

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

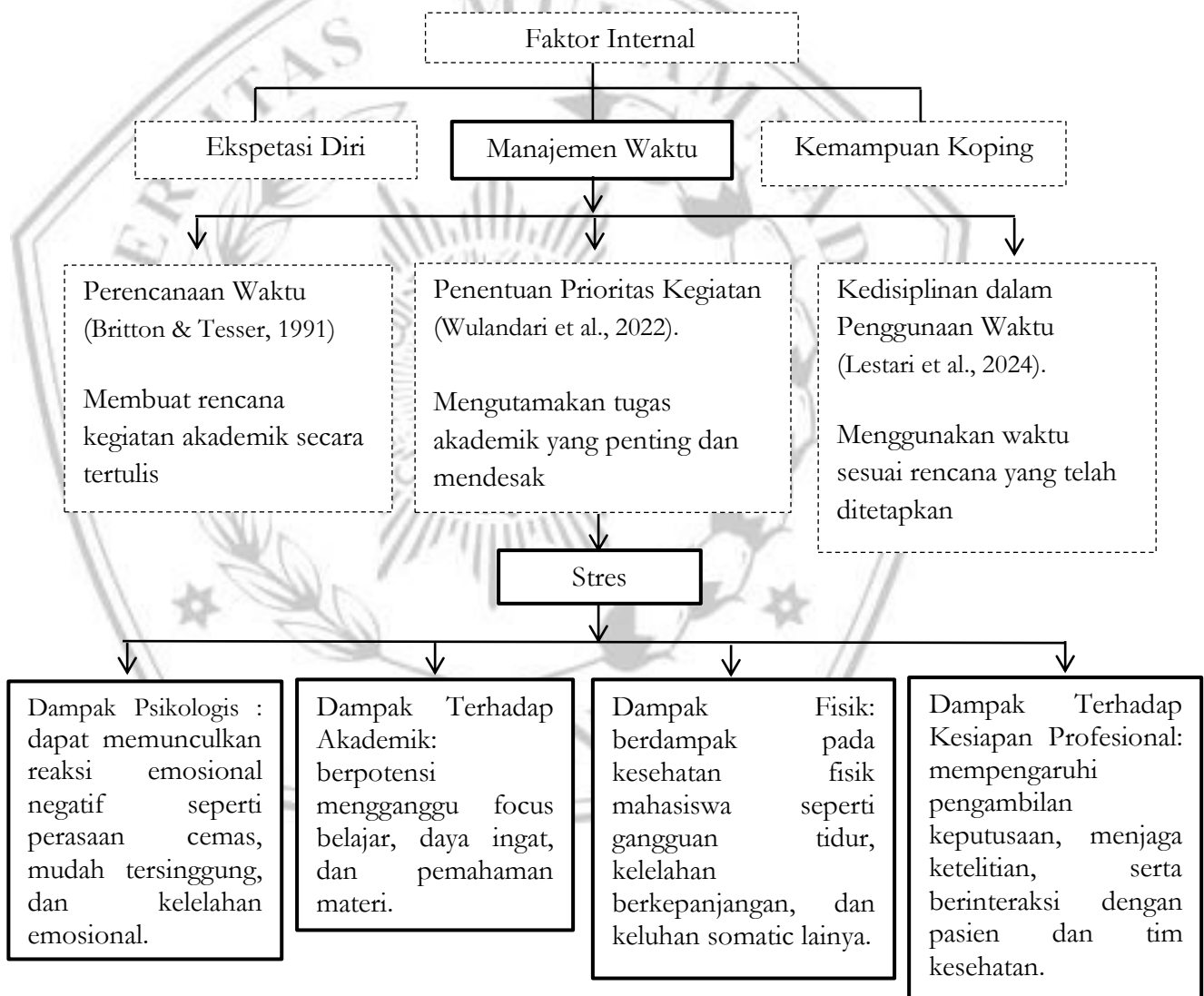
NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

: Tidak diteliti

: Berpengaruh



NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

### 3.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan. Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti perkuliahan teori, tugas mandiri, ujian, serta praktik klinik yang berlangsung secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Stres dalam konteks ini dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi yang dimiliki (Sari et al., 2019).

