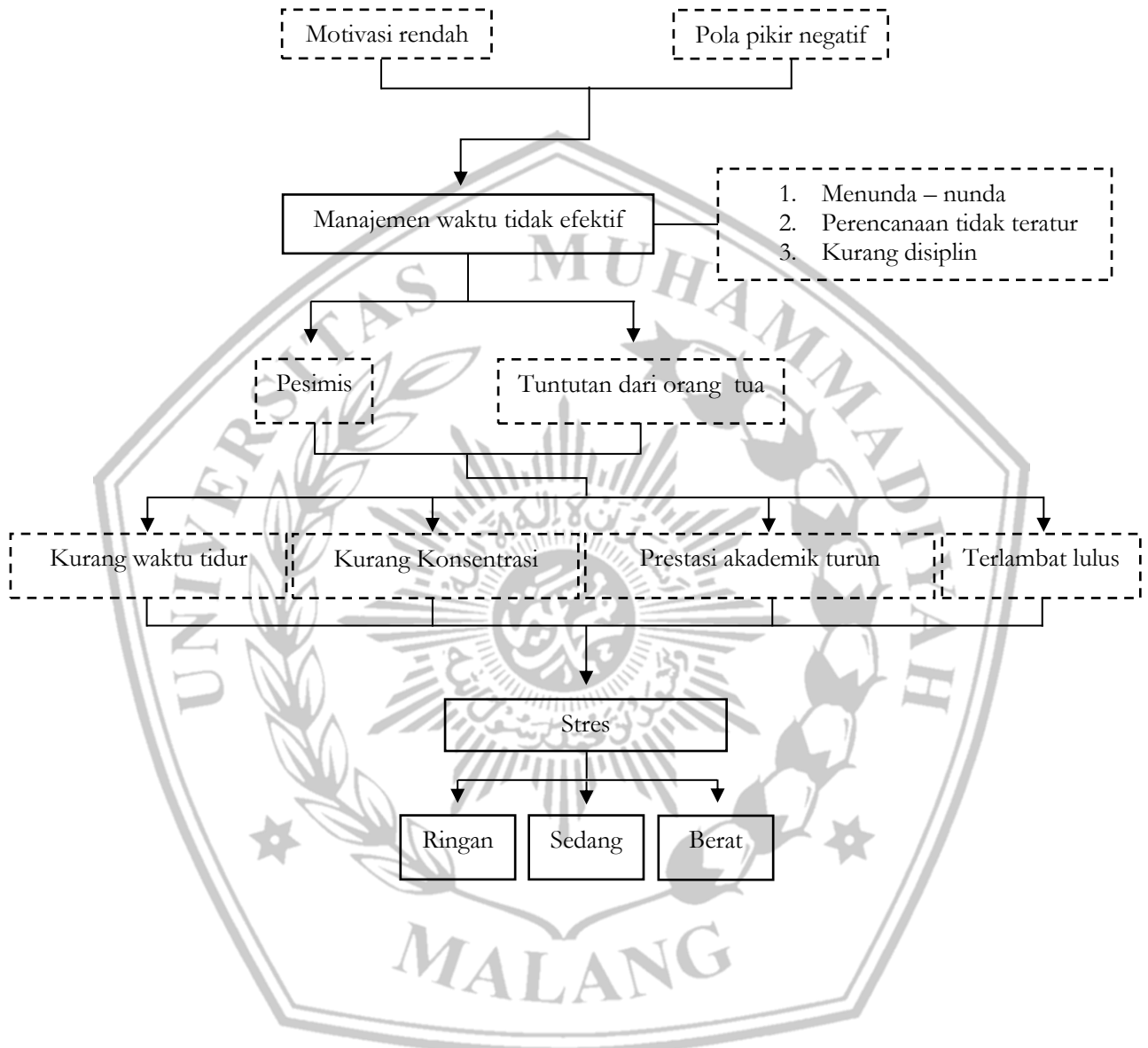


BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

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
 □ (dashed border) : 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.

