

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI



**Oleh :
Moh Rizal Mindyansyah
NIM : 19010097**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep)



**Oleh :
Moh Rizal Mindyansyah
NIM : 19010097**

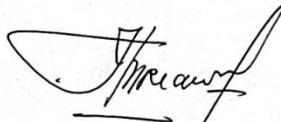
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

HALAMAN PESETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

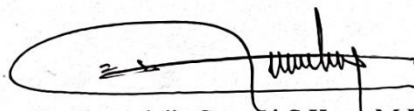
Jember, 31 Juli 2023

Pembimbing Utama



Jamhariyah, S.ST., M.Kes
NIDN.4011016401

Pembimbing Anggota



Ns. Ika Adelia Susanti S.Kep., M.Kep.
NIDN.0716079601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas dr. Soebandi” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi pada :

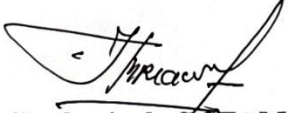
Hari : Selasa
Tanggal : 29 Agustus 2023
Tempat : Universitas dr. Soebandi Jember

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji
Ketua,


Gumiarti, S.ST., M.P.H
NIDN. 4005076201

Penguji II


Jamhariyah, S.ST., M.Kes
NIDN. 4011016401

Penguji III


Ns. Ika Adelia Susanti S.Kep., M.Kep
NIDN. 0716079601

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember,


apt. Lindawati Setyaningrum, M.Farm
NIDN. 07030668903

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moh Rizal Mindyansyah

NIM : 19010097

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini yang berjudul **“Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas dr. Soebandi”** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan karya tulis atau hasil dari orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan karya dari orang lain atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 31 Juli 2023

Yang menyatakan,



Jember, 31 Juli 2023

Yang menyatakan,

v

Moh Rizal Mindyansyah
NIM. 19010097

HALAMAN PEMBIMBING SKRIPSI

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Oleh:

Moh Rizal Mindyansyah

NIM. 19010097

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Jamhariyah, S.ST., M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Ika Adelia Susanti S.Kep., M.Kep.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir.

Skripsi dengan sepenuh hati saya persembahkan kepada:

1. Kepada bapak saya Tiwardi dan emak saya Siti Aminah yang telah memberikan kasih sayang yang penuh, *support*, doa, bantuan dan membiayai semua kebutuhan kuliah saya selama menempuh gelar pendidikan S1 Ilmu Keperawatan
2. Ibu Jamhariyah, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I saya, ibu Ns. Ika Adelia Susanti S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi materi pengarahan serta motivasi kepada saya selama proses penyusunan tugas akhir skripsi. Serta ibu Gumiarti, S.ST., M.P.H selaku penguji saya yang juga telah memberikan banyak masukan dan saran yang membangun untuk karya ilmiah saya ini.
3. Segenap bapak dan ibu dosen Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi yang telah banyak memberikan ilmu serta pengalaman selama proses perkuliahan.
4. Terimakasih juga saya ucapkan kepada seluruh keluarga besar Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Organisasi Mahasiswa (Ormawa) Universitas dr. Soebandi yang telah menjadi wadah saya untuk berproses, membentuk karakter dan berdialektika selama menjadi mahasiswa.
5. Teman perkuliahan satu angkatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan terutama 19B keperawatan yang telah kebersamai proses

perkuliahan dan semoga kelak kalian sukses dengan jalan kalian masing-masing.

6. Rekan-rekan kontrakan De Klarap, Brantas Squad dan Langsep III yang banyak menemani dan membantu selama saya menempuh pendidikan Ilmu Keperawatan di Universitas dr. Soebandi.
7. Terimakasih juga kepada semua orang-orang yang pernah datang dan pergi menemani proses dan progres selama saya menjadi mahasiswa, *some people change but memories don't.*

MOTTO

*”Ketika kita terus menunda-nunda,
Ingatlah bahwa hidup akan terus berjalan”*

-Seneca-

*”Lari dari apa yang menyakitimu akan semakin menyakitimu,
jangan lari, menderitalah hingga engkau sembuh”*

-Maulana Jalaludin Rumi-

*”Jadikanlah orang yang melihatmu ingin menjadi sepertimu,
Yang mengenalmu selalu ingin bersamamu dan yang mendengar
semua tentangmu ingin segera menjumpaimu”*

-Moh. Rizal Mindyansyah-

ABSTRAK

Mindyansyah, Moh. Rizal* Jamhariyah** Susanti, Ika Adelia***. 2023.
HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS dr. SOEBANDI. Skripsi. Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.

Latar belakang : Stres akademik menjadi masalah kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti manajemen waktu. Manajemen waktu yang kurang baik dapat menyebabkan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk akan menimbulkan stres, diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik oleh mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 176 Mahasiswa, sampel sebanyak 123 mahasiswa tingkat akhir dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner manajemen waktu dan *student academic stress scale* (SASS). Analisa korelasi menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian : Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa hampir seluruhnya manajemen waktu sedang sebanyak 105 orang (85%). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hampir seluruhnya memiliki stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah 99 mahasiswa (80,5%). Hasil uji statistik antara manajemen waktu dan stres akademik menunjukkan nilai *p-value* ($0,233 > 0,05$) dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi.

Kesimpulan : Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi dalam penelitian ini menyatakan tidak terdapat hubungan karena kemampuan penetapan prioritas dan tujuan mahasiswa tinggi.

Kata kunci : Mahasiswa, Manajemen Waktu, Stres Akademik

*Peneliti

**Pembimbing 1

***Pembimbing 2

ABSTRACT

Mindyansyah, Moh. Rizal* Jamhariyah** Susanti, Ika Adelia***. 2023.
RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND ACADEMIC STRESS OF LAST-YEAR STUDENTS AT UNIVERSITAS dr. SOEBANDI. Bachelor of Nursing Study Program Universitas dr. Soebandi.

Introduction : Academic stress becomes a mental health and well-being problem of college students caused by various factors, such as time management. Poor time management can lead to academic stress. Students who have poor time management will cause stress, good time management skills are needed by students. The purpose of this study was to determine the relationship between time management and academic stress of final year students at Universitas dr. Soebandi.

Method : This study used a correlation design with a cross sectional approach. The population was 176 students, a sample of 123 final year students using proportional random sampling techniques. The research instrument used a time management questionnaire and student academic stress scale (SASS). Correlation analysis using spearman rank test.

Results : The results of this study showed that almost all time management was moderate as many as 105 people (85%). The academic stress of final year students showed that almost all of them had academic stress in the moderate category with 99 students (80.5%). The results of statistical tests between time management and academic stress showed that the p-value ($0.233 > 0.05$) can be concluded that there is no relationship between time management and academic stress of final year students of Universitas dr. Soebandi.

Conclusion : The relationship between time management and academic stress of final year students at Universitas dr. Soebandi in this study found that there was no relationship because the ability to set priorities and goals of students is high.

Keywords : Academic Stress, Time Management, University Student

*Author

**Advisor 1

***Advisor 2

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan nikmat, rahmat dan hidayah-Nya kepada kita sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi”.

Selama proses penyusunan penulis dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ns. Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., M.Kes. selaku Rektor Universitas dr. Soebandi.
2. apt. Lindawati Setyaningrum, M.Farm selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi.
3. Ns. Prestasianita Putri, S.Kep., M.Kep. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.
4. Gumiarti, S.ST., M.P.H selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak saran dan masukan kepada penulis.
5. Jamhariyah, S.ST., M.Kes. selaku dosen Pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, pikiran, ilmu, motivasi dan perhatian serta dengan sabar membimbing penulis.
6. Ns. Ika Adelia Susanti S.Kep., M.Kep. selaku dosen Pembimbing anggota utama yang telah meluangkan waktu, pikiran, ilmu, motivasi dan perhatian serta dengan sabar membimbing penulis.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik serta saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat sebagai mana mestinya. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Jember, 31 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	1
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PESETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	v
HALAMAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Manajemen Waktu.....	7
2.1.1 Definisi Manajemen Waktu.....	7
2.1.2 Aspek-aspek Manajemen Waktu	8
2.1.3 Prinsip manajemen waktu	9
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu.....	10
2.1.5 Hambatan manajemen waktu	11
2.1.6 Kiat aplikatif manajemen waktu.....	12

2.1.7 Indikator manajemen waktu	13
2.2 Konsep Stres	14
2.2.1 Definisi Stres.....	14
2.2.2 Faktor penyebab stres.....	15
2.2.3 Tingkat stres	15
2.2.4 Gejala stres	16
2.2.5 Manajemen stres.....	17
2.3 Stres Akademik.....	18
2.3.1 Etiologi Stres Akademik	19
2.3.2 Aspek stres akademik.....	20
2.3.3 Faktor penyebab stres.....	21
2.3.4 Jenis stres akademik	23
2.3.5 Dampak stres akademik.....	24
2.3.6 Tingkatan stres	25
2.3.7 Strategi mengelola stres.....	27
2.4 Mahasiswa	28
2.4.1 Peran Mahasiswa.....	29
2.4.2 Karakter mahasiswa	31
2.4.3 Masalah pada mahasiswa	31
2.5 Pengukuran Variabel.....	33
2.5.1 Pengukuran Manajemen Waktu.....	33
2.5.2 Pengukuran Stres Akademik	33
2.6 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik	33
2.7 Kerangka Teori	35
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	36
3.1 Kerangka Konsep.....	36
3.2 Hipotesis Penelitian	37
BAB 4 METODE PENELITIAN	38
4.1. Desain Penelitian	38
4.2 Populasi dan Sampel	38
4.2.1. Populasi.....	38
4.2.2. Sampel.....	39
4.3 Variabel Penelitian.....	40
4.4 Tempat Penelitian	41
4.5 Waktu Penelitian.....	41
4.6 Definisi Operasional	41
4.7 Instrumen Penelitian.....	43
4.7.1. Uji Validitas	45

4.7.2. Uji Reabilitas.....	45
4.8 Teknik Pengumpulan Data.....	46
4.8.1 Pengumpulan Data	46
4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data	46
4.9 Teknik Analisa Data	47
4.9.1 Pengolahan Data.....	48
4.9.2 Analisa Data.....	50
4.10 Etika Penelitian	51
BAB 5 HASIL PENELITIAN	53
5.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	53
5.2 Data Umum.....	53
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	54
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	54
5.3 Data Khusus.....	55
5.3.1 Manajemen Waktu Mahasiswa Tingkat Akhir	55
5.3.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	56
5.3.3 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	56
BAB 6 PEMBAHASAN	58
6.1 Manajemen Waktu Mahasiswa Tingkat Akhir.....	58
6.2 Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	60
6.3 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir	63
6.4 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	66
7.1 Kesimpulan	66
7.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel Keaslian Penelitian	6
Tabel 4.1 Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	40
Tabel 4.2 Definisi Operasional Penelitian	42
Tabel 4.3 Skala Manajemen Waktu	44
Tabel 4.4 Skala Stres Akademik	44
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	54
Tabel 5.4 Data Manajemen Waktu Mahasiswa Tingkat Akhir.....	55
Tabel 5.5 Data Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	56
Tabel 5.6 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas dr. Soebandi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	75
Lampiran 4. Form Permohonan Studi Pendahuluan	80
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik	81
Lampiran 6. Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	83
Lampiran 7. Surat izin penelitian	84
Lampiran 8. Surat Layak Etik.....	84
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi	87

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organisation*
SPSS : *Statistical Program for Social Science*
SASS : *Student Academic Stress Scale*
DASS : *Depression Anxiety Stress Scale*
UAS : Ujian Akhir Semester
KEPK : Komisi Etik Penelitian Kesehatan

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa dalam peran mereka menjadi alat penting dalam melaksanakan tugas utama Perguruan Tinggi yaitu sebagai pendidik dan pengajar, penelitian dan pengembangan serta pelayanan kepada masyarakat. (Harahap, 2019). Bagi mahasiswa yang menempuh perkuliahan mereka akan dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikannya dengan waktu yang tepat. Maka tidak jarang stres akademik biasa dialami khususnya pada mahasiswa tingkat akhir karena banyaknya tuntutan beban akademik dan kekurangan dalam mengatur waktu dengan baik dan efisien. (Mentari, 2018).

Stres akademik masih terus menjadi masalah kesehatan mental dan kesejahteraan diantara mahasiswa (Reddy *et al.*, 2018). Mahasiswa sering merasakan stres akademik yang disebabkan berbagai faktor eksternal dan internal, seperti timbulnya perasaan frustrasi, konflik, tekanan, lembaga pendidikan, dan lingkungan (Aryahi, 2016). Seseorang yang gagal dalam mengelola tingkat stresnya cenderung merasakan banyak beban dan timbul perasaan cemas. Dengan adanya faktor-faktor diatas maka peluang mahasiswa untuk mengalami stres akademik cukup tinggi (Nababan, 2021).

Stres yang dialami mahasiswa di dunia banyak ditemukan di negara maju dan negara berkembang. Tingkat kejadian stres akademik yang cukup tinggi digambarkan mencapai angka 350 juta penduduk di dunia. Prevalensi stres akademik dan keresahan pada mahasiswa di dunia memiliki nilai dari 5% hingga 70% (Mentari *et al.*, 2020) . Hasil studi di Ghana didapatkan hampir seluruhnya

mahasiswa (73,0%) menganggap diri mereka stres dengan pekerjaan yang berhubungan dengan akademik dan gejala kognitif, perilaku dan emosional sangat lazim di kalangan siswa (Judith, 2021). Penelitian serupa dilakukan di Belanda dengan hasil didapatkan 64,85% berasal dari efek langsung dari stres akademik yang dialami, hasilnya nilai stres akademik yang dirasakan lebih tinggi secara signifikan memprediksi tingkat gejala depresi yang lebih tinggi (Versteeg & Kappe, 2021) . Prevalensi masalah stres akademik negara Indonesia masih tidak terdapat data secara global karena minimnya penelitian yang mengangkat masalah serupa. Namun hampir seluruhnya mahasiswa Indonesia mengalami stres akademik. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilaksanakan di Jawa Tengah. Stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang mencapai 57,4%, hal ini menggambarkan bahwa permasalahan ini banyak terjadi pada kalangan mahasiswa (Ambarwati *et al* 2019). Berdasarkan data hasil yang diambil dari studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya oleh peneliti didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswa Universitas dr. Soebandi terdapat gejala stres akademik yang sedang sampai dengan tinggi. Hal tersebut ditandai dengan sering merasa murung di kamar kos, tidak dapat berfikir jauh kedepan dan kesulitan untuk mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas skripsinya.

Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil bukti empirik bahwa stres akademik mahasiswa adalah kejadian secara global. Mentari (2018) menyatakan stres akademik adalah tanggapan seseorang terhadap kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan pencapaian akademik dengan kemampuan untuk menggapainya. Keadaan ini menyebabkan perubahan tanggapan dalam diri

individu tersebut, baik secara fisik maupun emosional.. Pendapat lain mengenai stres akademik juga dapat diartikan sebagai tuntutan akibat pandangan subjektif kepada keadaan akademik (Barseli, 2017). Tuntutan ini mengakibatkan respon yang diderita mahasiswa berupa respon fisik dan emosi yang negatif. Tuntutan yang dirasakan dapat berasal dari berbagai sektor, yaitu sektor luar dan dalam. Sektor dari dalam berasal dari efikasi diri, ketahanan psikologis, dan dorongan dari diri sendiri. Sedangkan sektor dari luar sendiri seperti motivasi sosial dan lingkungan (Yusuf *et al*,2020). Stres akademik kerap digambarkan oleh gangguan fisik dan emosional. Gangguan yang termasuk kedalam gejala fisik seperti pusing, perubahan pola makan dan jantung berdebar-debar. Mahasiswa digambarkan menderita stres akademik secara emosional disertai dengan rasa bingung dan putus asa, bahkan menutup diri disebabkan menerima tuntutan dari akademik (Ambarwati *et al* ,2019).

