skripsi, durasi pengerjaan skripsi, selanjutnya dilakukan pembahasan sesuai dengan tujuan penelitian serta menjabarkan masing-masing variabel yang akan diteliti. Peneliti menggunakan analisis bivariat dan univariat.

5.1 Karakteristik Responden Mahasiswa pada Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Penelitian ini melibatkan 62 mahasiswa sebagai responden yang terdiri dari berbagai karakteristik. Deskripsi karakteristik responden dilakukan menggunakan uji distribusi frekuensi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
	Usia (<i>Mean ± SD</i>)	22.79	1.118
	Jenis Kelamin		
1.	Laki - Laki	23	37
2.	Perempuan	39	63
	Semester		
1.	Semester 8	33	53
2.	Semester 10	18	29
3.	> Semester 10	11	18
	Tingkat Tahun Pendidikan		
1.	2021	33	53
2.	2020	18	29
3.	2019	11	18
	Pengalaman Organisasi		
1.	Tidak Ada	39	63
2.	Internal Kampus	12	19
3.	Eksternal Kampus	11	18
	Target Penyelesaian Skripsi		
1.	Belum Ada Target	5	8
2.	Dalam 1 Semester	52	84
3.	Dalam 2 Semester	5	8
	Durasi Pengerjaan Skripsi /Jam/Hari		
1.	< 2 Jam/Hari	19	31
2.	2-4 Jam/Hari	27	43
3.	> 4 Jam/Hari	16	26
	TOTAL	62	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas mengenai deskripsi karakteristik responden, berdasarkan usia menunjukan bahwa paling banyak responden berusia 17-25 tahun

sebanyak (99%) 61 mahasiswa. Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar diperoleh pada perempuan dengan presentase (63%) 39 mahasiswa, sedangkan pada presentase laki-laki (37%) 23 mahasiswa. Deskripsi karakteristik berdasarkan semester dan tingkat tahun pendidikan diperoleh paling banyak responden semester 8 dan semester sebanyak masing-masing 33 mahasiswa atau (53%). Deskripsi karakteristik responden berdasarkan pengalaman organisasi menunjukkan bahwa paling banyak responden tidak ada atau tidak memiliki pengalaman organisasi sebanyak 39 mahasiswa atau (63%). Deskripsi karakteristik responden berdasarkan target penyelesaian skripsi menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan target pengerjaan dalam 1 semester sebanyak 52 mahasiswa atau (84%) dan durasi pengerjaan skripsi paling banyak 2-4 jam/hari menunjukkan responden sebanyak 27 mahasiswa atau (43%).

5.2 Gambaran Manajemen Waktu pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Hasil data penelitian ini menunjukkan tabel mengenai dukungan keluarga. Dibawah ini akan dilampirkan tabel data distribusi frekuensi mengenai gambaran manajemen waktu mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Tabel 5. 2 Gambaran Manajemen Waktu Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019)

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
Rendah	33	53,3
Sedang	25	40,3
Tinggi	4	6,5
TOTAL	62	100

Berdasarkan tabel 5.2 data manajemen waktu diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari 18 pertanyaan dan terdiri dari 5 pilihan jawaban. Hasil ukur

yang diperoleh kemudian di bagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi (>58), sedang (46-58), rendah (<46). Hasil menunjukkan bahwa terdiri dari 62 mahasiswa yang di amati diperoleh 33 mahasiswa (53,3%) memiliki manajemen waktu rendah, 25 mahasiswa (40,3%) memiliki manajemen waktu sedang dan 4 mahasiswa (6,5%) memiliki manajemen waktu tinggi.

5.3 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Dibawah ini akan dilampirkan tabel data distribusi frekuensi mengenai gambaran Tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Tabel 5. 3 Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019)

Variabel	Frekuensi	Presentasi (%)
Rendah	2	3,2
Sedang	49	79
Berat	11	17,7
TOTAL	62	100

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan data tingkat stress diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dan terdiri dari 5 pilihan jawaban. Hasil ukur diperoleh menjadi tiga kategori, yaitu rendah (0-13), sedang (14-26), berat (27-40). Hasil analisis menunjukkan bahwa 62 mahasiswa yang di amati diperoleh 2 mahasiswa (3,2%) memiliki tingkat stress rendah, 49 mahasiswa (79%) memiliki tingkat stres sedang dan 11 mahasiswa (17,7%) memiliki tingkat stress berat.

5.4 Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Pada hasil penelitian ini menjelaskan ada atau tidaknya hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Tabel 5. 4 Tabulasi Silang Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan (2021, 2020, 2019)

Tingkat stres	Manajemen waktu						Total	r	P value
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	1	1.6	1	1.6	0	0.0	2	3.2	-0.315 0.313
Sedang	22	35.5	23	37.1	4	6.5	49	79	
Berat	10	16.1	1	1.6	0	0.0	11	17.7	
Total	33	53.2	25	40.3	4	6.5	62	100	

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $r = -0,315$ dengan $p = 0,013$. Nilai koefisien korelasi (r) menggambarkan kekuatan serta arah hubungan antara variabel. Pada penelitian ini, nilai $r = -0,315$ termasuk dalam kategori korelasi lemah. Nilai probabilitas signifikansi (p) diperoleh sebesar 0,013, lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini menandakan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis (H_1) diterima. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif atau tidak searah, artinya semakin tinggi manajemen waktu maka tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah, sedangkan semakin rendah

kemampuan manajemen waktu maka tingkat stres cenderung lebih tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi, walaupun kekuatan hubungan yang ditunjukkan tergolong lemah.



BAB VI PEMBAHASAN

Pada bab 6 ini penulis akan menyampaikan pembahasan tentang hasil penelitian hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

6.1 Data Variabel

6.1.1 Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa masih menghadapi berbagai kendala dalam mengatur jadwal, membagi waktu dengan aktivitas lain, serta menjaga konsistensi terhadap rencana yang telah dibuat. Rendahnya kemampuan tersebut juga terlihat dari durasi pengerjaan skripsi yang relatif singkat, di mana sebagian besar mahasiswa dalam kategori ini hanya mengerjakan skripsinya kurang dari dua jam setiap hari. Durasi yang singkat ini berimplikasi pada kurang optimalnya pengaturan jadwal, sehingga dapat memperlambat proses penyusunan skripsi dan meningkatkan risiko keterlambatan penyelesaian tugas. Artinya, semakin sedikit waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan skripsi, semakin rendah pula kemampuan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa.

Pertiwi (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang kurang mampu memanajemen waktu cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, namun tetap menunda-nunda untuk

mulai mengerjakannya atau menyelesaikannya sampai tuntas. Hal ini diperkuat oleh penelitian Arum Priharnadi *et al.*, (2022) yang menjelaskan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi. Semakin tinggi kebiasaan menunda, maka semakin rendah pula kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktunya.

Rendahnya manajemen waktu mahasiswa juga tampak dari kebiasaan mereka yang jarang menyusun daftar aktivitas harian. Pada pernyataan “Saya membuat daftar hal-hal yang harus saya lakukan setiap hari”, sebagian besar responden menjawab jarang. Temuan ini menandakan bahwa mahasiswa belum terbiasa menyusun rencana secara teratur sehingga sulit menentukan prioritas. Hal ini didukung pula oleh pernyataan “Saya merasa mampu mengendalikan penggunaan waktu saya” yang mayoritas dijawab kadang-kadang, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih ragu terhadap kemampuan mereka dalam mengelola waktu dengan baik.

Zahwa & Ma'mun Hanif (2024) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang terstruktur dapat mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Strategi seperti penyusunan jadwal prioritas, pengaturan waktu istirahat, serta pengurangan prokrastinasi terbukti efektif untuk mengendalikan stres akademik. Dengan demikian, rendahnya manajemen waktu pada mahasiswa bukan hanya berdampak pada keterlambatan penyusunan skripsi, tetapi juga berpotensi meningkatkan tingkat stres dan menurunkan kesejahteraan mental.