Dalam kerangka konsep ini, faktor internal seperti kemampuan coping dan ekspektasi diri serta faktor eksternal seperti tekanan akademik dan lingkungan belajar diakui secara teoritis dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Namun, penelitian ini hanya memfokuskan pada manajemen waktu sebagai variabel independen yang diteliti secara langsung. Faktor-faktor lainnya tidak dianalisis dalam penelitian ini, tetapi tetap menjadi bagian dari landasan teoritis yang menjelaskan kompleksitas munculnya stres pada mahasiswa (Hidayat et al., 2021).

Manajemen waktu dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan mahasiswa dalam merencanakan dan mengatur penggunaan waktu untuk kegiatan akademik. Berdasarkan kerangka konsep yang digunakan, manajemen waktu terdiri dari tiga indikator utama, yaitu perencanaan waktu,

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

penentuan prioritas kegiatan, dan kedisiplinan dalam penggunaan waktu. Perencanaan waktu mencakup kemampuan mahasiswa dalam membuat rencana kegiatan akademik secara tertulis dan terstruktur. Penentuan prioritas

### 3.3 Penjelasan Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan. Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti perkuliahan teori, tugas mandiri, ujian, serta praktik klinik yang berlangsung secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Stres dalam konteks ini dipahami sebagai respons individu terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi yang dimiliki (Sari et al., 2019).

Dalam kerangka konsep ini, faktor internal seperti kemampuan coping dan ekspektasi diri serta faktor eksternal seperti tekanan akademik dan lingkungan belajar diakui secara teoritis dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa. Namun, penelitian ini hanya memfokuskan pada manajemen waktu sebagai variabel independen yang diteliti secara langsung. Faktor-faktor lainnya tidak dianalisis dalam penelitian ini, tetapi tetap menjadi bagian dari

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

landasan teoritis yang menjelaskan kompleksitas munculnya stres pada mahasiswa (Hidayat et al., 2021).

Manajemen waktu dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan mahasiswa dalam merencanakan dan mengatur penggunaan waktu untuk kegiatan akademik. Berdasarkan kerangka konsep yang digunakan, manajemen waktu terdiri dari tiga indikator utama, yaitu perencanaan waktu, penentuan prioritas kegiatan, dan kedisiplinan dalam penggunaan waktu. Perencanaan waktu mencakup kemampuan mahasiswa dalam membuat rencana kegiatan akademik secara tertulis dan terstruktur. Penentuan prioritas kegiatan berkaitan dengan kemampuan mengutamakan tugas yang penting dan mendesak. Kedisiplinan dalam penggunaan waktu menggambarkan konsistensi mahasiswa dalam menjalankan rencana yang telah dibuat (Putri et al., 2020).

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mampu mengatur jadwal belajar secara efektif, menghindari penumpukan tugas, serta menyediakan waktu istirahat yang cukup. Kondisi ini membantu mahasiswa merasa lebih terkontrol terhadap beban akademik yang dihadapi sehingga tekanan psikologis dapat diminimalkan. Sebaliknya, manajemen waktu yang kurang efektif dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian tugas, kurangnya waktu istirahat, serta meningkatnya kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya memicu stres (Aula et al., 2023).

NAMA: SANDRINA ANNISYA RACHMADANI TUWONE

NIM: 202210420411070

PRODI: S1 ILMU KEPERAWATAN

Tingkat stres sebagai variabel dependen dalam penelitian ini merupakan respons mahasiswa terhadap tekanan akademik yang ditandai oleh dampak fisik, psikologis, akademik, dan kesiapan profesional. Dampak fisik meliputi gangguan tidur dan kelelahan berkepanjangan. Dampak psikologis berupa kecemasan dan ketegangan emosional. Dampak akademik ditunjukkan melalui gangguan konsentrasi dan penurunan prestasi belajar. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi kesiapan profesional mahasiswa dalam praktik klinik. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan tingkat stres, di mana semakin baik manajemen waktu mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami (Zahwa et al., 2023).

Dengan demikian, kerangka konsep ini menegaskan bahwa manajemen waktu berperan sebagai faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan. Hubungan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah hubungan negatif, yaitu semakin baik manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

#### **3.4 Hipotesis**

H1 : Terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa S1 Keperawatan.