Berdasarkan buku panduan skripsi Universitas dr. Soebandi no 0007/FIKES-UDS/DOK/2022 batas akhir mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi adalah bulan Agustus tahun 2023. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyusun manajemen waktu dengan baik supaya tugas akhir skripsi dapat selesai sebelum tenggang waktu yang ditentukan. Manajemen waktu merupakan kemampuan yang sebaiknya diaplikasikan oleh mahasiswa ditingkat perguruan tinggi (Safuni, Hidayati and Fitriani, 2020). Berdasarkan *Fundamentals of Management* (Griffin, 2022) keterampilan manajemen waktu mengacu pada kemampuan untuk memprioritaskan tugas, bekerja secara efisien, dan mendelegasikan dengan tepat. Semakin tinggi kemampuan individu dalam memanajemen waktu maka tingkat efektivitas dalam melakukan suatu hal kegiatan akan dapat selesai dengan mudah.

Dwi Susapto (2018) berpendapat bahwa manajemen waktu yang kurang dapat menyebabkan stres akademik dan memberikan disfungsi psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai manajemen buruk akan menghadapi batas waktu dan ini bisa menjadi tekanan bagi mereka sehingga menyebabkan stres, perasaan gelisah, sulit fokus sehingga semangat belajar dan keyakinan diri menjadi rendah (Hakim & Wirajaya, 2019). Maka dengan itu mahasiswa diharapkan dapat melakukan manajemen waktu dengan baik supaya terhindar dari masalah stres akademik dengan mulai menetapkan arah dan preferensi, Menyusun rencana dan mengatur jadwal, memiliki kemampuan mengontrol, dan preferensi untuk terorganisir. Haloho (2021).

Berdasarkan uraian fenomena, masalah dan hasil studi pendahuluan diatas, maka peneliti merasa terdorong untuk penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “adakah terdapat hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi manajemen waktu mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.
- 2) Mengidentifikasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.
- 3) Menganalisis hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini adalah dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dalam proses pengembangan. bidang keilmuan keperawatan mengenai n manajemen waktu dan stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pandangan ilmu bagi pembaca atau dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan evaluasi manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan studi di Universitas dr. Soebandi.

2) Manfaat bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi acuan bacaan, masukan selama proses perkuliahan di lingkungan perguruan tinggi, khususnya Universitas dr. Soebandi supaya mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dapat memahami serta mampu memanajemen waktu agar dapat menghadapi stres akademik

kelak.

3) Manfaat bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini peneliti berharap dapat menjadi informasi mengenai stres akademik serta besar harapan peneliti untuk dapat terus melakukan penelitian yang lebih luas tentang stres akademik.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian ini merujuk pada sumber peneliti yang telah dilaksanakan sebelumnya oleh:

Tabel 1.1 Tabel Keaslian Penelitian

	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sekarang
Judul Penelitian	“Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi”	“Hubungan Stres akademik dengan indeks prestasi mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Jember”	“Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi”
Responden	Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang skripsi	Mahasiswa semester awal	Mahasiswa tingkat akhir (Semester 7-8)
Tempat Penelitian	Universitas Negeri Jakarta	Fakultas Keperawatan Universitas Jember	Universitas dr. Soebandi
Waktu Penelitian Peneliti	2017 Jehan Shahnaz Azahra	2017 Dita Oktaviani Mentari	2023 Moh Rizal Mindyansyah
Variabel	Stres akademik dan coping stress	Stres akademik dan indeks prestasi akademik	Manajemen waktu dan stres akademik
Teknik Sampling	<i>Purposive Sampling</i>	<i>Cluster Sampling</i>	<i>Proportional Random Sampling</i>

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Manajemen Waktu

2.1.1 Definisi Manajemen Waktu

Manajemen berasal dari kata mengelola yang artinya mengatur (kontrol). Manajemen waktu merupakan suatu kegiatan merencanakan, mengorganisasikan, menggerakkan, dan pengawasan (kontrol) produktivitas waktu. Menurut Atkinson (1994) Manajemen waktu adalah suatu jenis keahlian yang terkait dengan semua bentuk usaha dan langkah individu yang dilakukan secara teratur agar orang dapat memaksimalkan penggunaan waktu mereka. Waktu menjadi salah satu aset untuk melakukan tugas, dan merupakan aset yang harus dikelola dengan efektif dan efisien. Pengelolaan waktu ini dapat menghasilkan hasil yang lebih baik jika dilakukan dengan sungguh-sungguh tentunya dengan kedisiplinan dan komitmen yang tinggi dari individu sangat diperlukan untuk mematuhi dan melaksanakan pengelolaan waktu yang sudah ditetapkan. (Syelviani, 2020).

Zega & Kurniawati (2022) berpendapat manajemen waktu adalah upaya yang dilaksanakan individu yang menggunakan waktu yang baik agar rencana tercapai dengan maksimal. Dengan demikian usaha mungkin berhasil, tetapi tidak sia-sia. Manajemen waktu memainkan peran besar dalam kesuksesan individu. Seseorang yang kurang paham tentang manajemen waktu, digambarkan dengan rencana yang kurang teratur, kurang jelas, inkonsisten, tidak bertujuan manajemen waktu (Pragholapati et al., 2021). Kemampuan dalam mengatur waktu adalah tentang bagaimana kita menghabiskan waktu untuk memberi keutamaan dan mencapai beberapa prioritas hidup serta mencapai kebahagiaan. (Zega and

Kurniawati, 2022)

2.1.2 Aspek-aspek Manajemen Waktu

Menurut Atkinson (1994) manajemen waktu tersusun atas beberapa indikator diantaranya:

1) Menetapkan tujuan

Penetapan tujuan dapat membantu seseorang tetap berkonsentrasi dengan pekerjaan yang ada, fokus pada tujuan serta target yang dapat diraih, dan dapat menjadwalkan pekerjaan hingga tenggat waktu.

2) Menyusun prioritas

Prioritas harus dilaksanakan karena waktu terbatas serta kegiatan kurang sama pentingnya. Urutan prioritas berdasarkan nilai, dari target kegiatan yang kurang hingga keutamaan yang paling penting. Prioritas ini dilakukan dengan memperhitungkan apa yang dianggap utama, mendesak atau mesti dilakukan lebih awal.

3) Menyusun jadwal

Indikator lain dari manajemen waktu adalah mengatur jadwal. Jadwal adalah urutan kegiatan yang harus dilakukan rentan waktu tertentu. Tujuan penyusunan jadwal adalah untuk memilah kegiatan yang bentrok, menghindari lupa dan mengurangi kecepatan.

4) Bersikap asertif

Ketegasan merupakan hambatan sebagai sifat tegas mengatakan “tidak” atau secara positif tidak menerima ajakan atau seseorang tanpa menyinggung perasaan orang lain.

5) Bersikap tegas

Ketegasan adalah rencana yang ditujukan untuk tidak membatasi manajemen waktu secara efektif.

6) Menghindari penundaan

Penundaan berarti tidak melakukan sesuatu berdasarkan waktu yang ditentukan untuk melakukannya. Terlambatnya penyelesaian tugas dapat membuat pekerjaan tidak selesai tepat waktu, mengganggu rencana kegiatan yang telah direncanakan dengan baik, dan menghambat progress yang dilakukan.

7) Meminimalkan waktu yang terbuang

Waktu adalah segala acara yang memakan waktu dan kurang membawa dampak yang baik. Hal ini seringkali dapat menghambat kesuksesan seseorang karena dapat mengakibatkan kegiatan-kegiatan penting tertunda

2.1.3 Prinsip manajemen waktu

Menurut Wahidaty (2021) Upaya untuk mengatur mengelola, dan memang akan menjadi upaya yang positif suatu kebutuhan bagi setiap orang. Terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Waktu bergerak maju namun tidak bisa berjalan mundur, digunakan atau tidak waktu akan terbuang sia-sia. Namun jika digunakan tetapi tidak maksimal, maka waktu tidak digunakan secara produktif. Oleh karena itu, waktu yang ada mesti digunakan secara maksimal.
- 2) Penggunaan harus dikembangkan dengan maksimal. Hindari Waktu luang yang terlalu tidak produktif karena dapat membuat waktu itu memudar dan menghilang, namun jika digunakan dengan aktivitas padat maka menyebabkan kecemasan.

- 3) Penggunaan waktu seseorang harus dimaksimalkan dengan diisi materi, pelatihan, dan kegiatan produktif lain, dibandingkan diisi oleh manajemen lainnya.

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu

Macan (1990) menjelaskan manajemen waktu antar seseorang satu dengan yang lain itu berbeda. Therese Hoff Macan juga menyebutkan faktor apa saja yang dapat berpengaruh langsung dengan manajemen waktu, diantaranya :

- 1) Usia

Diambil dari hasil penelitian dilakukan oleh Therese Hoff Macan, menggambarkan semakin tinggi usia individu maka akan matang tingkat pengendalian emosi dan semakin tinggi kemampuan manajemen waktunya.

- 2) Jenis kelamin

Jenis kelamin akan berdampak langsung dengan manajemen waktu. Studi sejenis dilakukan untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin dengan tingkat kemampuan manajemen waktu. Hasilnya wanita cenderung melakukan pekerjaan ringan di waktu luangnya daripada harus bersantai. Maka dapat disimpulkan sebagian besar waktu cenderung diaplikasikan kepada alokasi melakukan aktivitas lainnya.

Haloho (2021) juga berpendapat bahwa faktor yang berpengaruh terhadap manajemen waktu diantaranya :

- 1) Pendelegasian tugas

Kurangnya kepercayaan pada orang lain dan ingin semuanya dilakukan dengan sempurna akan memakan waktu lebih lama. Tugas yang dianggap tidak teratur dapat dikerjakan oleh orang lain atau didelegasikan kepada orang

lain, dapat meringankan pekerjaan dan waktu dapat mengerjakan sesuatu dengan kualitas yang lebih baik.

2) Motivasi

Motivasi adalah upaya untuk meningkatkan harga diri untuk mencapai tujuan tertentu. Seseorang yang bermotivasi tinggi akan memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik karena dorongan yang mereka miliki dalam diri mereka sendiri .

3) Prestasi akademik

Prestasi akademik dapat diraih jika seseorang memiliki kemampuan manajemen waktu yang efisien.

4) Aktivitas diluar kuliah

Organisasi dan mahasiswa belum bisa dipisahkan karena 2 hal tersebut merupakan proses serta proggres dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa produktif di organisasi sebagian besar kebanyakan lupa dengan aktivitas kuliah dan beban dari akademiknya. Beban mahasiswa yang dialami diantaranya kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu.

2.1.5 Hambatan manajemen waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan krusial yang harus dimiliki oleh mahasiswa, Ira Nurmala (2021) menjelaskan terdapat poin-poin yang menggambarkan keutamaan dalam mengelola waktu , diantaranya:

Pertama, karena membiarkan orang lain mengatur hidupnya, mahasiswa cenderung sulit menolak ajakan jalan-jalan santai, bermain video game, bahkan melakukan kegiatan berisiko (seks pranikah), teman, narkoba, ngebut (seks

pranikah, narkoba). Kedua, hampir seluruhnya hidupnya sangat gugup, bingung, stres, bingung menentukan keputusan, labil, merasa dibawah tekanan, itu karena biasanya melakukan sesuatu menggunakan SKS (sistem kebut semalam) dan tidak bisa mengatur prioritas. Remaja membutuhkan manajemen waktu, salah satunya adalah tidak menunda pekerjaan rumah. Menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu meningkatkan tingkat stres. Ketiga, mereka kewalahan dengan penyelesaian tugas karena tugas yang sangat banyak dan tidak semuanya selesai, sehingga tidak tahu mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Keempat, merasa dirinyalah yang paling menderita dan tidak nyaman lagi belajar di kampus karena banyak yang bertanya dan memarahinya karena banyak tugas yang tidak diselesaikan dengan benar. Pada akhirnya, remaja tersebut biasanya pindah ke universitas. Kelima, tidak ada waktu istirahat karena semua pekerjaan dilakukan bersamaan dengan tenggat waktu yang ketat, sehingga ketika bekerja lembur tanpa memperhatikan kesehatannya.

2.1.6 Kiat aplikatif manajemen waktu

Rofifah (2020) menjelaskan terdapat cara-cara yang dapat digunakan untuk mencapai puncak manajemen dalam mengatur waktu mahasiswa, diantaranya:

- 1) Menganalisis sikap dalam manajemen waktu dan menentukan seberapa baik seseorang apakah mampu mengatur waktu. Bisakah seseorang mengelola waktu mereka dengan bijak.
- 2) Kenali urgensi waktu dan sejauh apa administrator mempersepsikan perlunya waktu bagi warga lembaganya. Manajer/direktur diharapkan menjadi seseorang yang dapat menghargai dan peduli dengan waktu, sehingga tidak tepat bagi direktur untuk menunggu dimotivasi oleh orang lain, melainkan menunggu

seseorang memberi dorongan lainnya.

- 3) Tetapkan nilai utama tanpa meninggalkan tanggung jawab lain anda dari waktu ke waktu dengan tetap memperhatikan jadwal yang telah disusun pada kalender kegiatan.

2.1.7 Indikator manajemen waktu

Haloho (2021), menyebut terdapat 4 indikator utama dari manajemen waktu diantaranya :

- 1) Penetapan tujuan dan prioritas

Menyusun daftar kegiatan dan menentukan kegiatan mana yang harus dilaksanakan terlebih dahulu, kegiatan yang paling utama dapat ditaruh didaftar paling atas jadwal kegiatan.

- 2) Perencanaan dan penjadwalan

Dengan menjadwalkan kegiatan dan melakukan perencanaan maka seseorang dapat dengan mudah mengatur waktu dari masing-masing kegiatan dan dapat disesuaikan dengan kemampuan dirinya.

- 3) Kemampuan mengendalikan

Kemampuan individu harus juga diperhatikan apakah seseorang tersebut dapat menyelesaikan banyak kegiatan dalam waktu yang bersamaan atau tidak.

- 4) Preferensi untuk terorganisir

Menggunakan daftar terperinci untuk mengelola waktu selama perkuliahan, akan dapat diketahui apa saja yang sudah dilaksanakan supaya manajemen waktunya sesuai dengan daftar kegiatan.

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah fenomena yang dihadapi oleh sebagian besar orang. Dalam ilmu psikologi, Stres merupakan tekanan psikologi (Nur & Mugi, 2021). Stres tidak dimungkinkan diharapkan oleh semua orang. Stres bisa berdampak positif, bisa meningkatkan bantuan kinerja. Stres positif dianggap sebagai faktor penting dalam motivasi, dan respons kepada lingkungan. Namun, stres yang tinggi dapat menyebabkan masalah biologis, psikologis, dan sosial, bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stres dapat disebabkan oleh faktor dari luar atau lingkungan karena persepsi internal (Nur & Mugi, 2021).

Wicaksono (2022), mengatakan stres merupakan respon seseorang kepada perubahan kondisi dan keadaan dapat dipandang oleh respon seseorang kepada kejadian/dorongan dari luar. Faktanya stres akan naik jika seseorang belum dapat menghadapi keadaan yang dirasa kurang nyaman.