6.1.2 Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang berada pada kategori tingkat stres sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik, namun masih bisa dikendalikan. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya stres sedang adalah kemampuan manajemen waktu yang masih rendah. Banyak mahasiswa yang belum mampu membagi waktu dengan baik antara penyusunan skripsi, kegiatan akademik, dan aktivitas pribadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Himmah & Shofiah (2021) yang menunjukkan bahwa responden mengalami stres sedang, serta hasil penelitian Hariaty et al., (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa berada pada tingkat stres sedang akibat proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan jenis kelamin, pada penelitian ini mahasiswa perempuan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi mengalami stres sedang dibandingkan laki-laki. Mahasiswa perempuan termasuk dalam kategori stres sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres.

Lidia Danu et al., (2024) yang menyatakan bahwa stres akademik lebih sering dialami oleh mahasiswa perempuan. Surury et al., (2022) juga menjelaskan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stres karena pengaruh hormonal, seperti oksitosin dan estrogen yang memengaruhi respons emosional terhadap tekanan. Temuan serupa juga disampaikan oleh Kountul et al., (2018) yang menegaskan bahwa hormon-hormon tersebut dapat meningkatkan sensitivitas terhadap stres.

Pengalaman dalam berorganisasi juga memiliki peran terhadap tingkat stres mahasiswa. Sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak memiliki pengalaman berorganisasi. Sejalan dengan penelitian Trismanyanti et al., (2025) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang tidak aktif berorganisasi memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif. Penelitian Zeidan et al., (2025) juga menambahkan bahwa kegiatan organisasi dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan sosial dan emosional, memperluas relasi, serta mengurangi stres melalui dukungan sosial dan rasa kebersamaan.

Berdasarkan hasil kuesioner, persepsi mahasiswa terhadap kemampuan diri juga menggambarkan adanya stres sedang. Pada pernyataan “Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?”, responden menjawab kadang-kadang. Hasil serupa terlihat pada pernyataan “Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?”, di mana responden juga menjawab kadang-kadang.

Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih berusaha menyesuaikan diri dengan tekanan akademik yang dihadapi. Mereka mampu mengelola stres, tetapi belum sepenuhnya stabil dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi. Kondisi stres sedang ini dapat dianggap sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan akademik, di mana kemampuan manajemen waktu serta adanya dukungan sosial menjadi hal penting untuk menjaga keseimbangan emosional mahasiswa.

6.2 Analisis Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $r = -0,315$ dengan $p = 0,013$. Nilai koefisien korelasi (r) menggambarkan kekuatan serta arah hubungan antara variabel. Pada penelitian ini, nilai $r = -0,315$ termasuk dalam kategori korelasi lemah. Nilai probabilitas signifikansi (p) diperoleh sebesar 0,013, lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini menandakan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis (H_1) diterima. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif atau tidak searah, artinya semakin tinggi manajemen waktu maka tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah, sedangkan semakin rendah kemampuan manajemen waktu maka tingkat stres cenderung lebih tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi, walaupun kekuatan hubungan yang ditunjukkan tergolong lemah.

Sejalan dengan penelitian Shahab (2022) yang menyatakan jika mahasiswa bisa mengatur waktunya dengan efektif maka stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik mahasiswa adalah keterampilan mengelola waktu yang buruk.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi masalah dengan tingkat stres yang berada pada kategori sedang. Hal ini terjadi karena mahasiswa memiliki manajemen waktu yang rendah, sehingga kesulitan dalam mengatur jadwal penyusunan skripsi dan aktivitas lainnya. Kondisi ini semakin dipengaruhi oleh tidak adanya pengalaman organisasi, yang membuat mahasiswa tidak

memiliki keterampilan mengatur jadwal secara efektif. Mahasiswa perempuan tercatat lebih banyak mengalami stres sedang dibandingkan laki-laki. Untuk dapat menurunkan tingkat stres, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen waktu yang baik, meningkatkan kedisiplinan, serta memperoleh pengalaman yang dapat melatih keterampilan mengatur jadwal agar penyusunan skripsi dapat diselesaikan dengan lebih teratur dan tepat waktu.

Hal ini didukung oleh penelitian Aula *et al.*, (2024) menemukan bahwa untuk mengoptimalkan manajemen waktu belajar dapat dilakukan dengan membuat *to do list* atau pengingat tugas, serta mengerjakan pekerjaan lebih awal agar malam hari dapat digunakan untuk istirahat. Upaya ini membantu menjaga produktivitas sekaligus mencegah stres. Selain itu, istirahat yang cukup, aktivitas menyenangkan, serta kedisiplinan untuk tidak menunda tugas menjadi kunci dalam meningkatkan efektivitas belajar. Dengan manajemen waktu yang baik, stres akademik dapat berkurang dan produktivitas mahasiswa meningkat.

Penelitian Savira *et al.*, (2023) menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020 dengan hasil *p* value 0,612 dan $r = -0,55$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa, meskipun tidak signifikan secara statistik. Pada penelitian tersebut mahasiswa mengalami berbagai kendala seperti beban tugas yang tinggi, manajemen waktu yang kurang efektif, dan tekanan akademik yang membuat sebagian mahasiswa mengalami stres sedang. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kemampuan mengatur waktu berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik, namun korelasinya rendah sehingga manajemen waktu yang baik tidak selalu menurunkan tingkat stres secara signifikan. Oleh karena

itu, manajemen waktu yang efektif, kedisiplinan, dan strategi pengelolaan stres tetap memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan produktivitas belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. Hubungan ini bersifat negatif, yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktunya, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Hubungan ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti durasi pengerjaan skripsi, jenis kelamin, dan pengalaman organisasi yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

6.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Populasi Homogen

Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang. Karena responden berasal dari jurusan yang sama, hasil penelitian mungkin belum bisa mewakili mahasiswa dari jurusan lain yang memiliki kondisi dan cara mengatur waktu yang berbeda

6.4 Implikasi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, sehingga diperlukan pendampingan akademik dan psikososial yang lebih intensif. Mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi juga cenderung mengalami stres lebih tinggi karena kurang terbiasa mengelola diri dan berinteraksi sosial. Selain itu, manajemen waktu yang kurang baik turut memperburuk tingkat stres akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa keperawatan untuk memperoleh dukungan sesuai jenis kelamin, dorongan aktif dalam organisasi, serta pembiasaan keterampilan manajemen waktu agar stres akademik dapat ditekan.



BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab VII ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang.”

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berjudul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi” dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah, yaitu sebesar 53,2%. Manajemen waktu yang rendah tercermin dari kebiasaan mahasiswa yang jarang membuat daftar kegiatan harian, tidak memiliki jadwal teratur, serta hanya meluangkan waktu kurang dari dua jam setiap hari untuk menyusun skripsi sebesar 73,7%. Manajemen waktu yang rendah berdampak pada proses penyusunan skripsi yang tidak optimal dan berpotensi meningkatkan tekanan akademik. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik menunjukkan kemampuan pengendalian stres yang lebih efektif karena mampu mengatur jadwal, menentukan prioritas, dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan.

Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebesar 79%. Tingkat stres sedang menggambarkan bahwa mahasiswa masih mampu melakukan penyesuaian diri terhadap tekanan akademik yang dihadapi, meskipun belum menunjukkan kestabilan yang optimal. Faktor yang memengaruhi tingkat stres meliputi aspek internal seperti rendahnya rasa percaya diri dan kesulitan mengatur waktu, serta faktor eksternal seperti beban akademik yang berat dan keterbatasan pengalaman

dalam berorganisasi sebesar 79,5%. Mahasiswa perempuan tercatat lebih banyak mengalami stres sedang sebesar 89,7% dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang dapat dikaitkan dengan faktor hormonal dan tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi terhadap tekanan akademik.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi. Uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $r = -0,315$ dengan $p = 0,013 (< 0,05)$, menandakan hubungan yang signifikan secara statistik. Nilai r yang negatif menunjukkan arah hubungan berlawanan, yaitu semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

