

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan keperawatan merupakan suatu proses pendidikan profesional yang menuntut mahasiswa untuk mencapai keseimbangan antara kompetensi akademik, keterampilan klinis, dan sikap profesional. Mahasiswa program studi S1 Keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang diberikan secara berkelanjutan, pelaksanaan ujian, serta kegiatan praktik klinik di fasilitas pelayanan kesehatan (Handayani et al., 2020). Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Salah satu bentuk pengelolaan diri yang penting dimiliki mahasiswa adalah kemampuan dalam mengatur waktu. Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan memanfaatkan waktu secara efektif berdasarkan prioritas yang telah ditentukan (Wulandari et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik umumnya lebih mampu menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu, menghindari kebiasaan menunda pekerjaan, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan pribadi. Sebaliknya,

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

pengelolaan waktu yang kurang efektif dapat menyebabkan penumpukan tugas dan meningkatkan tekanan akademik (Hidayat et al., 2021).

Manajemen waktu yang tidak optimal juga dapat berdampak pada berkurangnya waktu istirahat serta meningkatnya kelelahan baik secara fisik maupun mental. Kondisi tersebut dapat menjadi pemicu munculnya stres akademik pada mahasiswa (Pratiwi et al., 2021). Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi (Sari et al., 2019).

Mahasiswa S1 Keperawatan memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda dibandingkan program studi lainnya karena harus mengikuti pembelajaran teori sekaligus praktik klinik. Kegiatan praktik klinik menuntut kesiapan fisik, mental, serta tanggung jawab profesional yang tinggi. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu antara kegiatan perkuliahan, praktik klinik, belajar mandiri, dan kebutuhan pribadi dapat meningkatkan risiko terjadinya stres akademik pada mahasiswa keperawatan (Wulandari et al., 2022).

Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi. Pada mahasiswa keperawatan, stres tidak hanya memengaruhi

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

kondisi emosional, tetapi juga dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kemampuan mengambil keputusan, serta kinerja saat menjalani praktik klinik. Apabila stres terjadi secara terus-menerus, hal tersebut berpotensi menurunkan kualitas proses pembelajaran dan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai perawat profesional di masa depan (Sari et al., 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak jangka panjang, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, serta berkurangnya motivasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara efektif. Salah satu upaya yang dinilai penting adalah peningkatan kemampuan manajemen waktu (Andini et al., 2024).

Kemampuan manajemen waktu yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menentukan prioritas kegiatan, mengatur alokasi waktu belajar secara optimal, serta tetap menyediakan waktu istirahat yang memadai. Dengan pengelolaan waktu yang efektif, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi tekanan akademik yang berlebihan serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres. Beberapa penelitian di Indonesia juga melaporkan bahwa

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Wulandari et al., 2022).

Meskipun hubungan antara manajemen waktu dan stres akademik telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa secara umum atau pada program studi selain keperawatan (Pratiwi et al., 2021). Padahal, mahasiswa keperawatan memiliki beban akademik serta tanggung jawab praktik klinik yang lebih kompleks dibandingkan dengan program studi lainnya. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan.

Berdasarkan uraian tersebut, manajemen waktu dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang?

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi manajemen waktu mahasiswa S1 Keperawatan UMM
- b. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan UMM.
- c. Menganalisis hubungan manajemen waktu dengan tingkat stress mahasiswa S1 Keperawatan UMM

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan keperawatan jiwa, mengenai hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor internal dan stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar pertimbangan bagi institusi dalam merancang program pembinaan akademik, konseling, serta pendampingan mahasiswa guna membantu meningkatkan manajemen waktu sehingga dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap tingkat stres, sehingga mahasiswa mampu menerapkan strategi pengelolaan diri yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi profesi kesehatan, khususnya perawat dan pendidik keperawatan, dalam mengembangkan upaya promotif dan preventif terkait kesehatan mental mahasiswa serta dalam perencanaan intervensi keperawatan yang berfokus pada pengelolaan stres.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dengan stres akademik telah dilakukan pada berbagai kelompok mahasiswa di Indonesia.

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

(Andini et al. 2024) meneliti mahasiswa perguruan tinggi non-keperawatan dan menemukan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik dengan nilai korelasi Pearson $r = -0,45$ yang menunjukkan kekuatan korelasi sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik manajemen waktu mahasiswa, maka tingkat stres akademik yang dialami cenderung menurun.

2. (Hidayat et al. 2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa fakultas sosial melaporkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik dengan nilai korelasi $r = -0,39$. Nilai tersebut menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan sedang. Meskipun hasil penelitian ini memperkuat hubungan kedua variabel, karakteristik responden yang diteliti belum mencerminkan mahasiswa dengan beban praktik klinik seperti pada pendidikan keperawatan.
3. Penelitian lain oleh (Wulandari et al. 2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres akademik mahasiswa dengan nilai korelasi Spearman $r = -0,42$. Kekuatan korelasi tersebut berada pada kategori sedang.
4. Penelitian oleh (Pratiwi et al. 2020) pada mahasiswa fakultas kesehatan menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan stres akademik dengan nilai korelasi Pearson $r = -0,36$ yang termasuk dalam kategori korelasi rendah hingga sedang. Hasil ini menunjukkan

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

bahwa manajemen waktu berperan dalam menurunkan tingkat stres, namun belum secara optimal karena responden berasal dari berbagai program studi kesehatan selain keperawatan.

5. (Handayani et al. 2021) dalam penelitiannya melaporkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan tingkat stres akademik dengan nilai korelasi $r = -0,48$ yang termasuk kategori korelasi sedang. Penelitian ini menegaskan pentingnya manajemen waktu dalam mengendalikan stres akademik, namun penelitian tersebut masih terbatas pada mahasiswa non-keperawatan, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut yang lebih spesifik pada mahasiswa S1 Keperawatan.
6. Selanjutnya yang dilakukan oleh (Sari et al. 2019) menemukan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai korelasi Spearman $r = -0,41$ yang menunjukkan korelasi sedang. Meskipun demikian, penelitian ini tidak secara spesifik meneliti mahasiswa S1 Keperawatan, sehingga hasilnya belum sepenuhnya mencerminkan kondisi stres akademik dalam konteks praktik klinik keperawatan.