Stres fisik dan psikologis memengaruhi sikap individu tergantung bagaimana mereka mengatasi keadaan penyebab stres. Oleh karena itu, dampaknya mungkin berbeda terhadap masing-masing individu, baik dalam gaya maupun intensitas. Stres tidak selalu ada makna negati, oleh sebab itu dalam kondisi tertentu dan dalam keadaan tertentu, stres akan menyebabkan berbagai efek yang negatif pada tubuh. (Nuryati, 2019).

Stres terdiri dari makna yang berbeda bagi setiap individu, hal itu dilihat dari bagaimana individu menanggapi gangguan yang ada dan masalah dengan beban kerja. Terkadang seseorang menciptakan kesulitan tanpa diketahui bahwa kesulitan tersebut ada, misalnya, reaksi kurang baik. Anggapan mereka terbatas

atau tidak mampu melakukan tanggung jawab, menimbulkan kecemasan pada karyawan berbentuk stimulus dan respon (HM, 2012). Menurut beberapa pengertian diatas maka stres adalah keadaan seseorang yang kurang pada psikologi individu. Keadaan yang dirasakan tidak menyenangkan itu karena persyaratan lingkungan yang dirasakan individu sebagai sesuatu diluar kemampuan atau karena dianggap membebani dan dapat mengancam kesehatannya.

2.2.2 Faktor penyebab stres

Menurut Dwi Susapto (2018), melalui penelitiannya menjelaskan terdapat beberapa faktor penyebab stres, diantaranya :

1) Penyebab stres umum

Faktor pemicu stres (stresor) umumnya dapat dibagi menjadi penyebab dari dalam dan penyebab dari luar. Stres dari dalam datang dari diri seseorang, seperti kurang baiknya tubuh maupun emosional. Ketegangan dari luar, misalnya inkonsistennya lingkungan, keluarga dan sosial serta budaya.

2) Penyebab stres mahasiswa

Penyebab stres pada mahasiswa ini berbeda-beda pada umumnya. Faktor stres dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal muncul dari diri sendiri dan faktor eksternal muncul dari luar diri atau dari pekerjaan, dosen dan lain-lain.

2.2.3 Tingkat stres

Menurut Susane melalui penelitian Nurhayati (2019), menjelaskan bahwa seseorang memiliki kejadian stres yang tidak sama pula, stres tiap individu dapat muncul karena beberapa faktor. Stres umumnya dibagi diantaranya:

1) Stres Normal

Stres normal merupakan bagian dari kehidupan orang dan seseorang mengalami stres normal, bahkan ketika bayi dalam kandungan merasakan tekanan normal ini. Tanda dari stres yang umum sering muncul dalam kondisi lelah, cemas, dan jantung sering berdebar.

2) Stres Ringan

Stres ringan merupakan kejadian diakibatkan karena stres yang dirasakan dalam beberapa saat, mulai dari menit hingga beberapa waktu. Salah satu tandanya adalah rasa kering pada mulut, sesak napas, lelah, pusing, timbul keringat yang lebih tetapi tidak beraktivitas.

3) Stres Sedang

Ketegangan ini akan timbul dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres sedang muncul ketika konflik yang belum diselesaikan. Tanda dari stres jelas adalah sulit mengontrol amarah, aktivitas berlebihan, sulit istirahat, merasa gelisah, dan mudah merasa lelah.

4) Stres Berat

Mengalami stres selama seminggu kedepan. Stres mengakibatkan diantaranya emosi kurang positif, kurang minat untuk beraktivitas, terlalu cemas dan menyerah. Intinya memang semakin panjang durasi stres semakin timbul pencetus stres, besar risikonya..

2.2.4 Gejala stres

Menurut Nurhayati (2019) tanda dan gejala stres secara garis besar dapat dibedakan menjadi beberapa aspek diantaranya :

1) Aspek emosional

Aspek emosional (perasaan). terdiri: Rasa khawatir, timbul rasa takut (*scared*), pemarah (*irritable*), hobi murung (*moody*) dan muncul perasaan kurang mampu (*inability to do*).

2) Aspek kognitif

Aspek kognitif terdiri dari: harga diri kurang, merasa tidak berhasil, kurang konsentrasi, mudah cemas mengenai hal yang akan datang, lupa dan kurang dapat mengendalikan emosi.

3) Aspek sosial

Aspek perilaku sosial terdiri: kurangnya kemampuan berbicara di depan muka umum, jarang untuk berkumpul, kurang bersikap tenang, mudah meneteskan air mata, frekuensi merokok tinggi, rasio konsumsi obat berbahaya meningkat, resiko untuk cedera semakin tinggi.

4) Aspek fisiologis

Aspek fisiologis terdiri dari: mudah berkeringat, curah kerja jantung tinggi, muncul rasa tremor, muncul rasa cemas, mukosa terasa kering, mudah lelah, intensitas air kecil meningkat, gangguan pola tidur, dan sakit punggung ketika bangun dari tempat tidur.

2.2.5 Manajemen stres

Manajemen stres adalah salah satu perilaku positif yang jika diterapkan berulang-ulang akan membangun perilaku kebiasaan. Berasal dari teori perilaku bahwa mengubah perilaku yang bisa berubah menjadi stabil jika dilakukan terus menerus dan dilakukan dalam rentang waktu yang lama (Pratiwi & Edmaningsih,

2020).

Pratiwi & Edmaningsih (2020), juga berpendapat upaya untuk manajemen stres bisa dilakukan dengan menggunakan 2 hal, mengatur nafas dalam dan berafirmasi positif. Teknik mengatur irama nafas dalam berguna dalam menurunkan stres pada seseorang, namun cara tersebut hanya efektif diterapkan tingkatan awal hingga sedang saja.

Teknik kedua yang dipakai dalam menurunkan tingkat stres adalah afirmasi positif. Afirmasi positif efektif digunakan untuk mengurangi tingkat stres sedang sampai berat. Berafirmasi positif sendiri adalah upaya untuk mengubah pemikiran yang kurang baik menjadi bernilai baik (positif).

2.3 Stres Akademik

Merupakan ketegangan mahasiswa akibat dari dampak beban pendidikan adalah stres akademik. Stres akademik sendiri merupakan stres terkait pada beban akademik yang timbul saat individu merasakan beban berlebih mengenai tanggung jawab pendidikan. Stres akademik dapat dialami saat dirinya tidak mampu melaksanakan tanggung jawab akademiknya. Stres adalah salah satu unsur dari kehidupan seseorang yang menempuh Pendidikan dan bisa mempengaruhi kemampuan mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan di kampus (Putri *et al*, 2018).

Menurut Desmita dalam Bariyyah & Latifah (2015) beban psikologis yang dialami oleh seseorang yang menempuh pendidikan merupakan stres akademik. Stres akademik adalah respon psikologis karena beban akademik. Beban akademik dapat diartikan juga beban karena gagal manajemen waktu.

2.3.1 Etiologi Stres Akademik

Pandangan Yusuf mengenai stres melalui Mentari (2018), terbagi dalam 2 faktor, faktor-faktornya adalah :

1) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor risiko penyebab sumber stres yang mempengaruhi jenis dan asal individu untuk menghadapi stres, baik secara biologis, psikososial, maupun sosiokultural. Secara keseluruhan, faktor-faktor ini akan memengaruhi seberapa baik seseorang memahami dan menghargai stres dari pengalaman stres yang mereka alami. Berbagai faktor yang mempengaruhi adalah sebagai berikut :

- (1) Biologi : merupakan *background* keadaan gen, angka gizi, dan kesehatan umum.
- (2) Psikologis : Tingkat kemampuan verbal, *body image* dan *self efficacy* serta kemampuan berpikir logis.
- (3) Sosiokultural : Umur, jenis kelamin, pendapatan, budaya, organisasi dan pengalaman lainnya.

2) Faktor presipitasi

Faktor pencetus adalah pemicu individu yang mengancam. Unsur terburu-buru membutuhkan banyak energi untuk menghadapi stres atau tekanan hidup. Faktor pencetus ini dapat bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural. Waktu satu arah juga mempengaruhi terjadinya stres, yaitu durasi paparan dan frekuensi terjadinya stres. Faktor presipitasi yang sering terjadi adalah sebagai berikut :

(1) Kejadian yang menekan

Tiga hal yang digunakan untuk mengklasifikasikan peristiwa yang membatasi kehidupan, yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial. Kegiatan sosial meliputi krisis keluarga, pekerjaan, pendidikan, sosial, kesehatan, keuangan, hukum dan masyarakat. Lingkungan sosial merupakan peristiwa yang dapat diartikan sebagai masukan dan keluaran. Entri adalah orang yang baru saja memasuki lingkungan sosial. Keinginan sosial adalah keinginan bersama seperti pernikahan .

(2) Ketegangan hidup

Stres dapat meningkat karena penyakit kronis seperti stres keluarga yang terus-menerus, ketidakpuasan kerja, dan kesepian. Beberapa tekanan umum dalam hidup adalah kontroversi terkait hubungan perkawinan, perubahan pola asuh terkait remaja dan anak-anak, tekanan terkait ibu rumah tangga, arus utama dan beban yang terkait dengan peran sosial. .

2.3.2 Aspek stres akademik

Menurut Busari (2014) dalam penelitian (Niza, 2022), terdapat beberapa indikator stres akademik diantaranya :

1) Aspek Fisiologi

Aspek ini individu mengalami stres dapat merespon secara fisiologis dengan bentuk pola yang normal dari fungsi tubuh yang terganggu. Gejala yang biasa muncul dalam diri individu saat stres akademik diantaranya mual, mudah merasa lelah, sakit kepala, nafsu seks menurun, nyeri pada otot, dan tidak jarang sembelit.

2) Aspek Perilaku

Aspek ini berhubungan dengan respon perilaku yang akan muncul pada waktu sedang mengalami stres akademik yang dialami oleh seseorang, respon ini meliputi kecemasan yang *impulsive*, ketidaksabaran, muncul respon menghindari dari masalah, dan agresif.

3) Aspek Kognitif

Pada aspek ini biasa muncul saat individu memiliki gejala stres, respon kognitif timbul berupa imajinasi konstan namun cenderung negatif, bingung, sulit mengambil keputusan, sulit fokus, dan kesulitan dalam mengerjakan tugas.

4) Aspek Afektif

Respon yang sering muncul saat individu mengalami stres akademik adalah merasa tidak aman, khawatir, mudah menangis, tertekan, dan emosi tidak stabil.

2.3.3 Faktor penyebab stres

Penyebab stres mahasiswa berdasarkan Gadzela dan Baloglu (2001) dalam bacaan stres belajar Aryahi (2016) berasal dari 2 sumber.

Faktor internal penyebab stres akademik diantaranya :

1) Frustrasi

Frustrasi dapat timbul pada saat rencana seseorang menemui gangguan untuk mencapainya. Frustrasi dapat datang dari eksternal. Karena frustrasi, misalnya kehilangan sosok yang dicintai, putus cinta dan pisah suami istri. Frustrasi berasal dari dalam, seperti cedera jasmani, kurang percaya diri dan kecemasan yang berhubungan dengan kebutuhan akan harga diri setiap

individu.

2) Konflik

Konflik dapat dialami seseorang pada saat dibawah tekanan untuk dapat merespon rangsangan beberapa kemampuan saat saling berhadapan, diantaranya :

- (1) Konflik jauh-menjauh. Seseorang dapat terjebak ketika dua opsi yang serupa kurang diminati. Contohnya, seseorang merasa malas belajar namun dilain sisi enggan untuk mendapat nilai yang kurang memuaskan.
- (2) Konflik berdekatan. Seseorang terjebak ketika dihadapkan pada pemilihan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Contohnya pada sebuah kegiatan terdapat seminar keperawatan yang harus dihadiri tetapi pada jam yang serupa terdapat pula kegiatan UKM yang dapat diikuti.
- (3) Konflik dekat-jauh. Kejadian ini dialami ketika seseorang terjebak pada kejadian yang saat kondisi tersebut terdapat hal yang sangatt diinginkan namun juga sangat dihindari. Suatu misal seseorang harus belajar untuk ujian akhir semester (UAS) tetapi dia juga terdapat janji untuk berjalan-jalan dengan pasangannya.

3) Tekanan (*Pressure*)

Depresi terjadi saat gambaran dan keinginan seseorang menemui gangguan untuk mencapainya. Frustrasi dapat datang mana saja. Karena depresi, misalnya, kecelakaan, ditinggalkan oleh seseorang, dan kompetisi kurang sehat. Depresi yang berasal dari dalam, seperti cedera fisik, keyakinan dan depresi berhubungan dengan kebutuhan akan peran diri (Johri, 2004; Sheehy & Horan, 2000) dalam (Aryahi, 2016).

4) Self Imposed

Self imposed berhubungan respon individu terlalu memaksa dan memberikan beban berlebih terhadap dirinya. Sifat terlalu memaksakan tidak baik karena dapat memberikan stimulus usaha yang sia-sia apabila tidak diukur dengan kemampuannya.

Stres akademik juga dapat disebabkan oleh sumber dari luar diantaranya :

1) Keluarga

Kejadian yang berbeda-beda dalam keluarga dapat menyebabkan stres seorang anak. Terus menerus terjadi pertengkaran orang tua dan kemungkinan besar akan menghasilkan masalah pada anggota keluarga. Kondisi stres berat dapat dialami anak-anak yang orang tuanya bercerai. Kejadian tersebut seakan-akan membuat perasaan tercabik-cabik muncul karena tempat berlindung di rumah runtuh.

2) Lembaga Pendidikan

Keadaan stres akademik yang berkaitan dengan lembaga pendidikan terbagi menjadi dua. *Academic pressure* (Tekanan akademik) dan *peer pressures* (Greenberg, 2002 & Yiming & Fung, 1998) dalam buku yang ditulis oleh (Aryahi, 2016).

3) Lingkungan

Pengaruh lingkungan berhubungan pada situasi sekitar beserta dapat menimbulkan orang lain kurang nyaman serta dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman.

2.3.4 Jenis stres akademik

Beban seseorang akan dapat menimbulkan stres yang kurang baik (distres),

namun dapat menjadi stres yang bersifat yang baik (*eustres*). Agus M (1994) melalui (Nababan, 2021) menyatakan stres dibagi beberapa diantaranya :

1) Stres positif

Stres berpedoman pada ketegangan normal bagi seseorang kepada kegiatan yang mengasyikkan. Stres positif akan mendorong individu supaya melakukan pekerjaan kreatif dan menghasilkan. Responnya demikian akan membuat seseorang lebih was-was dalam menghadapi masalah yang muncul.

2) Stres negatif

Stres ini bisa merubah seseorang merasa kurang minat, sakit kepala bahkan depresi dan kurang membawa hal bermanfaat terhadap dirinya.

2.3.5 Dampak stres akademik

Hal ini dapat memengaruhi pikiran, perilaku, dan emosi. Dampaknya pada pikiran akan membuat orang sulit berkonsentrasi, stres yang berkembang dapat menyebabkan stres berlebihan dan dapat membingungkan pikiran saat melakukan aktivitas. Hal ini juga dapat memberikan efek psikologis bagi penderitanya, salah satunya gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang kurang dan sulit tidur dapat diakibatkan oleh banyak beban yang mengganggu, banyak di antaranya dapat menimbulkan cemas dan stres. (Norma, Widiyanti & Hartiningsih, 2021).

Sedangkan menurut Priyoto (2014) dalam (Aisyah, 2022) dampak dari stres dibedakan menjadi 3 yaitu :

1) Dampak fisiologis

Umumnya seseorang penderita yang menderita beberapa kejadian jasmani seperti : masuk angin, merasa sakit kepala, kejang (kram), obesitas dan penurunan berat badan yang kurang diketahui penyebabnya, dan

efek lebih, seperti penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, dll.