7.2 Saran

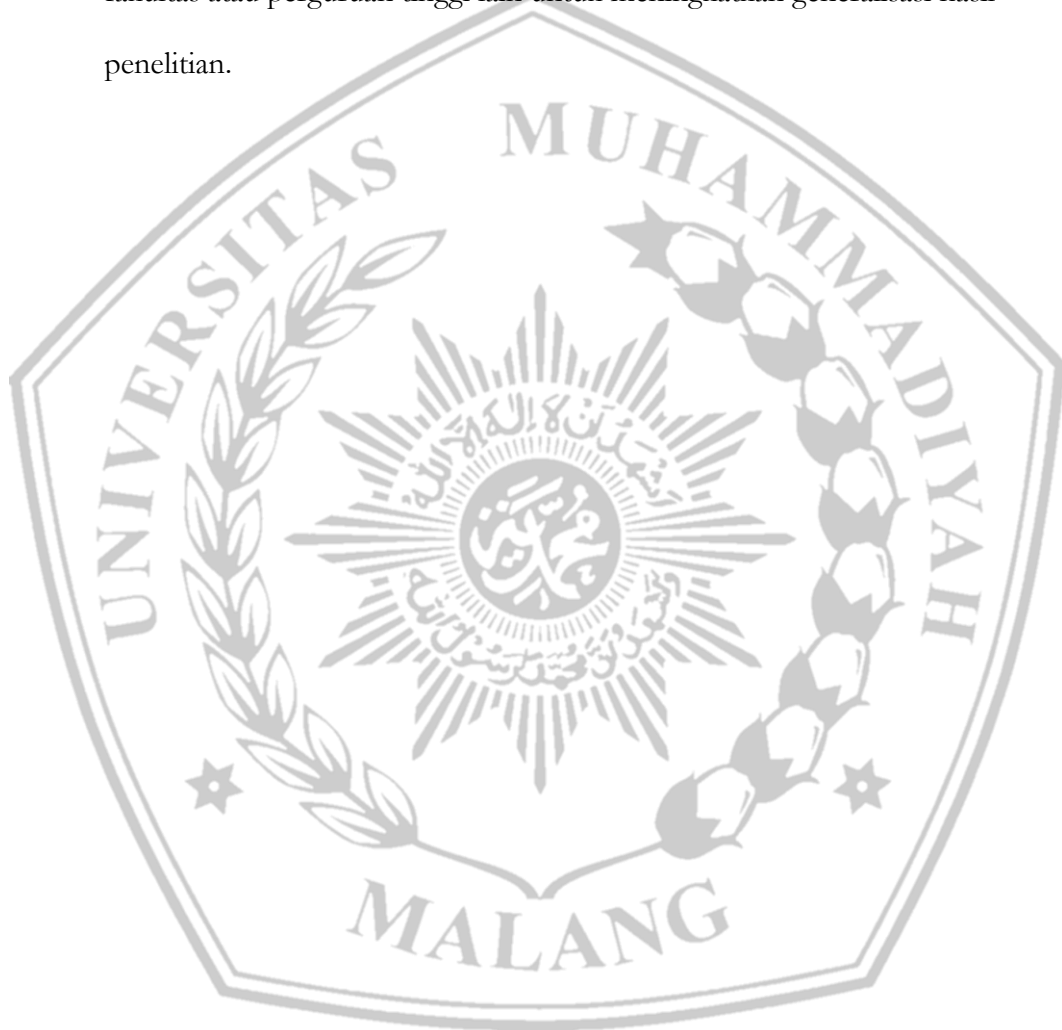
Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan perlunya upaya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu mahasiswa keperawatan dalam menghadapi stres akademik, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Sebaiknya mahasiswa meningkatkan disiplin dalam mengatur waktu, menyusun jadwal pengerjaan skripsi, dan memanfaatkan waktu luang secara efektif untuk mengurangi stres.
 - b. Mahasiswa perlu melakukan strategi coping aktif, seperti membagi tugas menjadi bagian kecil, meminta dukungan teman atau dosen pembimbing, dan menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan:

- a. Mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, kualitas tidur, dan motivasi belajar.
- b. Memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas atau perguruan tinggi lain untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/jpsk.vxix.xxxx>
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Ahmad, M. I. (2021). Pola Adaptasi Mahasiswa Baru Dalam Meraih Prestasi Akademik (Studi Kasus Adaptasi Mahasiswa China di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). *Journal TALIMUNA*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.479>
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Ali, J., Faroji, R., & Ali, O. (2021). Pengaruh Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan (Studi Empiris Pada Perusahaan Sektor Industri Barang Konsumsi Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2017-2019). *Jurnal Neraca Peradaban*, 1(2), 128–135. www.sahamok.com
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar : Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 2(3), 75–84.

- Arum Priharnadi, Samsualam, & Mappangandro, A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 123–131. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.93>
- Aula, S. T., Shifa', R. N., & Dewi Khurun Aini. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
- Azizah, M. (2021). the Relationship Between Time Management, Self Regulation, and Smartphone Addiction. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>
- Bali, M. M. E. I., & Hasanah, F. (2022). Aksentuasi Disiplin Belajar Mahasiswa dalam Moda Hybrid Learning di Era Pandemi Covid-19: Persepsi Pendidik. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4210–4219. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2800>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Chian, L. S., & Rostiana. (2024). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(1), 100–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27176>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In *The Social Psychology of Health* (Vol. 13, pp. 31–67). <http://doi.apa.org/psycinfo/1988-98838-002>

- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Dwiprabowo, R., & Faujiah, E. (2021). PKM Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas: Aspek Pokok Etika Penelitian dan Kriteria Penilaian pada Guru SD Negeri Jati Mekar 02 Bekasi. *Prima Abdika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.37478/abdika.v1i2.939>
- Eka Kurniawan Zebua, & Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13436>
- Epifania M. Ladapase, & Anastasia Sona. (2023). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 42–47. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i2.664>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Ferdiansa, G., & S, N. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8–12. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>

- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fitriah, N. (2014). Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 1. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25609>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/DOI:10.18860/jips.v1i01.14920>
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137. <https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Hoon Yi Xuen, A., Zhi Xuan, N., & Mariappan, P. (2023). International Journal of Research Publication and Reviews Investigating the Factors that Affect Students to Manage their Time Properly. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(10), 267–276. www.ijrpr.com
- Ikhsan, M. A., Septyanti, E., & Zulhafizh. (2022). Kemampuan Menulis Teks Prosedur Siswa Kelas VII SMP Pancasila Kecamatan Tanjung Beringin. *JURNAL TUAH Pendidikan Dan Pengajaran Bahasa*, 4(1), 13–18.
- Iswanto, W. E. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Sarjana Thesis, Universitas Brawijaya*. <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/180664>

- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana. *Sehatmas : Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Manurung, A. S., Fahrurrozi, F., Utomo, E., & Gumelar, G. (2023). Implementasi Berpikir Kritis dalam Upaya Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 5(2), 120–132. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v5i2.3965>
- Maria, F., & Afandi, D. (2021). Analisis Pencapaian Prestasi Akademik Melalui Perilaku Manajemen Waktu. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.37366/ekomabis.v2i01.125>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Mohamadkhani Ghiasvand, A., Naderi, M., Zagheri Tafreshi, M., Ahmadi, F., & Hosseini, M. (2017). Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electronic Physician*, 9(1), 3678–3684. <https://doi.org/10.19082/3678>

- Mujahidin, E., Rachmat, R., Tamam, A. M., & Alim, A. (2022). Konsep Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam. In *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 11, Issue 01, p. 129). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2203>
- Nasir, N. (2024). Program Edukasi Pengelolaan Stress dan Emosi Bagi Siswa. *1*(1), 41–48.
- Nika Sintesa. (2023). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, *1*(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>
- Niken Tri Wahyuni, & Imam Machali. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau *Hentagigia : Journal of Islamic Education*, *1*(2), 15–25. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>
- Nugroho, P. W., & Maulana, M. A. (2021). Kemandirian Belajar dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 10. <https://doi.org/10.32585/advice.v3i1.1429>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, *1*(1), 84. <https://doi.org/10.32493/abmas.v1i1.p84-91.y2019>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(3), 1754–1759. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>

- Purwanto, A., Asbari, M., & Santoso, T. I. (2021). Analisis Data Penelitian Marketing: Perbandingan Hasil antara Amos, SmartPLS, WarpPLS, dan SPSS Untuk Jumlah Sampel Besar. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 2(4), 216–227. <https://ijospl.org/index.php/ijospl/article/view/64>
- Putri, R. A., & Andriany, A. R. (2023). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Uhamka. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(2), 24–31.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/jiem/article/view/638/571>
- Rosidin. (2024). Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Perspektif Tafsir Tarbawi. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 202–220. <https://doi.org/10.32478>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2022.v1i2.21-30>

- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Setiawan, I. K. E., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dan Academic Burnout Universitas Dhyana Purayang Bekerja. 6(3), 806–816. <https://doi.org/10.24912>
- Setiawati, R., Suwidhagdo, D., & Rosyidah, H. (2023). Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 19–26. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1157>
- Setyawan, D. A. (2022). Buku Statistika Kesehatan Analisis Bivariat pada Hipotesis Kesehatan. In *Tabta Media Group*.
- Shahab, N. A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *Skripsi*, 1–105.
- Simaremare, E. Y., Sandayanti, V., & Silvia, E. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Consilia*, 3(2), 136–145. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); 1st–28th ed.). ALFAVETA, cv.
- Sulistiyowati, N., & Jajuli, M. (2020). Integrasi Naive Bayes Dengan Teknik Sampling Smote Untuk Menangani Data Tidak Seimbang. *Nuansa Informatika*, 14(1), 34. <https://doi.org/10.25134/nuansa.v14i1.2411>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S. N., & Prastiwi, N. D. (2022). Peran Berorganisasi Sebagai Faktor Protektif Terhadap Terjadinya Stress Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Tinambunan, A. P. (2023). “Time Management” Bagaimana Menggunakan Waktu dengan Baik. *Kaizen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2), 29–35. <https://ejournal.ust.ac.id/index.php/KAIZEN/article/view/2380>
- Trianto Syahbannu Prayoga, & Suliadi. (2024). Korelasi Rank-Spearman pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto. *Jurnal Riset Statistika*, 137–144. <https://doi.org/10.29313/jrs.v4i2.5162>
- Trismanyanti, R., Ramadhani, C., Maharani, N., Pendidikan, J., Sekolah, G., Fakultas, D., Pendidikan, I., & Makassar, U. N. (2025). Studi Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Aktif dan Nonaktif di Perguruan Tinggi. *SSRN*, 1–12. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5251172
- Tunas, I. K. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik: Telaah Sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 284–294. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1872%0Ahttps://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/1872/1427>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015>
- Wahyuni, V. N., & Handayani, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anesthesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Relationship of confidence with stress of final level students of nursing anesthesiology University ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1418–1423. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/249/420>

- Wibowo, R., Hasibuan, S., & Valianto, B. (2021). Pengaruh Motivasi Berpretasi, Penyesuaian Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa FIK Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.24114/jpor.v7i2.31227>
- Yoevita, N. R., & Widjajanti, K. (2022). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah. *Solusi*, 20(1), 83. <https://doi.org/10.26623/slsi.v20i1.4925>
- Yusnadi, Y. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa IAI Al-Aziziyah Samalanga Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik dan Kegiatan Dayah. *Jurnal Seumubeuet*, 3(1), 60–73. <https://journal.yamal.or.id/index.php/yayasanmadinahjsmbt/article/view/610>
- Zahwa, F. K., & Ma'mun Hanif. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>
- Zeidan, M., Ballout, R., Al-Akl, N., & Kharroubi, S. A. (2025). Exploring the relationship between extracurricular activities and stress levels among university students: A cross-sectional study. *Plos One*, 20(8 August), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329888>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent

LEMBAR INFORMED CONSENT

Assalamualaikum wr.wb

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang :

Nama : Maryo Putra Rianjani

Nim : 202110420311146

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang”, untuk terlaksananya kegiatan penelitian ini, saya mohon kesedian Saudara/i untuk berpartisipasi dengan cara mengisi kuesioner berikut. Jawaban Saudara/i akan kami jamin keamanan dan kerahasiannya serta hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila berkenan dan bersedia mengisi kuesioner yang terlampir, mohon kiranya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*) terlebih dahulu.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kerjasama Saudara/i dalam penelitian ini saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb

Peneliti

(Maryo Putra Rianjani)

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Berpartisipasi dalam Penelitian

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar persetujuan diatas dan telah dijelaskan oleh peneliti.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Semua informasi yang saya cantumkan terkait dengan identitas dan jawaban yang akan saya berikan hanya diperlukan untuk pengolahan data dalam penelitian

Nama :

Nim :

Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela untuk ikut serta menjadi salah satu responden penelitian yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang”

Peneliti

(Maryo Putra Rianjani)

Malang,

Responden

.....

Lampiran 3. Karakteristik Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Isilah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang sesuai

Karakteristik responden

1. Nama (Inisial) : MUHAMMAD
2. Usia :
3. Jenis Kelamin : Laki - laki Perempuan
4. Semester : Semester 8 Semester 10
 >Semester10
5. Tahun Tingkat Pendidikan : 2021 2020 2019
6. Pengalaman Organisasi : Internal Kampus Eksternal Kampus
 Tidak Ada
7. Target Penyelesaian Skripsi : Dalam 1 semester Dalam 2 Semester
 Belum Ada Target
8. Durasi Mengerjakan Skripsi : < 2 Jam/hari 2-4 Jam/hari
 > 4 Jam/hari

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

A. Kuesioner TMQ

Petunjuk: Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kemampuan manajemen waktu individu. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan dan anda diminta beri tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang paling sesuai. Istilah dengan:

1 = tidak pernah

2 = jarang (1-2 kali dalam seminggu)

3 = kadang-kadang (3-4 kali dalam seminggu)

4 = sering (5-6 kali dalam seminggu)

5 = selalu (lebih 6 kali dalam seminggu)

NO.	PERNYATAAN	Tidak Pernah	Jarang (1-2 kali)	Kadang-Kadang (3-4 kali)	Sering (5-6 kali)	Selalu (>6 kali)
Short-Range Planning						
1.	Saya membuat daftar hal-hal yang harus saya lakukan setiap hari					
2.	Saya merencanakan hari saya sebelum hari itu dimulai					
3.	Saya menjadwalkan aktivitas yang harus saya lakukan pada hari kerja					
4.	Saya menuliskan tujuan harian yang ingin saya capai					
5.	Saya menyisihkan waktu setiap hari untuk merencanakan kegiatan					
6.	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai apa yang ingin saya capai dalam minggu ini					

7.	Saya menetapkan dan menjalankan prioritas dengan konsisten					
Time Attitudes						
8.	Saya sering terganggu pekerjaan akademik karena sulit menolak permintaan orang ^a					
9.	Saya merasa mampu mengendalikan penggunaan waktu saya					
10.	Saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk penampilan diri dibandingkan belajar ^a					
11.	Saya merasa masih perlu banyak perbaikan dalam mengelola waktu ^a					
12.	Saya menggunakan waktu saya secara produktif					
13.	Saya tetap melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat ^a					
Long-Range Planning						
14.	Saya menjaga meja kerja tetap rapi dan hanya berisi hal yang sedang saya kerjakan					
15.	Saya memiliki rencana tujuan untuk satu semester penuh					
16.	Saya masih mengerjakan tugas besar pada malam sebelum tenggat ^a					
17.	Saya membagi waktu untuk menyelesaikan beberapa tugas dalam satu periode					
18.	Saya secara rutin meninjau kembali catatan kuliah meskipun belum ada ujian					
Skor						

B. Kuesioner PSS-10

Petunjuk: Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran anda selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan dan anda diminta beri tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang paling sesuai. Istilah dengan:

0 = tidak pernah

1 = hampir tidak pernah (1-2 kali)

2 = kadang-kadang (3-4 kali)

3 = cukup sering (5-6 kali)

4 = sangat sering (lebih dari 6 kali)

NO.	PERTANYAAN	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah (1-2 kali)	Kadang-Kadang (3-4 kali)	Cukup Sering (5-6 kali)	Sangat Sering (> 6 kali)
1.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda marah/kesal karena sesuatu yang tidak terduga?					
2.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?					
3.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?					
4.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi? ^a					

5.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda? ^a					
6.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?					
7.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda? ^a					
8.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain? ^a					
9.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan?					
10.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya? ²					
Skor						