Klasifikasinya dijelaskan lebih detail diantaranya :

(1) Rintangan pada organ ekstremitas

Gangguan overaktivitas organ tubuh dalam sistem alat gerak seperti mengencangkan atau melemahkan rentang gerak, tensi meningkat, gangguan kardiovaskuler, sistem abdomen : maag dan gangguan eliminasi.

(2) Gangguan pada alat reproduksi

Terhambatnya sistem menstruasi, gagal ovulasi yang dialami perempuan, impotensi dialami laki-laki dan berkurangnya produksi semen pada laki-laki.

2) Dampak Psikologis

(1) Kelelahan, malas, kejadian tersebut adalah gejala awal yang mempunyai pengaruh penting bagi angka kejadian *burnout*.

(2) Prestasi pribadi yang terus turun dan mengakibatkan pula berkurangnya perasaan percaya diri dan rasa berhasil.

3) Dampak Perilaku

(1) Capaian akademik yang terus turun dapat menjadi kejadian perilaku yang kurang dapat direspon baik di lingkungan sosial.

(2) Tingkat stres dapat berakibat negatif terhadap daya ingat seseorang, dan kemampuan memutuskan sebuah kebijakan dengan cepat dan sesuai.

(3) Tingkat kronis dari stres hampir seluruhnya diakibatkan oleh sering absen dalam kegiatan perkuliahan atau praktikum.

2.3.6 Tingkatan stres

Tingkat dari stres merupakan suatu nilai kepada ringan atau beratnya gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Rentang stres mahasiswa sangat disebabkan karena kematangan emosi dan bisa dinilai dari umur serta jenis kelaminnya (Susapto, 2018). Tingkatan stres dapat diukur menggunakan berbagai cara, salah satu cara/metode yang digunakan dengan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) oleh (Lovibond, 1995). Tingkatan stres pada DASS terbagi menjadi beberapa diantaranya :

1) Stres normal

Stres ini sering dialami dalam kehidupan sehari-hari yang menjadi unsur organik hidup seseorang. Tanda serta gejalanya seperti halnya lelah dalam perkuliahan, merasa khawatir akan nilai ujian.

2) Stres ringan

Stres kategori ringan merupakan penyebab yang dialami dalam frekuensi sering dan berlangsung singkat. Hal ini sering ditandai gejalanya dengan akan menimbulkan dampak fisik seperti mukosa kering, susah nafas, gangguan mengunyah dan tampak letih dan terjadi tremor ketika merasa gugup.

3) Stres sedang

Stres ini terjadi dalam rentan waktu antara beberapa jam, stres ini dapat dialami dalam beberapa jam sampai sehari-hari. Hal tersebut ditandai dan berdampak diantaranya emosional tinggi, respon berlebih mengenai suatu hal dan sering merasa cemas (Mentari, 2018).

4) Stres berat

Stres ini terjadi ketika situasi dalam jangka menengah mulai dari mingguan hingga tahunan. Gejala dari stres ini seperti kesulitan untuk berpikir

jernih dan merasakan beban akademik yang terlalu berat. Stres jenis ini ditandai dengan seseorang akan mulai membatasi komunikasi dan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya.

5) Stres sangat berat

Kategori ini merupakan kondisi parah yang dialami pada rentang waktu bulanan sampai durasi yang tidak bisa ditebak. Penderita yang mengalami gangguan ini jarang dapat melanjutkan kehidupan dan condong merasa menerima akan keadaan (Mentari, 2018). Seseorang yang berada pada fase stres sangat berat dapat ditandai dengan mudahnya tersulut emosi dan membatasi dengan lingkungan sekitar. Stres sangat berat dapat diderita seseorang jika tidak dapat manajemen stres akademik dan mengetahui kiat untuk menghadapi stres akademik dengan baik.

2.3.7 Strategi mengelola stres

Strategi mengelola stres menurut Cotton beracuan proses pencegahan serta penilaian awal pada stres dan alat dalam merubah sumber gangguan yang dialami Intan (2012) dalam Aryahi (2016).

Aryahi (2016), menjelaskan upaya dalam pengelolaan stres diantaranya :

1) Teknik menenangkan pikiran

Tujuan menenangkan pikiran adalah memangkas aktivitas pikiran, adalah Upaya dalam menyusun perencanaan, mengingat, membayangkan, dan menalar, dimana kita terus-menerus terlibat kesadaran penuh dan terjaga. Apabila seseorang dapat memangkas aktivitas otak, ketakutan serta cemas akan menurun sehingga pikiran menjadi tenang, dan stres berkurang.

2) Teknik Relaksasi Dengan Kegiatan Fisik

Tujuannya adalah menenangkan yang diterapkan lewat kegiatan jasmani adalah agar menguapkan produk stres yang muncul dari rasa takut dan rasa takut yang membuat sistem saraf memasuki mode keadaan defensif.

Sependapat dengan peneliti diatas Lazarus & Folkman (1984) dalam (Nababan, 2021) menyebut koping stres merupakan alur individu untuk memanajemen kekuatan yang dimiliki untuk melawan penyebab dari banyaknya tekanan. Koping stres memiliki 2 kegunaan diantaranya:

1) Koping Fokus Pada emosi

Kemampuan respon emosional kepada stres. Semua terjadi melalui karena disebabkan oleh penggunaan zat berbahaya, dan menghindari fakta yang kurang baik menggunakan rencana rasional dan supaya dapat merubah situasi gangguan emosi mereka menjadi lebih baik.

2) Koping Fokus Pada Masalah

Mempelajari kebiasaan dan keilmuan yang belum pernah dicoba. Seseorang hampir seluruhnya menggunakan metode ini ketika dirinya mampu merubah situasi. Kemampuan koping, seperti mendapat dorongan dari lingkungan, merencanakan solusi untuk suatu masalah, terkait dengan koping yang berfokus pada masalah.

2.4 Mahasiswa

Menurut Nababan (2021), mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menimba wawasan dan termasuk dalam program setelah lulus dari sekolah tingkat atas baik negeri maupun swasta. Adapun menurut (Hulukati dan Djibrin, 2018) berpendapat jika mahasiswa merupakan seseorang yang menempuh dan

menuntut ilmu pada level perguruan tinggi baik itu negeri, swasta atau instansi lainnya yang diakui oleh pemerintah.

Selain definisi penelitian mengenai mahasiswa terdapat definisi lain mengenai mahasiswa. Menurut (Hulukati & Djibrin, 2018) mahasiswa adalah suatu saat yang tergolong pada usia dewasa umumnya berusia 18-25 tahun, pada saat itu mahasiswa mempunyai tugas integritas yang besar kepada perkembangannya, rasa ikhlas dalam mengamalkan ilmunya terhadap kehidupannya untuk menuju kehidupan dimasa dewasa.

Berdasarkan buku penulisan pedoman skripsi program Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas dr. Soebandi no 0007/FIKES-UDS/DOK/X/2022 tugas akhir seorang mahasiswa merupakan skripsi, hasil penelitian maupun kajian ilmiah yang dilakukan mahasiswa sebagai syarat untuk menerima gelar dari jenjang pendidikan yang diambil. Universitas dr. Soebandi memiliki kebijakan bahwa skripsi merupakan salah satu syarat menyelesaikan studi.

Berdasarkan uraian diatas maka mahasiswa adalah suatu keadaan yang dimana seseorang yang umumnya berusia 18-25 tahun, terdaftar di lembaga pendidikan tinggi dan harus menyelesaikan tugas akhir untuk dapat menyelesaikan program studi yang ditempuh.

2.4.1 Peran Mahasiswa

Mahasiswa mendapat peran khusus pada lingkungan sosial tetapi itu tidak jauh dari masyarakat. Maka hal ini mendefinisikan sosok tempat tugas serta belajar memilih navigasi mengenai akan tanggung jawab dan campur tangan mahasiswa. Menurut Cahyono (2019), terdapat 4 peran dari mahasiswa, yaitu :

1) Peran *agent of change*

Sebagai *agent of change*, mahasiswa berperan tidak dapat diibaratkan dengan sosok superhero yang dengan gagahnya melawan kejahatan. Dalam hal ini hanya menjadi perencana namun juga sebagai pelaku dalam mewujudkan rencana tersebut (Cahyono, 2019).

2) Peran *social control*

Mahasiswa sebagai tombak utama bagi lingkungan sosial, berbekal dengan pengetahuannya, tingkat pendidikannya, aturan yang ada disekitarnya, dan cara berfikirnya (Cahyono, 2019).

Kita selaku mahasiswa sudah seharusnya mengamalkan pengetahuan dan kemampuan serta peduli terhadap masyarakat, kita adalah salah satu unsur mereka.

3) Peran *iron stock*

Mahasiswa harus menjadi *Iron Stock*, yaitu mahasiswa diharapkan dapat berperan sebagai kuat yang mempunyai keahlian serta sifat mulia yang kelak akan meneruskan perjuangan dari pendahulunya (Cahyono, 2019).

4) Peran *moral force*

Mahasiswa mesti mempunyai perilaku yang baik karena berperan aktif sebagai panutan di masyarakat. Semua perilakunya dapat diperhatikan dan dievaluasi oleh masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa harus memposisikan diri dengan baik dan hidup dekat dengan masyarakat (Cahyono, 2019).

Sosok ini tidak hanya dapat dimaknai tanggung jawab yang berat atau diartikan dalam arti lainnya, sehingga pada akhirnya orang lain akan merasa antipati terhadap kegiatan mahasiswa.

Menurut Harahap (2019), mahasiswa dalam sepak terjangnya akan

digambarkan sesuai pusaka penting dalam pengamalan tugas dan fungsi dari perguruan tinggi, beban mahasiswa juga tidak hanya beban akademik namun juga terdapat beban moral yang dapat diisi dengan menggunakan kegiatan pengamalan ilmu yang telah didapatkan selama proses perkuliahan.

Mahasiswa dituntut mengamalkan keilmuannya dan bersiap dalam tingkat kemampuan seseorang di Indonesia dengan memberikan tridharma dan trifungsi kepada khalayak luas agar dapat bersaing sehat melalui keilmuan dan pengetahuan sehingga dapat melakukan kegiatan yang dapat dirasakan manfaatnya.

2.4.2 Karakter mahasiswa

Makna karakter yang ditemukan dalam buku dan sejarah makna karakter merupakan watak psikologis, perilaku atau norma pembeda antar individu satu dan lainnya, atau dapat diartikan pula , perasaan, sukma, sifat, tingkah laku, sifat, dan, perilaku.

Mahasiswa dapat beradaptasi pada pengetahuan terbaru diantaranya, mahasiswa paham mengenai sudut pandang serta makna, merespon budaya mahasiswa berbeda dari segi budaya lain, merespon pandangan dari mahasiswa lain mengenai budaya yang baru (Kirana, 2022).

2.4.3 Masalah pada mahasiswa

Menjadi mahasiswa tidak semata-mata akan berjalan sesuai dengan ekspektasi kita, banyak tantangan yang dapat ditemui ketika perkuliahan berlangsung (Gensindo & Fahryah, 2020). Masalah lain umumnya terjadi seperti :

1) Manajemen waktu

Banyak agenda di perkuliahan akan menyebabkan kesulitan saat

mengelola kegiatan. Jalan keluarnya mesti mengurutkan kegiatan atau dapat disortir berdasarkan penting tidaknya kegiatan tersebut bagi dirinya sendiri dan orang lain

2) Masalah finansial

Sosok mahasiswa harus mampu mengatur keuangan dengan baik dan efisien. Solusinya dengan membuat catatan mengenai pemasukan dan pengeluaran.

3) Skill dan kemampuan

Mulai mengelola dengan efisien supaya membagi kemampuan berdasarkan minat dan bakat

4) Tekanan psikologi dari tenaga pendidik

Konflik dapat diselesaikan merubah motif pikiran dan manajemen hubungan, hindari berprasangka buruk yang belum dapat dipastikan kebenarannya.

5) Berubahnya agenda perkuliahan

Mudahnya agenda kuliah berubah dapat menyebabkan mahasiswa kurang minat dalam manajemen waktu.

6) *Deadline* kuis dadakan

Pada saat perkuliahan berlangsung kerap kali terjadi dosen memberi kuis yang harus dikumpulkan dalam waktu dekat.

7) Faktor sekitar

Calon penerus bangsa mesti dapat memiliki integritas dari diri dengan orang-orang sekitar.

8) Kecemasan dan kurang percaya diri

Kaum intelektual dapat dengan mudah mengalami cemas dan kurang percaya diri. Terdapat berbagai cara dapat dilakukan antara lain berupaya untuk manajemen dengan baik, mengatur emosional dan pola pikir.

2.5 Pengukuran Variabel

2.5.1 Pengukuran Manajemen Waktu

Mengetahui sejauh mana derajat manajemen waktu mahasiswa apakah rendah, sedang atau berat maka digunakanlah instrumen manajemen waktu yang Colin Nevile (2006) dan sudah dimodifikasi oleh (Haloho, 2021). Kuesioner ini terdiri dari 27 item yang mengukur indikator manajemen waktu, yaitu menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, kemampuan mengendalikan waktu, preferensi untuk terorganisasi. Pengisian kuesioner akan dijelaskan oleh peneliti berdasarkan poin yang tersedia pada lembar kuesioner.

2.5.2 Pengukuran Stres Akademik

Rentang stres akademik pada penelitian ini menggunakan *skala Student Academic Stress Scale (SASS)* oleh (Niza, 2022). Kuesioner SASS berisikan 23 butir poin pernyataan yang diantaranya, aspek fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Tingkat stres pada pengukuran ini akan ditabulasi diantaranya, rendah, sedang, dan berat. Pengisian kuesioner akan dijelaskan peneliti berdasarkan poin dan item pada kuesioner.