Lampiran 5. Hasil Plagiasi Seminar Proposal



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG




FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 7/1/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : MARYO PUTRA RIANJANI
 Nim : 202110420311146
 Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Jenis Naskah : Proposal Skripsi
 Keperluan : Seminar Proposal

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	7%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	23%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	34%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan : Lolos



Edi Purwanto, MNg.
Kaprodi

Malang, 7/1/2025
 Hormat Kami,



Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :

Kampus I
 Jl. Bendung 1 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 551 253 (Hunting)
 F: +62 341 460 435

Kampus II
 Jl. Bendungan Sulaimi No.188 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 551 149 (Hunting)
 F: +62 341 552 060

Kampus III
 Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 464 318 (Hunting)
 F: +62 341 460 435
 E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

Pemeriksa : Mulyana S.Psi



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 480 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutani No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tilogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 6. Hasil Plagiasi Seminar Hasil



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG




FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 9/25/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : MARYO PUTRA RIANJANI
Nim : 202110420311146
Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	9%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5%
6.	Naskah Publikasi	25	14%

Keputusan : Lolos

Malang, 9/25/2025 .
Hormat Kami,



Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi



Edi Purwanto, MNg.
Kaprodi



Kampus I
Jl. Bendungan 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 293 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sultani No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 140 (Hunting)
F: +62 341 582 080

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 454 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

Catatan :
Pemeriksa : Mulyana S.Psi



Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutani No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 140 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 240 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 7. Surat Keterangan Etik Penelitian




SERTIFIKAT LAYAK ETIK PENELITIAN
CERTIFICATE OF ETHICAL APPROVAL
NO. E.4.d/084/KEPK/FIKES-UMM/VII/2025

Sertifikat ini menyatakan bahwa pengajuan kaji etik penelitian oleh peneliti: **(MARYO PUTRA RIANJANI)**, dengan protokol penelitian berjudul: **(HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG)**

This Certificate confirm that the ethical clearance application made by: **(MARYO PUTRA RIANJANI)**, with research protocol entitle: **(HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG)**

Dengan ini dinyatakan telah diterima dengan status **Bebas Kaji Etik**
*Hereby declared that the protocol has been granted **Exempt Status***

Ditetapkan tanggal/*Issued on*: 31-07-2025

Tertanda/*Signature*



Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
Ketua KEPK FIKES UMM
Chair, Ethics Committee

Lampiran 8. Hasil Tabulasi Pengolahan Data

MANAJEMEN WAKTU (X)																			
Short-Range Planning							Time Attitudes							Long-Range Planning				TOTAL	Kategori
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18		
2	4	2	3	2	4	2	1	2	3	3	2	2	2	5	3	3	5	45	Rendah
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	39	Rendah
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	38	Rendah
3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	4	5	2	4	3	50	Sedang
1	3	1	1	2	3	2	1	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	36	Rendah
2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	45	Rendah
2	4	5	5	2	4	4	2	2	2	2	3	2	5	5	3	3	2	55	Sedang
1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	1	3	4	37	Rendah
3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	47	Sedang
2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	45	Rendah
4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	1	4	4	3	4	3	53	Sedang
2	5	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	5	4	2	4	3	53	Sedang
1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	32	Rendah
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	4	3	50	Sedang
3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	1	3	2	5	4	2	3	2	51	Sedang
2	3	3	1	4	3	5	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	49	Sedang
3	3	4	4	4	4	4	1	3	1	2	3	2	4	4	2	3	2	51	Sedang
4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	1	4	5	3	4	5	59	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	49	Sedang
4	5	5	4	4	3	4	3	3	2	1	4	3	5	5	3	4	4	62	Tinggi
4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	2	4	4	2	4	5	60	Tinggi
2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	4	2	4	4	2	4	2	46	Sedang
2	2	2	4	3	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	38	Rendah
4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	57	Sedang

4	3	5	2	4	4	3	2	3	2	2	4	2	4	4	2	3	2	53	Sedang
1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	27	Rendah
3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	5	44	Rendah
2	5	3	5	3	4	4	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	51	Sedang
2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	41	Rendah
3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	45	Rendah
2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	39	Rendah
3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	1	3	2	5	5	2	4	4	56	Sedang
2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	3	4	1	3	2	38	Rendah
2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	Rendah
3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	59	Tinggi
3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	3	2	5	5	3	3	2	57	Sedang
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	57	Sedang
2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	51	Sedang
3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	4	5	2	4	4	51	Sedang
2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	55	Sedang
2	3	4	4	4	4	5	1	3	3	1	4	4	4	4	2	4	3	56	Sedang
3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	5	4	4	4	3	3	4	2	58	Sedang
1	1	1	1	1	2	2	5	2	5	2	2	4	4	5	2	4	4	44	Rendah
1	2	2	2	2	2	2	4	4	5	1	3	3	1	4	2	2	2	42	Rendah
1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	35	Rendah
3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	57	Sedang
3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	1	2	2	4	4	2	3	3	46	Sedang
3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	39	Rendah
1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	1	32	Rendah
2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	39	Rendah
2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	41	Rendah

2	3	3	4	2	1	3	2	4	3	1	5	3	3	4	2	4	3	49	Sedang
1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	2	3	2	2	3	1	1	33	Rendah
1	1	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	32	Rendah
2	2	3	2	3	1	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	2	42	Rendah
2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	4	1	39	Rendah
1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	1	38	Rendah
1	1	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	43	Rendah
2	1	1	2	3	1	3	2	3	2	1	5	3	2	2	2	3	1	38	Rendah
1	1	3	1	3	4	3	2	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	45	Rendah
1	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	1	2	2	3	41	Rendah
1	1	1	1	2	3	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	3	35	Rendah



TINGKAT STRES (Y)											
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL	Kategori
4	1	4	3	3	1	4	3	2	1	25	Sedang
0	0	1	3	4	0	4	3	1	1	16	Sedang
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	21	Sedang
2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	20	Sedang
2	2	2	3	4	2	4	2	2	1	23	Sedang
2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	19	Sedang
3	1	4	3	4	2	4	2	2	2	25	Sedang
2	3	4	2	3	1	3	3	1	1	22	Sedang
2	1	2	2	2	1	3	3	1	2	17	Sedang
2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	16	Sedang
2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	18	Sedang
4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	26	Sedang
4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	30	Berat
1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	18	Sedang
4	3	2	3	3	2	3	3	4	2	27	Berat
1	1	0	3	2	0	3	2	1	2	13	Rendah
3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	20	Sedang
3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	24	Sedang
3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	21	Sedang
1	0	1	3	4	1	4	3	0	0	17	Sedang
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	25	Sedang
1	3	1	3	2	2	3	3	0	1	18	Sedang
2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	28	Berat
3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	23	Sedang
1	3	3	3	2	3	2	4	1	3	22	Sedang
4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	30	Berat
3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	21	Sedang
4	4	4	3	2	0	3	2	4	4	26	Sedang
2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	23	Sedang
3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	24	Sedang

2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	25	Sedang
3	3	3	3	3	1	4	4	1	3	25	Sedang
4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	28	Berat
2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	21	Sedang
2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	16	Sedang
3	2	4	2	3	4	1	0	2	4	21	Sedang
2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	18	Sedang
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20	Sedang
2	3	3	1	2	3	3	2	1	1	20	Sedang
1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	20	Sedang
3	4	4	0	0	3	0	1	2	4	17	Sedang
2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	21	Sedang
2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	12	Rendah
2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	19	Sedang
3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	26	Sedang
2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	16	Sedang
2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	21	Sedang
3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	27	Berat
3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	29	Berat
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	Sedang
3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	24	Sedang
3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	23	Sedang
4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	31	Berat
2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	27	Berat
2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	21	Sedang
3	3	2	0	1	2	1	1	2	2	15	Sedang
3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	28	Berat
3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	22	Sedang
4	3	2	1	3	2	3	2	1	4	21	Sedang
3	3	2	3	1	1	3	1	3	2	20	Sedang
4	3	1	2	2	1	3	4	3	4	23	Sedang
3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	30	Berat