2.6 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik

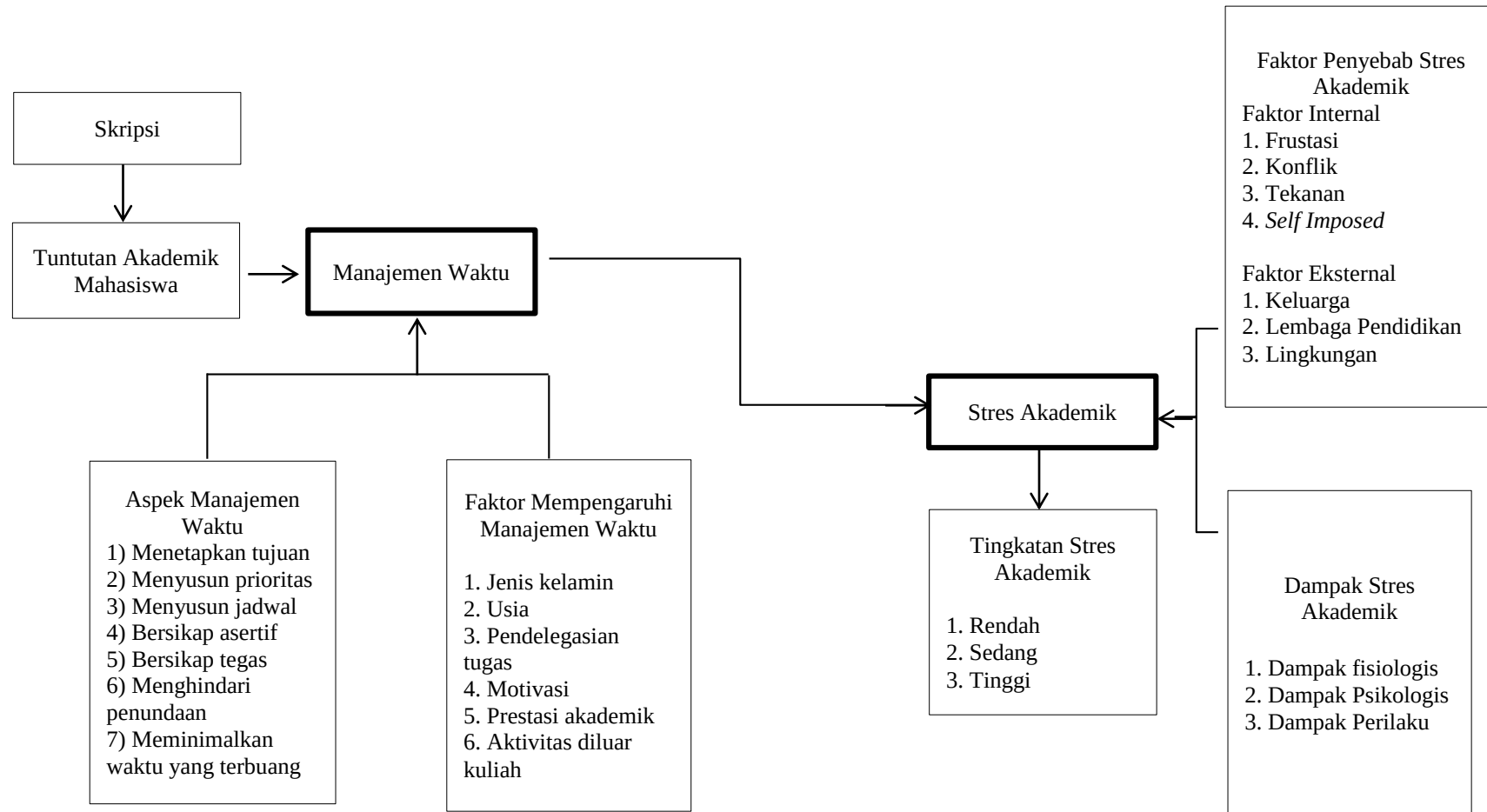
Manajemen waktu merupakan upaya individu yang agar mengelola waktu sebaik-baiknya agar rencana tercapai dengan maksimal (Wahidaty, 2021).

Seseorang dapat menjalani kehidupan dengan normal dan baik apabila dapat menerapkan manajemen yang tepat. Manfaat dari manajemen waktu efektif diantaranya, dapat menyelesaikan tugas menurut tingkat urgensinya dan diharapkan tidak terdapat banyak tugas yang menumpuk, terhindar dari stres dan membantu mengevaluasi kemajuan (Haloho, 2021).

Stres akademik adalah kejadian stres yang dialami oleh mahasiswa dan seseorang yang berada di bangku pendidikan, Sumber stres berasal dari perkuliahan dan kegiatan pendidikan lainnya. Adapun sumbernya dapat berasal dari lama pembelajaran, metode pembelajaran yang kurang efektif, banyak tugas perkuliahan, tenggat waktu ujian yang begitu singkat, birokrasi di kampus dan pengelolaan waktu (Nababan, 2021).

Maka ditarik kesimpulan manajemen waktu dan stress akademik sedikit banyak terdapat hubungan. Ketidakefektifan seseorang dalam melakukan manajemen waktu dapat menimbulkan beban tugas yang semakin berat, sehingga lambat laun tugas tersebut tidak dapat dikerjakan dengan baik (Syelviani, 2020). Dampak dari stres akademik apabila berlangsung lama hal ini dapat berpengaruh terhadap karakter, peran dan motivasi mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan di kampus.

2.7 Kerangka Teori

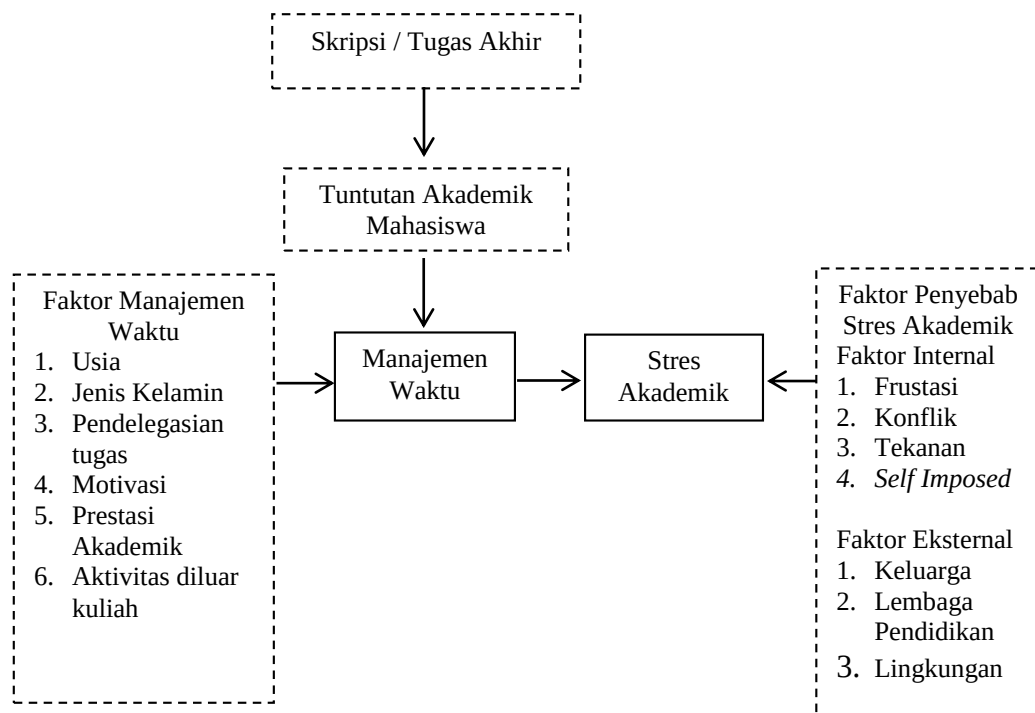


Gambar 2.1 Kerangka Teori

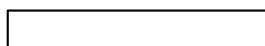
BAB 3 KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

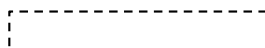
Kerangka konseptual adalah konsep yang mendasari refleksi dalam kegiatan ilmiah, metode penyusunannya terdiri dari mengumpulkan semua sumber dan memilih penelitian, konsep atau teori yang dipublikasikan, kemudian mengidentifikasi mengidentifikasi dan mendefinisikan semua variabel penelitian, dengan mengelompokkannya ke dalam kelompok-kelompok (Nursalam, 2015).



Keterangan:



= Diteliti



= Tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Manajemen Waktu dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas dr. Soebandi

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pengambilan keputusan sementara suatu penelitian dan pernyataan berdasarkan data (Nursalam, 2015).

H_a : Terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi. H_a diterima jika nilai yang diperoleh menunjukkan nilai $p < 0,05$ dan H_a ditolak apabila nilai $p > 0,05$. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis korelasi Spearman rank.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi. H_0 diterima jika nilai yang diperoleh menunjukkan nilai $p > 0,05$ dan H_0 ditolak apabila nilai $p < 0,05$. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis korelasi Spearman rank.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif yang menunjukkan adanya korelasi tiap variabel. Dikatakan pendekatan kuantitatif jika *output* dari penelitian berwujud angka-angka atau data kuantitatif ditulis dalam bentuk angka (Nursalam, 2015). Pada kesempatan ini peneliti menggunakan teknik kuantitatif metode korelasi (hubungan).

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu peneliti mengamati atau mengukur variabel pada waktu tertentu, yaitu setiap subjek diamati hanya satu kali dan variabel subjek diukur pada saat penelitian. (Nursalam, 2015). Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh nilai mengenai korelasi tiap variabel manajemen waktu (X) dengan stres akademik (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi merupakan semua elemen (individu) sesuai dalam kelompok inklusi tertentu yang diambil secara menyeluruh (Nursalam, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi angkatan 2019 yang keseluruhan berjumlah 176 mahasiswa.

4.2.2. Sampel

Sampel adalah sebagian sekelompok responden dari total keseluruhan populasi (Nursalam, 2015). Besar sampel dapat ditentukan dengan rumus Slovin :

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

Keterangan :

N = ukuran populasi

n = ukuran sampel

E = Presentase (%), toleransi ketidakteelitian karena kesalahan dalam pengambilan sampel.

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian adalah:

$$n = \frac{176}{1 + 176 \cdot (5\%)^2}$$

$$n = \frac{176}{1,44}$$

$$= 122,33$$

$$= 123$$

Pengambilan sampel adalah teknik pengambilan sampel dari suatu populasi, untuk menentukan besar sampel yang akan digunakan. Sampling probabilistik adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Pada penelitian ini digunakanlah *random sampling* dengan jenis *proportional random sampling*. *Proportional random sampling* adalah sampling berimbang dalam menentukan besar sampel, peneliti mengambil wakil-wakil dari tiap kelompok yang ada dalam

populasi dan jumlahnya disesuaikan dengan jumlah subjek dalam masing-masing kelompok tersebut (Nursalam, 2015).

Berdasarkan hasil penghitungan didapatkan sampel 122,3 maka dibulatkan menjadi 123 responden. Kemudian dilakukan penentuan jumlah sampel pada masing-masing kelas dengan menentukan jumlah proporsinya sesuai dengan jumlah mahasiswa yang diteliti. Jumlah sampel setiap kelas didapatkan dengan menggunakan rumus proportional random sampling maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

Kelas	Populasi Kelas	Sampel
19A Keperawatan(49)	49/176X123	34
19B Keperawatan(40)	40/176X123	28
19C Keperawatan(38)	38/176X123	27
19D Keperawatan(49)	49/176X123	34
Total Sampel		123

Untuk menentukan responden dari masing-masing kelas peneliti menggunakan metode *simple random sampling* supaya semua populasi memiliki potensi terpilih secara adil.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah seorang dan objek yang memiliki variasi antara satu dengan yang lain atau antar objek (Nursalam, 2015). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel independen merupakan variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel dependen adalah variabel terikat yang dapat dipengaruhi oleh variabel independen.

Variabel yang terdapat di dalam penelitian ini diantaranya :

- a. Variabel Independen : Manajemen Waktu
- b. Variabel Dependen : Stres Akademik

4.4 Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas dr. Soebandi.

4.5 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada April 2023 - Juli 2023 pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh tugas akhir skripsi.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah salah satu yang didasarkan pada karakteristik sesuatu yang dijelaskan di atas. *Evaluable* artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan atau pengukuran terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi oleh orang lain.

Tabel 4.2 Definisi Operasional Penelitian

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Variabel Independen : Manajemen Waktu	Kemampuan mahasiswa dalam menyusun dan mengelola waktu agar menjadi lebih efisien dan efektif dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.	Indikator manajemen waktu : 1.Penetapan tujuan dan prioritas 2.Perencanaan dan penjadwalan 3.Kemampuan mengendalikan 4.Preferensi untuk terorganisir Terdiri dari 27 pernyataan dengan nilai tertinggi 108 dan skor terendah 27. Adapun kategorinya : Rendah : 27-53 Sedang : 54-80 Tinggi : 81-108	Skala Manajemen Waktu Colin Neville.	Ordinal	Kategori : 1.Rendah 2.Sedang 3.Tinggi
2.	Variabel Dependen : Stres Akademik	Stres akademik merupakan stres yang berasal dari tuntutan akademik perkuliahan yang melebihi kemampuan pada seorang mahasiswa.	Aspek Stres Akademik : 1. Fisiologis 2. Perilaku 3. Kognitif 4. Afektif Terdiri dari 23 pernyataan dengan skor tertinggi 115 dan skor terendah 23. Adapun kategorinya : Rendah : 23- 53 Sedang :54-84 Tinggi : 85-115	Kuesioner SASS (<i>Student Academic Stress Scale</i>)	Ordinal	Kategori : 1.Rendah 2.Sedang 3.Tinggi

4.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang dapat diamati atau variabel penelitian (Nursalam, 2015). Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Adiputra and Trisnadewi, 2021).

1) Skala manajemen waktu

Skala manajemen waktu menggunakan oleh (Haloho, 2021), skala tersebut diadaptasi dari Colin Nevile (2006). Pada kuesioner manajemen waktu terdapat 27 pernyataan yang dibagi dalam 4 indikator yaitu: menetapkan tujuan dan prioritas berjumlah 7 pernyataan pada nomor 1-7, perencanaan dan penjadwalan berjumlah 7 pernyataan pada nomor 8-14, kemampuan mengendalikan waktu berjumlah 7 pernyataan pada nomor 9-21, preferensi untuk terorganisasi berjumlah 6 pernyataan pada nomor 22-27. Pengukuran variabel independen yaitu manajemen waktu menggunakan skala *likert* dari 27 pernyataan responden akan menchecklist pada kolom dengan pilihan menggunakan rumus. Pernyataan positif terdapat pada nomor 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9,10,11,12, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 24 dengan pilihan jawaban Sangat setuju(4), Setuju (3), Tidak setuju (2), Sangat tidak setuju (1). Pernyataan negatif terdapat pada item pertanyaan nomor 6, 7, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 27 dengan pilihan jawaban dengan pilihan jawaban sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4).

Adapun nilai akhir dari instrumen manajemen waktu dibedakan menjadi 3

kategori diantaranya rendah (27-53), sedang (54-80) dan tinggi (81-108).

Tabel 4.3 Skala Manajemen Waktu

No.	Indikator	Butir Nomor Item Kuesioner	Jumlah
1.	Menetapkan tujuan dan prioritas	1,2,3,4,5,6,7	7
2.	Perencanaan dan penjadwalan	8,9,10,11,12,13,14	7
3.	Kemampuan mengendalikan waktu	15,16,17,18,19,20,21	7
4.	Preferensi untuk terorganisasi	22,23,24,25,26,27	6
Total item			27

2) Skala stres akademik

Skala tingkat stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang telah diadaptasi dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi oleh (Niza, 2022). SASS sendiri terdiri dari 4 aspek yaitu, fisiologis, perilaku, kognitif, afektif. Pertanyaan *favorable* terdiri dari pilihan jawaban Sangat setuju (5), Setuju (4), Tidak setuju (3), Kurang Setuju (2), Sangat tidak setuju (1). Sedangkan dengan pertanyaan *unfavorable* Sangat setuju (1), Setuju (2), Tidak setuju (3), Kurang Setuju (4), Sangat tidak setuju (5).

Nilai akhir dari instrumen stres akademik dikategorikan menjadi 3 diantaranya, rendah (23-53), sedang (54-84) dan tinggi (85-115).

Tabel 4.4 Skala Stres Akademik

No.	Aspek Stres Akademik	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Fisiologis	Sakit kepala	1	-
		Mual	2	-
		Mudah lelah	3	-
2.	Perilaku	Kecemasan Impulsive	4	-
		Menghindar dari masalah	5,6	19,20,21
		Agresif	7	-

3.	Kognitif	Tidak sabar	8,9	22
		Sulit fokus	10,13	23
		Sulit membuat keputusan	11	-
		Sulit mengerjakan tugas	12	-
4.	Afektif	Merasa tidak aman	14	-
		Sering khawatir	18	-
		Sering menangis	15,	-
		Emosi tidak stabil	16,17	-
Total Item				23

4.7.1. Uji Validitas

Validitas adalah derajat reliabilitas dan validitas dari instrumen pengukuran yang digunakan. Instrumen dikatakan valid, artinya alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Adiputra & Trisnadewi, 2021). Peneliti mengadopsi peneliti sebelumnya sebagai instrumen penelitian tiap variabel pada mahasiswa. Uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment* dengan membandingkan nilai rhitung dengan rtabel. Jika nilai rhitung > rtabel = valid, jika sebaliknya nilai rhitung < rtabel = tidak valid. Pada variabel stres akademik telah diuji validitasnya oleh (Niza, 2022) dengan hasil > rtabel 0,248 . Sedangkan pada variabel manajemen waktu telah diuji validitasnya oleh (Haloho, 2021) dengan hasil nilai rhitung > rtabel 0.3610 dan instrumen tersebut dapat dinyatakan valid.

4.7.2. Uji Reabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian berperilaku mempunyai keandalan sebagai alat ukur, di antaranya diukur melalui konsistensi hasil pengukuran dari waktu ke waktu jika fenomena yang diukur tidak berubah (Adiputra & Trisnadewi, 2021). Pada variabel manajemen waktu kuesioner yang digunakan adalah kuesioner yang

diadaptasi dari Colin Novile (2006). Peneliti saat ini menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi oleh (Haloho, 2021) sehingga tidak perlu diuji reliabilitas kembali. Adapun nilai suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila $r > 0,6$ dengan nilai hasil *Cronbach Alpha* = 0,941. Pada variabel stres akademik kuesioner SASS (*Student Academic Stress Scale*) yang telah dimodifikasi oleh (Niza, 2022). Nilai hasil uji reliabilitas didapatkan 0,876 yang artinya bisa dikatakan reliabel karena nilai >0.6 .

4.8 Teknik Pengumpulan Data

4.8.1 Pengumpulan Data

1) Data Primer

Data primer yaitu data yang diambil dari responden oleh peneliti secara langsung.

- (1) Manajemen waktu diukur menggunakan kuesioner Colin Nevile (2006) yang telah dimodifikasi oleh (Haloho, 2021) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi.
- (2) Stres akademik diukur menggunakan SASS (*Student Academic Stress Scale*) oleh (Niza, 2022) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi.

2) Data Sekunder

Data sekunder, adalah data yang diminta dari orang lain. peneliti mendapatkan data mahasiswa dari bagian akademik Universitas dr. Soebandi.

4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan Data formal subjek menjawab pertanyaan secara tertulis. Pertanyaan yang diajukan dapat dibagi menjadi pertanyaan terstruktur, peneliti menjawab hanya sesuai dengan petunjuk yang telah ditetapkan dan tidak terstruktur, yaitu subjek bebas menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan

secara terbuka oleh peneliti (Nursalam, 2015).

- 1) Peneliti menggunakan daftar pertanyaan yang akan dipakai sebagai alat pengumpulan data.
- 2) Kuesioner tidak perlu diuji oleh peneliti karena sudah sesuai dengan permasalahan penelitian dan sudah diuji oleh peneliti sebelumnya.
- 3) Peneliti mendapatkan surat layak etik dari pihak KEPK Universitas dr.Soebandi dengan No.204/KEPK/UDS/V/2023.
- 4) Setelah lulus uji etik, peneliti mendapatkan surat pengantar dari Bakesbangpol dengan nomor : 074/1607/415/2023 serta meminta dan mendapatkan persetujuan dari kampus supaya dapat melaksanakan penelitian.
- 5) Selanjutnya peneliti melakukan pemilihan responden dengan mengacak nama yang terpilih menggunakan *random.org*.
- 6) Peneliti berkoordinasi dengan ketua kelas untuk mengatur jadwal supaya dapat mengumpulkan responden pada masing-masing kelas di satu tempat secara bergantian.
- 7) Peneliti kemudian memberikan informasi mengenai penelitian, manfaaat, proseduur penelitian serta penjelasan mengenai cara mengisi daftar pertanyaan .
- 8) Setelah subjek paham cara mengisi kuesioner yang dilakukan, selanjutnya akan diberikan daftar pertanyaan (kuesioner) melalui *google form* untuk para mahasiswa yang terpilih menjadi subjek.
- 9) Setelah data terkumpul, maka dilakukan olah data dan analisa data.

4.9 Teknik Analisa Data

4.9.1 Pengolahan Data

Data yang didapatkan akan dianalisa dan olah dengan program SPSS dan dipresentasikan. Pengolahan data merupakan proses merubah hasil kuesioner menjadi nilai yang dapat dibaca (Adiputra & Trisnadewi, 2021).

1) *Editing*

Hasil data dari lapang mesti dilakukan (*editing*) dahulu. Secara umum *editing* adalah upaya untuk melakukan cek dan perbaikan. Apabila terdapat data yang kurang sesuai maka akan dilakukan perbaikan supaya tidak terdapat data yang tidak dapat diolah. Disini peneliti melakukan pengecekan nama responden yang mengisi dan mengecek berdasarkan daftar sampel dari penelitian.

2) *Coding* (pengkodean)

Setelah data dilakukan penyuntingan, maka akan dilakukan atau “*coding*”, yaitu merubah data berbentuk kalimat menjadi numerikal (angka).

Adapun nilai akhir dari masing-masing variabel yang telah diukur dan ditentukan nilainya adalah :

Kode nilai akhir manajemen waktu

Nilai 3 = Manajemen Waktu Tinggi

Nilai 2 = Manajemen Waktu Sedang

Nilai 1 = Manajemen Waktu Rendah

Kode nilai akhir stres akademik

Nilai 3 = Stres Akademik Tinggi

Nilai 2 = Stres Akademik Sedang

Nilai 1 = Stres Akademik Rendah

3) *Data entry* (memasukkan data)

Data berupa “kode-kode” (angka atau huruf) yang dimasukkan ke dalam program komputer atau “perangkat lunak”. Selama proses ini, ketelitian diperlukan oleh orang yang melakukan "entri data" ini. Peneliti mentabulasi data menggunakan *microsoft excel* dan *software spss* untuk mengelola data dari hasil penelitian .

4) *Scoring* (pemberian skor)

Tentukan skor atau nilai untuk setiap item dalam pernyataan, tentukan skor terendah dan tertinggi. Langkah ini dilakukan setelah menentukan kode respon atau hasil observasi sehingga respon atau hasil observasi dari masing-masing objek dapat terekam.

- (1) Skor pada variabel manajemen waktu mahasiswa didapatkan dengan menggunakan rumus 3 kategori hasil sebagai berikut :

Rendah = 27-53

Sedang = 54-80

Tinggi = 81-108

- (2) Skor pada variabel stres akademik mahasiswa didapatkan dengan menggunakan rumus 3 kategori hasil sebagai berikut :

Rendah = 23- 53

Sedang = 54-84

Tinggi = 85-115

5) *Cleaning* (pembersihan data)

Setelah semua data dari masing-masing sumber data atau responden telah dimasukkan, harus diperiksa kembali kemungkinan kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, dan kemudian harus dilakukan koreksi.

4.9.2 Analisa Data

1) Analisa data univariat

Analisis data univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mengkarakterisasi setiap variabel penelitian. Biasanya dalam analisis data univariat, ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel (Adiputra & Trisnadewi, 2021). Pada penelitian ini menggunakan analisis univariat yaitu karakteristik responden seperti nama, jenis kelamin, dan kelas. Pada analisis data univariat ini berguna untuk menganalisis manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Dr Soebandi.

Pada penelitian ini peneliti melakukan analisa jenis kelamin, umur, dan kelas untuk mengetahui jumlah dari masing-masing kategori. Jenis kelamin digunakan untuk mengetahui sejauh mana faktor-faktor dapat mempengaruhi variabel penelitian, sama juga dengan halnya kategori usia dan kelas.

2) Analisa data bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang diduga berhubungan atau berkorelasi dengan menggunakan uji statistik (Nursalam, 2015). Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan

stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hubungan atau korelasi dengan menggunakan uji korelasi *Spearman rank* dan menghitung koefisien korelasi. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi pengelolaan data *SPSS*. Tingkat kesalahan (α) digunakan yaitu 0,05. Dasar pengambilan keputusan nilai hasil $p \text{ value} > \alpha$ maka (H_0 ditolak), dan apabila nilai $p \text{ value} < \alpha$ maka (H_0) diterima. Adapun kriteria kekuatan korelasi adalah sebagai berikut:

0,00 - 0,20 artinya korelasi sangat rendah

0,21 - 0,40 artinya korelasi rendah

0,41 - 0,60 artinya korelasi sedang

0,61 - 0,80 artinya korelasi tinggi

0,81 - 1,00 artinya korelasi sempurna

4.10 Etika Penelitian

Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan maka peneliti mengurus etik. Sebelumnya peneliti telah mengajukan etik penelitian kepada KEPK Universitas dr. Soebandi dan mendapatkan surat layak etik dengan No.204/KEPK/UDS/V/2023 sehingga dapat dilanjutkan untuk pengambilan data. Pada penelitian ilmu keperawatan, 90% subjek yang dipergunakan merupakan manusia, berdasarkan hal tersebut maka peneliti harus paham nilai etika dalam penelitian (Nursalam, 2015).

1) *Autonomy* (Hak menjadi responden)

Secara mandiri membagikan kuesioner pengantar kepada subjek penelitian dengan tujuan agar subjek mengetahui identitas peneliti, tujuan dan manfaat penelitian. Peneliti menyiapkan formulir persetujuan untuk

ditandatangani oleh responden, namun jika calon responden tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian, peneliti tidak dapat memaksa responden untuk berpartisipasi dalam penelitian.

2) *Anomimity* (Tanpa nama)

Penelitian ini tidak mencatat nama lengkap responden, melainkan hanya inisial. Hal ini dilakukan sebagai bentuk penghormatan terhadap privasi responden.

3) *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjaga kerahasiaan setiap responden yang terlibat, baik hasil penelitian yang dilakukan, informasi, maupun pertanyaan lainnya. Peneliti tidak menampilkan informasi pribadi responden.

4) *Informed consent* (Penjelasan dan persetujuan)

Semua responden menandatangani formulir persetujuan untuk menjadi responden penelitian, setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan proses penelitian.

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi. Penelitian ini menggunakan metode *online* untuk mengambil data kepada responden karena terbatasnya kemampuan peneliti untuk mengumpulkan responden pada satu tempat. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir PSIK Universitas dr. Soebandi. Universitas dr. Soebandi adalah kampus swasta di Jember dan terletak di Jl. dr. Soebandi No. 99 Jember, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember.

5.2 Data Umum

Responden pada penelitian terdiri dari 123 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi angkatan 19, berjumlah 4 kelas 19 keperawatan A-D sesuai dengan sampel penelitian. Pengambilan data menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*.

5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	30	24,4%
Perempuan	93	75.6%
Total	123	100%

Pada tabel 5.1 didapatkan data hampir seluruhnya jenis kelamin responden perempuan sebanyak 93 mahasiswa (75,6%).

5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Responden Penelitian

Kelas	Frekuensi	Persentase
19 Keperawatan A	34	27,6%
19 Keperawatan B	28	22,8%
19 Keperawatan C	27	22%
19 Keperawatan D	34	27,6%
Total	123	100%

Tabel 5.2 didapatkan data berdasarkan kelas dengan responden terbanyak berada di kelas Keperawatan A dan D dengan masing-masing 34 mahasiswa (27,6%).

5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Usia Responden Penelitian

Usia	Frekuensi	Persentase
Remaja Akhir (20-24 Tahun)	119	96,8%
Dewasa Awal (25-26 Tahun)	4	3,2%
Total	123	100%

Tabel 5.3 didapatkan data hampir seluruhnya kelompok usia responden terbanyak yaitu kelompok remaja akhir usia 20-24 tahun dengan jumlah sebanyak 119 Mahasiswa (96,8%).

5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Indikator Kuesioner

1) Indikator Manajemen Waktu

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Manajemen Waktu Responden Penelitian

No	Indikator	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Persentase %
1.	Menetapkan tujuan dan prioritas	28	15	20,91	74,70%

2.	Perencanaan dan penjadwalan	28	14	20,44	73,02%
3.	Kemampuan mengendalikan waktu	28	14	20,04	71,57%
4.	Preferensi untuk terorganisi	24	8	16,43	68,46%

Pada tabel 5.4 dapat dijelaskan bahwa indikator manajemen waktu memiliki nilai tertinggi untuk indikator 1 yaitu menetapkan tujuan dan prioritas dengan nilai 74,70%.

2) Indikator Stres Akademik

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Stres Akademik Responden Penelitian

No	Indikator	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-Rata	Persentase %
1.	Fisiologis	15	3	8,88	58,86%
2.	Perilaku	42	10	28,23	56,47%
3.	Kognitif	25	5	14,89	59,57%
4.	Afektif	25	5	15,31	61,26%

Pada tabel 5.6 dapat dijelaskan nilai indikator stres akademik mahasiswa tingkat akhir didapatkan nilai paling rendah pada aspek perilaku yaitu dengan jumlah 56,47 %.

5.3 Data Khusus

5.3.1 Manajemen Waktu Mahasiswa Tingkat Akhir

Data penelitian sebaran responden manajemen waktu tingkat akhir Universitas dr.Soebandi dihasilkan data yang ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.6 Data Manajemen Waktu Mahasiswa Tingkat Akhir Responden Penelitian

Manajemen Waktu	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	105	85,4%

Tinggi	18	14,6%
Total	123	100%

Pada tabel 5.6 dapat dijelaskan hasil manajemen waktu mahasiswa tingkat akhir didapatkan nilai hampir seluruhnya adalah kategori sedang dengan jumlah 105 mahasiswa (85,4%).

5.3.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Data hasil penelitian sebaran responden stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan data dan ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.7 Data Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Responden Penelitian

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi	Persentase
Rendah	13	10,6%
Sedang	99	80,5%
Tinggi	11	8,9%
Total	123	100%

Pada tabel 5.7 dapat dijelaskan hasil stres akademik mahasiswa tingkat akhir didapatkan nilai hampir seluruhnya berkategori sedang dengan jumlah 99 mahasiswa (80,5%).

5.3.3 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa

Tingkat Akhir

Penelitian ini menganalisa korelasi manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi. Hasil penelitian didapatkan data yang ditampilkan pada gambar berikut ini.

Tabel 5.8 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas dr. Soebandi

Manajemen Waktu	Stres Akademik						Total	<i>p-value</i>
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%		
Sedang	10	9,5%	86	81,9%	9	8,6%	105 (100%)	0.233
Tinggi	3	16,7%	13	72,2%	2	11,1%	18 (100%)	
Total	13	10,6%	99	80,5%	11	8,9%	123 (100%)	

Hasil penelitian menggunakan metode analisa korelasi Spearman Rank pada tabel 5.8, diperoleh *p value* ($0.233 > 0,05$). Maka dengan demikian H_0 ditolak, artinya tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi.

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Manajemen Waktu Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu paling banyak hampir seluruhnya berkategori sedang. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti di Universitas dr. Soebandi dengan responden mahasiswa tingkat akhir diperoleh hasil manajemen waktu rendah 0% , manajemen waktu sedang sebanyak 105 orang (85%) dan manajemen waktu tinggi sebanyak 18 orang (15%). Pada nilai indikator manajemen waktu didapatkan nilai sebagian besar sebanyak 74,70% yaitu pada poin penetapan tujuan dan prioritas dengan nilai rata-rata 20,91.

Manajemen waktu mengambil peran penting dalam penyelesaian tugas akademik dan skripsi mahasiswa dengan baik dan tepat waktu (Hakim et al., 2019). Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi manajemen waktu pada mahasiswa, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi mendapatkan hasil perempuan cenderung memiliki keahlian manajemen waktu yang baik, hasil ini serupa dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Safuni, Hidayati dan Fitriani, (2020) mengenai manajemen waktu selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa keperawatan di Kotamadya Banda Aceh dengan hasil tingkatan manajemen waktu pada kategori cukup baik(76%).