Lampiran 9. Hasil Analisis Data

A. Deskripsi Karakteristik Responden

		usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	17-25 tahun	61	98.4	98.4	98.4
	26-35 tahun	1	1.6	1.6	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		jenis_kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	laki-laki	23	37.1	37.1	37.1
	perempuan	39	62.9	62.9	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		semester			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	semester 8	33	53.2	53.2	53.2
	semester 10	18	29.0	29.0	82.3
	> semester 10	11	17.7	17.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		tingkat_tahun_pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	2021	33	53.2	53.2	53.2
	2020	18	29.0	29.0	82.3
	2019	11	17.7	17.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

		pengalaman_organisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	tidak ada	39	62.9	62.9	62.9
	internal kampus	12	19.4	19.4	82.3
	eksternal kampus	11	17.7	17.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

target_penyelesaian_skripsi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	belum ada target	5	8.1	8.1	8.1
	dalam 1 semester	52	83.9	83.9	91.9
	dalam 2 semester	5	8.1	8.1	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

durasi_pengerjaan_skripsi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<2 jam/hari	19	30.6	30.6	30.6
	2-4 jam/hari	27	43.5	43.5	74.2
	>4 jam/hari	16	25.8	25.8	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

B. Deskripsi Variabel Penelitian**Manajemen_Waktu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	33	53.2	53.2	53.2
	sedang	25	40.3	40.3	93.5
	tinggi	4	6.5	6.5	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Kategori_Tingkat_Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	3.2	3.2	3.2
	Sedang	49	79.0	79.0	82.3
	Berat	11	17.7	17.7	100.0
	Total	62	100.0	100.0	

Tingkat_Stres * Manajemen_Waktu Crosstabulation

		Manajemen_Waktu			Total	
		rendah	sedang	tinggi		
Tingkat_Stres	rendah	Count	1	1	0	2
		% within Tingkat_Stres	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
		% within Manajemen_Waktu	3.0%	4.0%	0.0%	3.2%
		% of Total	1.6%	1.6%	0.0%	3.2%
	sedang	Count	22	23	4	49
		% within Tingkat_Stres	44.9%	46.9%	8.2%	100.0%
		% within Manajemen_Waktu	66.7%	92.0%	100.0%	79.0%
		% of Total	35.5%	37.1%	6.5%	79.0%
	berat	Count	10	1	0	11
		% within Tingkat_Stres	90.9%	9.1%	0.0%	100.0%
		% within Manajemen_Waktu	30.3%	4.0%	0.0%	17.7%
		% of Total	16.1%	1.6%	0.0%	17.7%
Total	Count	33	25	4	62	
	% within Tingkat_Stres	53.2%	40.3%	6.5%	100.0%	
	% within Manajemen_Waktu	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	53.2%	40.3%	6.5%	100.0%	

C. Uji Korelasi Spearman

Correlations

		Manajemen_Wa ktu		Tingkat_Stres
Spearman's rho	Manajemen_Waktu	Correlation Coefficient	1.000	-0.315*
		Sig. (2-tailed)	.	0.013
		N	62	62
	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	-0.315*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.013	.
		N	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

D. Tabulasi Silang Data Demografi

jenis_kelamin * Tingkat_Stres Crosstabulation

		Tingkat_Stres			Total	
		rendah	sedang	berat		
jenis_kelamin	laki-laki	Count	2	14	7	23
		% within jenis_kelamin	8.7%	60.9%	30.4%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	100.0%	28.6%	63.6%	37.1%
		% of Total	3.2%	22.6%	11.3%	37.1%
	perempuan	Count	0	35	4	39
		% within jenis_kelamin	0.0%	89.7%	10.3%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	0.0%	71.4%	36.4%	62.9%
		% of Total	0.0%	56.5%	6.5%	62.9%
Total		Count	2	49	11	62
		% within jenis_kelamin	3.2%	79.0%	17.7%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	3.2%	79.0%	17.7%	100.0%

pengalaman_organisasi * Tingkat_Stres Crosstabulation

		Tingkat_Stres			Total	
		rendah	sedang	berat		
pengalaman_organisasi	tidak ada	Count	0	31	8	39
		% within pengalaman_organisasi	0.0%	79.5%	20.5%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	0.0%	63.3%	72.7%	62.9%
		% of Total	0.0%	50.0%	12.9%	62.9%
	internal kampus	Count	1	9	2	12
		% within pengalaman_organisasi	8.3%	75.0%	16.7%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	50.0%	18.4%	18.2%	19.4%
		% of Total	1.6%	14.5%	3.2%	19.4%
	eksternal kampus	Count	1	9	1	11
		% within pengalaman_organisasi	9.1%	81.8%	9.1%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	50.0%	18.4%	9.1%	17.7%
		% of Total	1.6%	14.5%	1.6%	17.7%
Total		Count	2	49	11	62
		% within pengalaman_organisasi	3.2%	79.0%	17.7%	100.0%
		% within Tingkat_Stres	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	3.2%	79.0%	17.7%	100.0%

durasi_pengerjaan_skripsi * Manajemen_Waktu Crosstabulation

		Manajemen_Waktu			Total	
		rendah	sedang	tinggi		
durasi_pengerjaan_ skripsi	<2 jam/hari	Count	14	4	1	19
		% within durasi_pengerjaan_skripsi	73.7%	21.1%	5.3%	100.0%
		% within Manajemen_Waktu	42.4%	16.0%	25.0%	30.6%
		% of Total	22.6%	6.5%	1.6%	30.6%
	2-4 jam/hari	Count	13	14	0	27
		% within durasi_pengerjaan_skripsi	48.1%	51.9%	0.0%	100.0%
		% within Manajemen_Waktu	39.4%	56.0%	0.0%	43.5%
		% of Total	21.0%	22.6%	0.0%	43.5%
	>4 jam/hari	Count	6	7	3	16
		% within durasi_pengerjaan_skripsi	37.5%	43.8%	18.8%	100.0%
		% within Manajemen_Waktu	18.2%	28.0%	75.0%	25.8%
		% of Total	9.7%	11.3%	4.8%	25.8%
Total	Count	33	25	4	62	
	% within durasi_pengerjaan_skripsi	53.2%	40.3%	6.5%	100.0%	
	% within Manajemen_Waktu	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	53.2%	40.3%	6.5%	100.0%	



Lampiran 10. Manuskrip

1

ORIGINAL ARTICLE

Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah MalangMaryo Putra Rianjani¹ | Sunardi²^aDepartemen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bendungan Sutami 188A Malang, Indonesia^bDepartemen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bendungan Sutami 188A Malang, Indonesia*Corresponding Author: maryoputrarianjani@webmail.umm.ac.id

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>Keywords</p> <p>Time Management; Academic Stress; Nursing Students; Thesis</p>	<p>Introduction: Final-year nursing students often experience academic stress during thesis completion. Contributing factors include time management, gender, and organizational involvement.</p> <p>Objective: To examine the relationship between time management and stress levels among final-year nursing students at Universitas Muhammadiyah Malang.</p> <p>Methods: This study employed a quantitative correlational design with 62 respondents selected using purposive sampling. The research instruments consisted of the Time Management Questionnaire (TMQ) and the Perceived Stress Scale (PSS). Data analysis was conducted using the Spearman Rank test.</p> <p>Results: The findings showed that 53.2% of students had poor time management, while 79.0% experienced moderate stress. Spearman Rank analysis revealed a significant negative correlation between time management and stress levels ($r = -0.315$; $p = 0.013$). Female students were more vulnerable to stress, and students without organizational experience tended to have higher stress.</p> <p>Conclusion: A significant negative relationship exists between time management and stress levels. Effective time management and organizational participation can help reduce academic stress among nursing students.</p>

1. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin sulit menjelang kelulusan. Mereka harus menyelesaikan tesis, menjalani praktik klinis, dan mempersiapkan uji kompetensi dan Objective Structured Clinical Examination (OSCE) sebagai bagian dari persyaratan akademik (Wahyuni & Handayani, 2024). Kondisi ini menuntut keterampilan manajemen waktu yang efektif agar semua aktivitas dapat dijalankan secara seimbang. Namun, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyusun jadwal yang realistis, menetapkan prioritas, dan menghindari penundaan tugas (Pasaribu *et al.*, 2020).

Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan mental, memicu kecemasan dan depresi, serta menurunkan performa akademik secara keseluruhan (Rivaldi, 2024). 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). 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).

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".