Penggunaan waktu dikelola dan terencana oleh mahasiswa untuk proses perkuliahan dapat dihubungkan dengan baik antara capaian akademik dan tingkat kebahagiaan mahasiswa Won & Yu 2018 dalam penelitian (Haloho, 2021). Hal

tersebut serupa oleh Zega & Kurniawati (2022) dijelaskan bahwa pencapaian seseorang bergantung keahlian serta tingkat efisien dalam manajemen waktu. Seorang harus mempelajari manajemen waktu dengan baik dan efisien dan pada akhirnya mereka dapat mengaplikasikan dengan baik pada saat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Usia mahasiswa adalah proses seseorang dilihat dari segi jasmani dan psikologis. Pada penelitian ini ditemukan hasil distribusi hampir seluruhnya mahasiswa yang menjadi responden kategori remaja akhir sebanyak 51 mahasiswa (41,5%). Nurahmiah (2019) berpendapat melalui penelitian (Safuni, *et al.*, 2020) mahasiswa tergolong fase dewasa awal dimana mahasiswa dapat diberi tanggung jawab seperti seorang dewasa. Mahasiswa sebagai *agent of change* didambakan mampu mempunyai keahlian akademik dan non akademik yang dibentuk dari pembelajaran, organisasi maupun dari kegiatan ekstrakurikuler.

Hambatan yang sering ditemui mahasiswa dalam manajemen waktu seperti satu dua hal yang digambarkan tingkat prioritas manajemen waktu sekarang. Pertama sulit untuk menolak ajakan dari teman (nongkrong, bermain game) kemudian tidak jarang merasakan khawatir, sakit kepala, depresi dan bimbang, itu disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengelola kegiatan dan waktu. Ketiga banyak tugas kuliah maupun organisasi yang bertabrakan namun belum dapat membuat skala prioritas sehingga gagal mengelola kegiatan tersebut. Keempat, kewalahan dalam melaksanakan tugas akhir karena minat untuk mengerjakan skripsi masih kurang. Kelima, kurang dapat membagi waktu untuk istirahat dan waktu untuk bermain maupun belajar, sehingga cenderung merasa kelelahan.

Manajemen waktu memainkan peran penting dalam kehidupan seorang mahasiswa, terutama ketika melakukan pekerjaan akademik. Merencanakan atau membuat daftar semua kegiatan sehari-hari sebelum mereka menyelesaikan tugas akan memudahkan mereka menyelesaikan tugas akhir. Berbeda dengan mengelola waktu yang kurang baik yang akan cenderung mengalami kesulitan karena tidak memiliki waktu untuk menyelesaikan pekerjaan, pekerjaan menjadi terburu-buru dan tidak memberikan hasil yang optimal. Sedangkan seseorang dengan manajemen waktu yang baik akan lebih mudah mengatasi aktivitas saat ini .

Berdasarkan penjelasan diatas hampir seluruhnya mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi berada pada kategori sedang. Manajemen waktu diperlukan setiap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, kemampuan mengendalikan , dan kemampuan preferensi untuk terorganisi merupakan langkah yang harus dilakukan oleh mahasiswa supaya dapat mencapai kemampuan manajemen dengan maksimal. Apabila menerapkan poin dasar manajemen waktu diatas kemampuan manajemen waktu mahasiswa tingkat akhir yang awalnya rendah maupun sedang diharapkan dapat mencapai kemampuan manajemen waktu yang tinggi dan mahasiswa tingkat akhir dapat lulus tepat waktu.

6.2 Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir hampir seluruhnya mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah 99 mahasiswa (80,5%). Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan aspek afektif memiliki jawaban sangat setuju paling banyak. Hal tersebut menggambarkan bahwa faktor pencetus dari stres akademik berasal dari luar dan dalam. Nilai

persentase aspek afektif mencapai 61,26% dengan nilai rata-rata 15,31. Aspek afektif sendiri terdiri dari kemampuan mahasiswa untuk mengontrol emosi, merasa sering khawatir, sering menangis dan merasa tidak nyaman pada saat menerima beban tugas.

Menurut Norma & Widiati (2021) stres akademik disebabkan oleh tuntutan akademik dari tenaga pendidik atau orang tua, seperti nilai yang buruk, menyelesaikan pekerjaan rumah tepat waktu, atau lingkungan yang kurang mendukung. Stres akademik yang dialami para mahasiswa perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan. Secara fisik, stres akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak yang menggunakan zat sedatif (Yusuf, 2020). Berdasarkan beberapa hal diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa mengalami stres akademik mengalami rentang sedang. Berbagai tanggung jawab akademik yang dialami mahasiswa yaitu proses penyusunan skripsi serta respon dari dosen pembimbing akademik, tuntutan tugas yang harus diselesaikan serta jadwal batas akhir penyelesaian tugas akhir yang sudah hampir menyentuh batas akhir juga dapat membuat mahasiswa merasakan gangguan stres akademik.

Berdasarkan dari data umum penelitian faktor dari jenis kelamin juga dapat berpengaruh terhadap tingkatan stres akademik mahasiswa. Berdasarkan data gender dalam penelitian ini, mahasiswi lebih banyak mengalami stres akademik. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak terdapat pada wanita dibandingkan pria (Kirana, 2022). Pendapat serupa juga diungkapkan oleh (Lubis *et al* 2021) mahasiswa perempuan cenderung mudah stres akademik diakibatkan merasa cemas dengan ekspektasi pada saat menyusun tugas skripsi.

Usia responden yang mengisi kuesioner hampir seluruhnya merupakan tergolong kategori remaja akhir. Usia mempengaruhi kematangan dan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya, pada usia ini terjadi transisi serta adaptasi untuk menjadi pribadi yang dewasa dan mungkin cenderung untuk mudah mengalami stress (Pratiwi & Edmaningsih, 2020).

Menurut pandangan peneliti sendiri semakin bertambah usia umumnya mahasiswa akan memiliki kematangan psikologis, artinya akan tambah bijak dalam mengendalikan emosi, semakin mampu berpikir logis, dapat mengelola emosi dan mampu menerima pandangan yang berbeda dengan diri mereka. Pada saat berhadapan dengan tuntutan stres akademik perlu kemampuan manajemen emosi yang baik serta ketahanan diri untuk menghadapi gangguan stres akademik. Seseorang akan berbeda tingkat stres akademiknya, hal itu berdasarkan kemampuan akademik dan strategi yang diaplikasikan. Pada mahasiswa yang merasakan stres kategori sedang, lebih condong memiliki manajemen waktu yang baik. Oleh karena itu untuk menghindari gangguan stres akademik ketika menempuh tugas akhir skripsi peneliti berpendapat seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan emosi dan menghindari konflik. Banyaknya stresor yang dapat mengakibatkan munculnya stres akademik, penyebabnya dapat ditandai diantaranya emosi tidak stabil, mudah tersinggung dan gelisah. Dengan memiliki kemampuan dalam mengendalikan aspek fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif maka diharapkan mahasiswa tingkat akhir yang menempuh skripsi dapat terhindar dari pengaruh stres akademik.

6.3 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa

Tingkat Akhir

Berdasarkan pada uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* antara manajemen waktu dan stres akademik menunjukkan nilai *p value* ($0,233 > 0,05$) diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi. Hasil ini bertolak belakang dengan peneliti sebelumnya yang menjelaskan terdapat korelasi antara manajemen waktu dengan stres akademik (Nisa *et al.*, 2019). Penelitian lainnya pernah dilaksanakan oleh Bangun dan Sovranita (2022) dengan hasil bahwa manajemen waktu tidak memiliki hubungan dengan stres akademik karena mahasiswa dapat mengatur jadwal kegiatan serta mampu memanajemen ajakan yang kurang menjadi prioritas lingkungan sosial. Oleh sebab itu peneliti berasumsi bahwa berdasarkan data yang telah diambil dari penelitian tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi dikarenakan mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengimplementasikan aspek menetapkan tujuan dan prioritas dari jadwal kegiatan yang dimiliki serta rendahnya aspek perilaku untuk menghindar dari masalah dan perilaku tidak sabar .

Terdapat banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik ketika harus berhadapan dengan *deadline* tugas akhir yang semakin lama semakin dekat, Hal ini dikarenakan manajemen waktu yang kurang efektif pada mahasiswa tingkat akhir. Jika manajemen waktu mahasiswa efektif maka stres akademik akan menjadi rendah, hal ini ditegaskan oleh Niken Tri Wahyuni dan Imam Machali, (2021), bahwa perilaku manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi

gangguan stres akademik. Begitupun sebaliknya, jika manajemen waktu kurang efektif maka gangguan stres akademik akan semakin tinggi.

Manajemen waktu adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres akademik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dari dampak negatif stres akademik yang tinggi. Manajemen waktu yang efektif memiliki ciri-ciri seperti mengetahui tujuan hidup, menghindari tugas yang mendesak, membuat jadwal untuk mencapai hasil, mampu bekerja secara terorganisir, mampu menyaring informasi dari luar, mengetahui memahami teknologi, dapat meminimalisir gangguan: gangguan dari orang asing dan dari diri sendiri untuk meningkatkan fokus pada pekerjaan, untuk dapat menegaskan diri sendiri: dapat menolak ajakan orang lain tanpa rasa takut, mengendalikan amarah dan menghindari melakukan hal-hal yang tidak penting, dapat mengelola stres dengan mengantisipasi situasi yang dapat menimbulkan stres (Syelviani, 2020).

Menurut penjelasan dalam penelitian ini menggambarkan jika mahasiswa yang memiliki manajemen waktu efisien dengan cara menerapkan skala prioritas kegiatan dan tujuan, berani menolak ajakan yang memang kurang berpengaruh dengan hidupnya memiliki peranan yang penting dan pengaruh yang positif dalam berkurangnya angka kejadian stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, selain itu dalam penelitian menggambarkan manajemen waktu dan stres akademik tidak berkorelasi, hal ini karena manajemen waktu efektif dalam mengurangi gangguan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akhir khususnya saat sedang mengerjakan skripsi. Manajemen waktu yang dapat diterapkan diantaranya menetapkan tujuan dan prioritas, merencanakan dan penjadwalan kegiatan yang akan dilakukan, memiliki

kemampuan mengendalikan suatu hal dan preferensi untuk terorganisir dalam mengatur prioritas kegiatan yang akan dilaksanakan atau ditinggalkan.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Pada saat penelitian ini memiliki batasan dan ketidakmampuan yang dirasakan oleh peneliti, yaitu :

- 1) Cakupan dalam penelitian ini hanya mahasiswa keperawatan, sehingga penelitian belum mampu digeneralisaikan pada populasi secara umum lainnya.
- 2) Penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan metode link sharing Google Form yang berisi beberapa pertanyaan, sehingga responden harus memiliki akses internet untuk mengikuti penelitian ini. Kontrol peneliti terhadap pengisian kuesioner juga kurang optimal karena peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan responden.

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

- 7.1.1 Manajemen waktu mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi hampir seluruhnya memiliki kemampuan manajemen waktu dengan kategori sedang.
- 7.1.2 Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi hampir seluruhnya memiliki stres akademik dalam kategori sedang.
- 7.1.3 Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas dr. Soebandi pada penelitian ini menyatakan tidak terdapat hubungan sehingga hipotesis H_a ditolak.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu untuk memanajemen waktu dengan baik lagi ketika mengerjakan tugas akhir skripsi supaya dapat mengurangi resiko stres akademik. Membuat skala prioritas dan mengatur jadwal kegiatan menjadi satu cara untuk mencapai keahlian manajemen waktu yang baik. Selain itu mahasiswa juga harus mulai belajar mengurangi ajakan nongkrong apabila terdapat deadline suatu tugas.

7.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan supaya dapat berkoordinasi baik antar dosen pembimbing skripsi dan dosen mata kuliah supaya mahasiswa dapat mengetahui dengan jelas deadline tugas akhir dan dapat segera selesai dalam waktu singkat

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya masalah serupa disarankan untuk meneliti dengan memberikan faktor lain yang dapat menyebabkan kurangnya kemampuan manajemen waktu dengan stres akademik diantaranya nilai IPK, budaya dan riwayat penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. & Trisnadewi, N.W. 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan, *Angewandte Chemie International Edition*. 6(11): 951–952. Edited by R. Watrianthos and J. Simarmata. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Aisyah, S.N. 2022. Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19
Strategi Koping Mahasiswa.
- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. & Astuti, R.T. 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 5(1): 40.
- Aryahi, F. 2016. Stres belajar. November 2. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika.
- Atkinson, P.E. 1994. Manajemen waktu yang efektif, OPAC Perpustakaan Nasional RI. 17 December 2022.
- Bangun, M.F.A. & Sovranita, D. 2022. Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. 575–582.
- Bariyyah, K. & Latifah, L. 2015. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Universitas Pelita Harapan Surabaya*. 1(1): 270–284.
- Barselii, Mufadhal., Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(2005):143–148.
- Cahyono, H. 2019. Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*. 1(1): 32–43.
- Gensindo & Fahryah, F. 2020. 8 Masalah yang Sering Dialami Mahasiswa dan Solusinya. *Koran Sindo*.
- Hakim, N.R., Prihandhani, I.G.A.A.S. & Wirajaya, I.G. 2019. Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan angkatan VIII STIKES Bina Usada Bali. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*. 19(2).
- Haloho, W.F.W. 2021. Hubungan Motivasi dengan Manajemen Waktu Belajar Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Ners. *STIKes Santa Elisabeth Medan*.
- Harahap, N.J. 2019. Mahasiswa Dan Revolusi Industri 4.0. *Ecobisma : Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen*. 6(1): 70–78.
- HM, M. 2012. Stres Kerja Dan Kinerja Dalam Perspektif Teori Dan Bukti

Empirik. Jurnal Ekonomika Bisnis. 03(02).

- Hulukati, W. & Djibrani, M.R. 2018. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik : Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*. 2(1): 73.
- Kirana, A.P. 2022. Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19
Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19.
- Lovibond, P.F. 1995. The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression and Anxiety Inventories. 33(3): 335–343.
- Lubis, H., Ramadhani, A. & Rasyid, M. 2021. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. 10(1): 31.
- Macan, T.H. *et al.* 1990. College Students Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*. 82(4): 760–768.
- Mentari, A.Z.B., Liana, E. & Pristya, T.Y.R. 2020. Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*. 12(4): 191–196.
- Mentari, D.O. 2018a. Hubungan stres akademik dengan indeks prestasi mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.113.
- Mentari, D.O. 2018b. Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Nababan, D.P. 2021. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19.
- Niken Tri Wahyuni & Imam Machali. 2021. Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis Kabupaten Siak Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*. 1(2): 15–25.
- Nisa, N.K. *et al.* 2019. Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*. 1(1): 29–34.
- Niza, K. 2022. Pengaruh *Self-Disclosure* Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.