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Malang, dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Time Management Questionnaire (TMQ)* untuk menilai manajemen waktu dan *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur tingkat stres. Uji validitas dan reliabilitas pada instrumen menunjukkan hasil yang baik. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis univariat menjelaskan mengenai karakteristik semua responden pada setiap variabelnya. Pada bagian ini akan dipaparkan hasil penelitian yang meliputi usia, jenis kelamin, semester, tingkat tahun pendidikan, pengalaman organisasi, target penyelesaian skripsi, durasi pengerjaan skripsi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasar Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
Usia			
1.	17-25 Tahun	61	99
2.	26-36 Tahun	1	1
Jenis Kelamin			
1.	Laki - Laki	23	37
2.	Perempuan	39	63
Semester			
1.	Semester 8	33	53
2.	Semester 10	18	29
3.	> Semester 10	11	18
Tingkat Tahun Pendidikan			
1.	2021	33	53
2.	2020	18	29
3.	2019	11	18
Pengalaman Organisasi			
1.	Tidak Ada	39	63
2.	Internal Kampus	12	19
3.	Eksternal Kampus	11	18
Target Penyelesaian Skripsi			
1.	Belum Ada Target	5	8
2.	Dalam 1 Semester	52	84
3.	Dalam 2 Semester	5	8
Durasi Pengerjaan Skripsi			
1.	< 2 Jam/Hari	19	31
2.	2-4 Jam/Hari	27	43
3.	> 4 Jam/Hari	16	26
TOTAL		62	100

Berdasarkan tabel 1 diatas mengenai deskripsi karakteristik responden, berdasarkan usia menunjukkan bahwa paling banyak responden berusia 17-25 tahun sebanyak (99%) 61 mahasiswa. Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar diperoleh pada perempuan dengan presentase (63%) 39 mahasiswa, sedangkan pada presentase laki-laki (37%) 23 mahasiswa. Deskripsi karakteristik berdasarkan semester dan tingkat tahun pendidikan diperoleh paling banyak responden semester 8 dan semester sebanyak masing-masing 33 mahasiswa atau (53%). Deskripsi karakteristik responden berdasarkan pengalaman organisasi menunjukkan bahwa paling banyak responden tidak ada atau tidak memiliki pengalaman organisasi sebanyak 39 mahasiswa atau (63%). Deskripsi karakteristik responden berdasarkan target penyelesaian skripsi menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan target pengerjaan dalam 1 semester sebanyak 52 mahasiswa atau (84%) dan durasi pengerjaan skripsi paling banyak 2-4 jam/hari menunjukkan responden sebanyak 27 mahasiswa atau (43%).

Tabel 2 Analisis Hubungan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang

		Correlations		
			Manajemen_Waktu	Tingkat_Stres
Spearman's rho	Manajemen_Waktu	Correlation Coefficient	1.000	-.315*
		Sig. (2-tailed)	.	0.013
		N	62	62
	Tingkat_Stres	Correlation Coefficient	-.315*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.013	.
		N	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $r = -0,315$ dengan $p = 0,013$. Nilai koefisien korelasi (r) menggambarkan kekuatan serta arah hubungan antara variabel. Pada penelitian ini, nilai $r = -0,315$ termasuk dalam kategori korelasi lemah. Nilai probabilitas signifikansi (p) diperoleh sebesar 0,013, lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini menandakan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis (H_1) diterima. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif atau tidak searah, artinya semakin tinggi manajemen waktu maka tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah, sedangkan semakin rendah kemampuan manajemen waktu maka tingkat stres cenderung lebih tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi, walaupun kekuatan hubungan yang ditunjukkan tergolong lemah.

3.1 Gambaran Karakteristik Data Demografi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan berada pada tingkat stres kategori sedang, dengan proporsi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Dari 39 responden perempuan, sebanyak 35 orang (89,7%) mengalami stres sedang, sedangkan dari 23 laki-laki, 14 orang (60,9%) berada pada kategori yang sama. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres akademik, sejalan dengan penelitian Lidia Danu et al., (2024) yang menyatakan bahwa tingkat stres akademik tinggi lebih banyak dialami perempuan. Surury et al., (2022) juga menjelaskan bahwa perempuan lebih mudah terkena stres dibandingkan laki-laki, sementara Kountul et al., (2018) menambahkan bahwa perbedaan ini dipengaruhi oleh hormon oksitosin, estrogen, dan hormon seks lain yang berbeda kadarnya pada laki-laki dan perempuan.

Dari sisi pengalaman organisasi, sebagian besar mahasiswa tidak aktif organisasi, yaitu sebanyak 39 orang (62,9%), dan kelompok ini lebih dominan mengalami stres sedang (79,5%) dibandingkan mahasiswa yang aktif dalam organisasi internal (75,0%) maupun eksternal (81,8%). Temuan ini sejalan dengan Trismanyanti et al., (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa yang tidak aktif organisasi cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi. Penjelasan serupa diberikan oleh Zeidan et al., (2025) bahwa keterlibatan dalam organisasi membantu membangun jaringan sosial, meningkatkan ikatan emosional, serta melalui aktivitas fisik mampu mendorong pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pengurang stres alami.

Dari aspek durasi pengerjaan skripsi, sebagian besar mahasiswa dengan manajemen waktu rendah (53,2%) hanya mengalokasikan waktu kurang dari dua jam per hari, dengan 14 responden (73,7%) berada pada kategori ini. Kondisi ini menunjukkan bahwa durasi pengerjaan skripsi yang singkat berhubungan erat dengan rendahnya kemampuan manajemen waktu, yang berpotensi memperlambat penyelesaian tugas dan meningkatkan risiko stres. Hal ini sesuai dengan penelitian Pertiwi (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu buruk cenderung melakukan prokrastinasi, serta diperkuat oleh temuan Arum Priharnadi et al., (2022) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara prokrastinasi dengan manajemen waktu, di mana semakin rendah kebiasaan menunda, semakin baik pula manajemen waktu mahasiswa.

3.2 Gambaran Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang memberikan hasil manajemen waktu pada tingkat rendah sebanyak 33 mahasiswa (53,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan masih menghadapi kendala dalam mengatur jadwal penyusunan skripsi, membagi waktu dengan aktivitas lain, serta konsistensi menjalankan rencana yang telah dibuat. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Zahwa & Ma'mun Hanif (2024) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang terstruktur dapat mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Peneliti menemukan bahwa strategi seperti penyusunan jadwal prioritas, pengaturan waktu istirahat, serta pengurangan prokrastinasi merupakan langkah efektif untuk mengendalikan stres akademik. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik bukan hanya meningkatkan produktivitas, tetapi juga menjadi faktor protektif terhadap stres.

3.3 Gambaran Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat stress mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang memiliki kategori sedang sebanyak 49 mahasiswa (79,0%). Hal ini disebabkan karena mahasiswa mempunyai manajemen waktu rendah, sehingga menyebabkan tingkat stress sedang. Berdasarkan penelitian Himmah & Shofiah (2021) menemukan bahwa dari 67 responden, sebanyak 45

(67.2%) memiliki tingkat stress sedang. Sejalan dengan penelitian Hariaty *et al.*, (2023) menemukan bahwa 27 (79.4%) dari 34 memiliki tingkat stress sedang yang di sebabkan oleh pengerjaan tugas akhir atau skripsi.

3.4 Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $r = -0,315$ dengan $p = 0,013$. Nilai koefisien korelasi (r) menggambarkan kekuatan serta arah hubungan antara variabel. Pada penelitian ini, nilai $r = -0,315$ termasuk dalam kategori korelasi lemah. Nilai probabilitas signifikansi (p) diperoleh sebesar 0,013, lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini menandakan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis (H_1) diterima. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif atau tidak searah, artinya semakin tinggi manajemen waktu maka tingkat stres yang dialami cenderung lebih rendah, sedangkan semakin rendah kemampuan manajemen waktu maka tingkat stres cenderung lebih tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam penyusunan skripsi, walaupun kekuatan hubungan yang ditunjukkan tergolong lemah.

Sejalan dengan penelitian Shahab (2022) yang menyatakan jika mahasiswa bisa mengatur waktunya dengan efektif maka stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik mahasiswa adalah keterampilan mengelola waktu yang buruk.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi masalah dengan tingkat stres yang berada pada kategori sedang. Hal ini terjadi karena mahasiswa memiliki manajemen waktu yang rendah, sehingga kesulitan dalam mengatur jadwal penyusunan skripsi dan aktivitas lainnya. Kondisi ini semakin dipengaruhi oleh tidak adanya pengalaman organisasi, yang membuat mahasiswa tidak memiliki keterampilan mengatur jadwal secara efektif. Mahasiswa perempuan tercatat lebih banyak mengalami stres sedang dibandingkan laki-laki. Untuk dapat menurunkan tingkat stres, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen waktu yang baik, meningkatkan kedisiplinan, serta memperoleh pengalaman yang dapat melatih keterampilan mengatur jadwal agar penyusunan skripsi dapat diselesaikan dengan lebih teratur dan tepat waktu.

Hal ini didukung oleh penelitian Aula *et al.*, (2024) menemukan bahwa untuk mengoptimalkan manajemen waktu belajar dapat dilakukan dengan membuat *to do list* atau pengingat tugas, serta mengerjakan pekerjaan lebih awal agar malam hari dapat digunakan untuk istirahat. Upaya ini membantu menjaga produktivitas sekaligus mencegah stres. Selain itu, istirahat yang cukup, aktivitas menyenangkan, serta kedisiplinan untuk tidak menunda tugas menjadi kunci dalam meningkatkan efektivitas belajar. Dengan manajemen waktu yang baik, stres akademik dapat berkurang dan produktivitas mahasiswa meningkat.

Penelitian Savira *et al.*, (2023) menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020 dengan hasil p value 0,612 dan $r = -0,55$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa, meskipun tidak signifikan secara statistik. Pada penelitian tersebut mahasiswa mengalami berbagai kendala seperti beban tugas yang tinggi, manajemen waktu yang kurang efektif, dan tekanan akademik yang membuat sebagian mahasiswa mengalami stres sedang. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kemampuan mengatur waktu berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik, namun korelasinya rendah sehingga manajemen waktu yang baik tidak selalu menurunkan tingkat stres secara signifikan. Oleh karena itu, manajemen waktu yang efektif, kedisiplinan, dan strategi pengelolaan stres tetap memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan produktivitas belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. Hubungan ini bersifat negatif, yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktunya, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Hubungan ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti durasi pengerjaan skripsi, jenis kelamin, dan pengalaman organisasi yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

3.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa keterbatasan yang memengaruhi kelancaran proses pengumpulan data. Kesulitan utama adalah dalam menghubungi responden, karena keterbatasan akses terhadap nomor WhatsApp atau kontak mahasiswa membuat distribusi kuesioner membutuhkan waktu lebih lama dari yang direncanakan. Selain itu, beberapa responden memerlukan pengingat secara berkala setiap 2-3 hari agar bersedia mengisi kuesioner, sehingga memperpanjang proses pengumpulan data. Peneliti juga harus menghubungi responden satu per satu untuk memastikan kuesioner benar-benar diisi, yang menambah beban waktu dan tenaga selama pelaksanaan penelitian.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang ($r = -0,315$; $p = 0,013$). Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dalam proses penyusunan skripsi.

Persetujuan Etik dan Persetujuan Berpartisipasi

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Seluruh responden telah diberikan penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian, kemudian menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi secara sukarela. Data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang atas izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan juga diberikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan masukan yang berharga, serta kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada keluarga dan sahabat yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama penelitian berlangsung.

References

- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Arum Priharnadi, Samsualam, & Mappangandro, A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 123–131. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.93>
- Aula, S. T., Shifa', R. N., & Dewi Khurun Aini. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/DOL:10.18860/jips.v1i01.14920>
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kemas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/article/view/22558>
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.32493/abmas.v1i1.p84-91.y2019>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Savira, Y., Marhayuni, E., Widodo, S., & Lestrari, S. M. P. (2023). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jmm.v7i2.10120>
- Shahab, N. A. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *Skripsi*, 1–105.
- Surury, I., Putri, L. A., Hamida, G. S. N., & Prastiwi, N. D. (2022). Peran Berorganisasi Sebagai Faktor Protektif Terhadap Terjadinya Stress Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Trismanyanti, R., Ramadhani, C., Maharani, N., Pendidikan, J., Sekolah, G., Fakultas, D., Pendidikan, L., & Makassar, U. N. (2025). Studi Perbandingan Tingkat Stres Akademik antara Mahasiswa Aktif dan Nonaktif di Perguruan Tinggi. *SSRN*, 1–12. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5251172
- Wahyuni, V. N., & Handayani, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anestesiologi Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Relationship of confidence with stress of final level students of nursing anesthesiology University ' Aisyiyah

- Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1418-1423. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/249/420>
- Yusnadi, Y. (2024). Manajemen Waktu Mahasiswa IAI Al-Aziziyah Samalanga Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik dan Kegiatan Dayah. *Jurnal Seumubeuet*, 3(1), 60-73. <https://journal.ymal.or.id/index.php/yayasanmadinahjsmbt/article/view/610>
- Zahwa, F. K., & Ma'mun Hanif. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142-148.
- Zeidan, M., Ballout, R., Al-Akl, N., & Kharroubi, S. A. (2025). Exploring the relationship between extracurricular activities and stress levels among university students: A cross-sectional study. *Plos One*, 20(8 August), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329888>

Lampiran 11. Curriculum Vitae

CURRICULUM VITAE**PERSONAL DETAILS**

Name : Maryo Putra Rianjani
 Place & Date of Birth : Trenggalek, 27 January 2003
 Sex : Men
 Religion : Moeslem
 Weight : 55 Kg
 Height : 165 Kg
 Status : Single
 Address : Dusun Tlaji, RT 10/RW 04, Desa Gayam,
 Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek

FORMAT EDUCATION BACKGROUND

Level	Year	Institution
Elementary School	2009-2015	SD Negeri Gayam
Junior High School	2015-2018	SMP Negeri 1 Panggul
Senior High School	2018-2021	SMK Wiyata Husada
Nursing (S1)	2021-sekarang	Majoring on Nursing Science Program, Faculty of Health Science, Universitas of Muhammadiyah Malang

Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI




NAMA : MARYO PUTRA RIANJANI





NIM : 202110420311146





PEMBIMBING : Sunardi, S.Kep.Ns., M.Kep


JUDUL :

"Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang"

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	3-2-2025	Konsul Judul	
2	18-2-2025	Konsul BAB I - Masalah paragraf I - Tujuan khusus - Penelitian terdahulu	
3	22-2-2025	Revisi BAB I - Formula di UML - Beda ? - perbedaan, lawan kepercayaan	

4	29/2/05	<ul style="list-style-type: none"> - Beda setosa - D-17 → I-I - Beda ukuran huruf di guduk - Kepingan di reset/print 	
5	26/3/05	<ul style="list-style-type: none"> - Formule Mills UICM di feruh di print/scan terakhir - Tjara 2 + ' Usah paktar - Beda jg hurufnya - Aras - Lemut BAB II 	
6	28/4/05	<ul style="list-style-type: none"> - Keresp rekening waktu terkecil dg Mhs - Keresp rts di form sblh keresp stress 	
7	19/5/05	<ul style="list-style-type: none"> - Lemut BAB III 	

8	29/5/25	<ul style="list-style-type: none"> - BAB II → tubekula umum keracut - BAB III → MGS 	
		<p>(+)</p> <p>↓</p>	<p>(-)</p> <p>↓ stress</p> 
9	3/6/25	Lihat BAB IV	
10	16/6/25	<ul style="list-style-type: none"> - jurnal quarter TMC + TSS print ? - Analisis regresi 	
11	29/6/25	<ul style="list-style-type: none"> - Analisis quarter buku ACE Survey 	

1	tabel 55	→ grade ←	
	RJB (X-)	- lantaran duwur lantaran	
		- Obahan pabeli - papun cepi 6.2. Niba ranch 6.3. Humber-que 20 lantaran	
		6.4. lantaran - lto	
		- n - orer pty	

10/9	- Dabari utawa - Beric paretari - Kiplidari Spantir	KS
24/9	- Kiplidari - Acc Semharas	KS