- Norma, Widiyanti, E. & Hartiningsih, S.S. 2021. Faktor Penyebab, Tingkat Stres Dan Dampak Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Sistem Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19.11: 625–634.
- Nur, L. and Mugi, H. 2021. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 18(1): 20–30.
- Nurhayati, I. 2019. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Pasca Melahirkan Anak Pertama. 1–97.
- Nurmala, I. *et al.* 2021. *The role of knowledge, attitude, gender, and school grades in preventing drugs use: Findings on students intentions to participate in peer education program. Journal of Public Health Research*. 10(3).
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pragholapati, A. *et al.* 2021. Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory : Psychometric properties and factor structure’, *Nursing Update*, 12(3), pp. 36–47.
- Pratiwi, A. & Edmaningsih, Y. 2020. Manajemen Stres Dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan Darah. *SELAPARANG : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 4(1): 679.
- Putri, C.P., Mayangsari, M.D. & Rusli, R. 2018. Pengaruh stres akademik terhadap *academic help seeking* pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*. 1(2): 28–37.
- Reddy, K.J., Menon, K.R. & Thattil, A. 2018. *Academic stress and its sources among university students. Biomedical and Pharmacology Journal*. 11(1): 531–537.
- Rofifah, D. 2020. Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan prestasi Belajar Siswa Atlet : Studi Korelasional di SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Siswa : Studi Korelasional di SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.12–26.
- Safuni, N., Hidayati, H. & Fitriani, N. 2020. Manajemen Waktu Selama Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Keperawatan Di Kotamadya Banda Aceh *Time Management Among Nursing Students During Covid 19 In Banda Aceh. Idea Nursing Journal*. 1(2020): 6–11.
- Susapto, D. 2018. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang. 15–16.

- Syelviani, M. 2020. Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen. 8(75): 147–154.
- Versteeg, M. & Kappe, R. 2021. *Resilience and Higher Education Support as Protective Factors for Student Academic Stress and Depression During Covid-19 in the Netherlands*. *Frontiers in Public Health*. 1–14.
- Wahidaty, H. .2021. Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. 3(4):1880–1889.
- Wicaksono, R.A., Hidayat, R.R. dan Makhmudah, U. 2022. Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling. 5(2): 89.
- Yusuf, N.M. dan Yusuf, J.M. 2020. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psychology Journal*. 235–239.
- Zega, Y.X.G.H. dan Kurniawati, G.E. 2022. Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal. *Metanoia*. 4(1): 58–70.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Mahasiswa Ilmu Keperawatan
di Universitas dr. Soebandi

Jember

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi:

Nama : Moh. Rizal Mindyansyah

NIM : 19010097

Akan melakukan penelitian tentang “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas dr. Soebandi” maka saya mengharapkan bantuan saudara atas penelitian ini tetap dirahasiakan oleh peneliti.

Partisipasi saudara bersifat bebas artinya bebas artinya tanpa adanya sanksi apapun. Semua informasi dan data pribadi saudara atas penelitian ini tetap dirahasiakan oleh peneliti.

Jika saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian kami mohon untuk menandatangani formulir persetujuan menjadi peserta penelitian.

Demikian permohonan saya, atas kerjasama dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Jember,.....2023

Peneliti,

Moh. Rizal Mindyansyah

NIM. 19010097

Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi yang tertanda di bawah ini:

Nama : Moh. Rizal Mindyansyah

NIM : 19010097

Judul : Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas dr. Soebandi.

Saya telah mendapatkan informasi tentang penelitian tersebut dan mengerti tujuan dari penelitian tersebut, demikian pula kemungkinan manfaat dan resiko dari keikutsertaan saya. Saya telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya dan seluruh pertanyaan saya telah dijawab dengan cara yang saya mengerti.

Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya ini adalah suka rela dan saya bebas untuk berhenti setiap saat, tanpa memberikan alasan apapun. Dengan menandatangani formulir ini, saya juga menjamin bahwa informasi yang saya berikan adalah benar.

Jember,.....2023
Responden,

(.....)

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

No. Responden

INSTRUMEN PENELITIAN**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK****I. Petunjuk Pengisian**

Kuesioner ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya anda diminta untuk menjawab kuesioner dengan cara memberi tanda (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman anda dan Sebelum mengirim kuesioner dimohon memeriksa kembali jawaban anda, dimohon tidak mengosongkan satu pertanyaan pun.

II. Karakteristik responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

1. Manajemen Waktu

Saya menyatakan dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun menjadi responden dalam penelitian ini. Saya menyadari sepenuhnya bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk kebutuhan ilmiah atau perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan merugikan saya, karena itu saya menyatakan bersedia terlibat dalam penelitian ini dengan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya tanpa ada intervensi atau paksaan sedikitpun.

Keterangan :**SS : Sangat Setuju****S : Setuju****TS : Tidak Setuju****STS : Sangat Tidak Setuju**

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
	Menetapkan tujuan dan prioritas				
1	Saya mengetahui tujuan dari tugas saya sebelum mengerjakannya.				
2	Saya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.				
3	Saya mengetahui kegiatan yang menjadi prioritas utama saya dibandingkan kegiatan lain.				
4	Saya memanfaatkan waktu luang saya untuk mengerjakan tugas-tugas yang tertunda.				
5	Saat saya mengevaluasi, saya merasa puas karena semua kegiatan saya berjalan sesuai dengan rencana.				
6	Saat mengevaluasi jadwal kegiatan, saya bingung menentukan kegiatan mana yang berjalan sesuai dengan prioritas yang sudah saya buat.				
7	Saya bingung menentukan tugas yang harus dilakukan sesuai dengan prioritas yang telah saya buat				
	Perencanaan dan Penjadwalan				
8	Saya menyiapkan strategi lain apabila jadwal yang saya buat bertabrakan				
9	Saya mengerjakan tugas-tugas secara berurutan dan sistematis				
10	Dalam daftar aktivitas yang saya buat, saya mencantumkan perkiraan waktu pada setiap aktivitas				
11	Saya memajang jadwal kegiatan di dinding kamar				
12	Apabila ada jadwal yang bertabrakan, saya mengusahakan agar kejadian tersebut tidak terulang kembali				
13	Saya melaksanakan semua kegiatan sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah saya buat				
14	Saya membuat agenda kegiatan jauh hari sebelum saya melaksanakan kegiatan tersebut				
	Kemampuan mengendalikan waktu				
15	Saya mengetahui berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk kegiatan saya sehari-hari				
16	Target penyelesaian tugas saya berantakan karena jadwal saya acak-acakan				
17	Kebanyakan kegiatan yang saya lakukan melenceng dari jadwal yang saya buat				
18	Saya merasa mampu melakukan tugas-tugas yang diberikan kepada saya walaupun waktu pengerjaannya terbatas				
19	Saya mengetahui banyaknya waktu yang saya habiskan untuk kegiatan yang sesuai dengan kegiatan				

	saya				
20	Saya cenderung merasa pasrah untuk tidak melakukan apa-apa apabila ada jadwal kegiatan yang bertabrakan				
21	Saya mengevaluasi jadwal kegiatan dalam satu minggu setiap akhir pekan				
	Preferensi untuk terorganisasi				
22	Bagi saya membuat agenda kegiatan sehari-hari saya anggap kegiatan sia-sia				
23	Saya kurang mengetahui kegiatan yang berjalan sesuai dengan tujuan saya				
24	Saya menyiapkan strategi lain apabila jadwal yang saya buat bertabrakan				
25	Saya mengerjakan tugas atau kegiatan tanpa mengetahui tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan tersebut				
26	Saya mengerjakan tugas-tugas tanpa mengetahui kebutuhan-kebutuhan untuk mencapai tujuan yang telah saya tentukan				
27	Saya bingung menentukan tugas yang terlebih dahulu dilaksanakan, apabila saya mendapatkan dua tugas yang mendesak				

Collin Neville, dimodifikasi Nisa, 2019 (Haloho, 2021)

Kategori Nilai Akhir Manajemen Waktu:

Rendah: 27-53

Sedang : 54-80

Tinggi : 81-108

2. Stres Akademik

Saya menyatakan dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun menjadi responden dalam penelitian ini. Saya menyadari sepenuhnya bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk kebutuhan ilmiah atau perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan merugikan saya, karena itu saya menyatakan bersedia terlibat dalam penelitian ini dengan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pertanyaan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya sering sakit kepala jika banyak tugas					
2	Tugas yang menumpuk membuat saya sering merasa lelah					
3	Saya mudah lelah saat mengerjakan tugas skripsi					
4	Saya tidak cukup waktu untuk belajar					
5	Saya malas menghadapi tugas akhir					
6	Saya sering menunda tugas/skripsi					
7	Saya sering membanting benda disekitar saat banyak tugas					
8	Saya kurang sabar dalam mengerjakan skripsi					
9	Saya sering kesal saat dosen pembimbing tidak merespon chat saya					
10	Saya merasa kesulitan saat mengerjakan skripsi					
11	Saya bingung saat akan membuat keputusan akademik					
12	Tugas yang diberikan dosen menyulitkan saya					
13	Beberapa dosen memberikan penjelasan yang berbelit-belit					
14	Dosen pembimbing kurang ramah					
15	Saya kadang menangis saat memiliki tugas yang banyak					
16	Emosi saya tidak stabil saat banyak tugas					
17	Emosi saya terkuras pada kegiatan akademik					
18	Saya semangat mengerjakan tugas akhir					
19	Saya langsung mengerjakan skripsi					
20	Saya sabar dalam mengerjakan skripsi					
21	Saya fokus dalam mengerjakan skripsi					

22	Saya yakin dengan nilai tugas akhir saya					
23	Saya tidak emosi saat banyak tugas					

SASS Student Academic Stress Scale, dimodifikasi (Niza, 2022)

Kategori Nilai Akhir Stres Akademik :

Rendah : 23- 53

Sedang : 54-84

Tinggi : 85-115

Lampiran 4. Form Permohonan Studi Pendahuluan


UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail : fikes@uds.ac.id Website: <http://www.uds.ac.id>

Nomor : 4062/FIKES-UDS/U/XII/2022
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.

Bapak/ Ibu Rektor Universitas dr Soebandi

Di

TEMPAT

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Teriring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa :

Nama : Moh Rizal Mindyansyah
 Nim : 19010097
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Waktu : Desember 2022
 Lokasi : Universitas dr Soebandi
 Judul : Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir universitas dr Soebandi

Untuk dapat melakukan Studi Pendahuluan pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.

Jember, 19 Desember 2022

Universitas dr. Soebandi
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,


Hella Melda Tursina., S.Kep., Ns., M.Kep
 NIK. 19911006 201509 2 096

Lampiran 5. Hasil Uji Statistik

Frekuensi

		kode_man_waktu	kode_stres
N	Valid	123	123
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	.8	.8	.8
	21	12	9.8	9.8	10.6
	22	51	41.5	41.5	52.0
	23	42	34.1	34.1	86.2
	24	13	10.6	10.6	96.7
	25	3	2.4	2.4	99.2
	26	1	.8	.8	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keperawatan A	34	27.6	27.6	27.6
	Keperawatan B	28	22.8	22.8	50.4
	Keperawatan C	27	22.0	22.0	72.4
	Keperawatan D	34	27.6	27.6	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki laki	30	24.4	24.4	24.4
	perempuan	93	75.6	75.6	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Kode Manajemem Waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	105	85.4	85.4	85.4
	tinggi	18	14.6	14.6	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

Kode Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	13	10.6	10.6	10.6
	sedang	99	80.5	80.5	91.1
	tinggi	11	8.9	8.9	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

kode_man_waktu * kode_stres Crosstabulation

			kode_stres			Total
			rendah	sedang	tinggi	
kode_man_waktu	sedang	Count	10	86	9	105
		% within kode_man_waktu	9.5%	81.9%	8.6%	100.0%
	tinggi	Count	3	13	2	18
		% within kode_man_waktu	16.7%	72.2%	11.1%	100.0%
	Total	Count	13	99	11	123
		% within kode_man_waktu	10.6%	80.5%	8.9%	100.0%

Lampiran 6. Uji Korelasi *Spearman Rank*

Correlations			manj_waktu	stress
Spearman's rho	manj_waktu	Correlation Coefficient	1.000	-.108
		Sig. (2-tailed)	.	.233
		N	123	123
	stress	Correlation Coefficient	-.108	1.000
		Sig. (2-tailed)	.233	.
		N	123	123

Lampiran 7. Surat izin penelitian

22/05/23, 13:04

J-KREP - JEMBER KESBANGPOL REKOMENDASI PENELITIAN - BAKESBANGPOL - KABUPATEN JEMBER

PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember

Kepada
 Yth. Sdr. Rektor Universitas dr.Soebandi
 Jember
 di -
 Jember

SURAT REKOMENDASI
 Nomor : 074/1607/415/2023

Tentang
PENELITIAN

Dasar : 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
 2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember

Memperhatikan : Surat Universitas dr.Soebandi Jember, 19 Mei 2023, Nomor: 2396/FIKES-UDS/U/V/2023, Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

MEREKOMENDASIKAN

Nama : Moh Rizal Mindyansyah
 NIM : 19010097
 Daftar Tim :
 Instansi : Universitas dr.Soebandi Jember / Fakultas Ilmu Kesehatan / S1 Ilmu Keperawatan
 Alamat : Jl. dr.Soebandi no 99 Jember, Telp/Fax (0331) 483536
 Keperluan : Melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul/terkait Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa TIngkat Akhir di Universitas dr.Soebandi Jember
 Lokasi : Universitas dr.Soebandi Jember
 Waktu Kegiatan : 22 Mei 2023 s/d 12 Juni 2023

Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.

1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan.
2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik.
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Ditetapkan di : Jember
 Tanggal : 22 Mei 2023

**KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK
 KABUPATEN JEMBER**

Ditandatangani secara elektronik



j-krep.jemberkab.go.id

Dr. H. EDY BUDI SUSILO, M.Si
 Pembina Utama Muda
 NIP. 19681214 198809 1 001

Tembusan :
 Yth. Sdr. 1. Dekan Fikes Universitas dr.Soebandi
 2. Mahasiswa Ybs

<https://j-krep.jemberkab.go.id>

Lampiran 8. Surat Layak Etik



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.204/KEPK/UDS/V/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Moh Rizal Mindyansyah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr. Soebandi Jember
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi Jember"

"The relationship between time management and academic stress of final year students at dr. Soebandi university jember"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 17 Mei 2023 sampai dengan tanggal 17 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 17, 2023 until May 17, 2024.

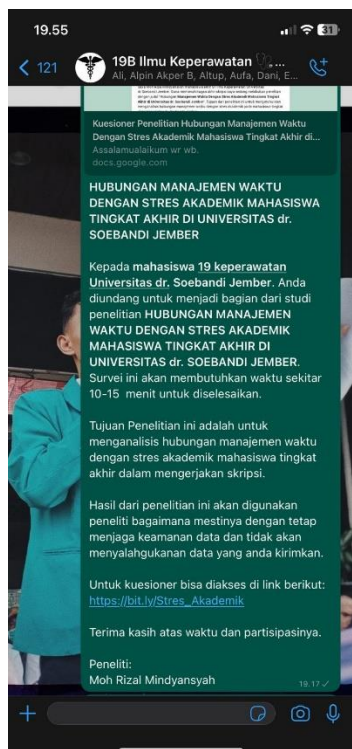
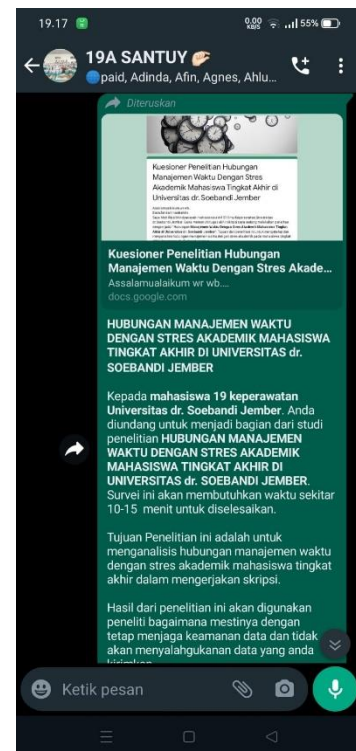
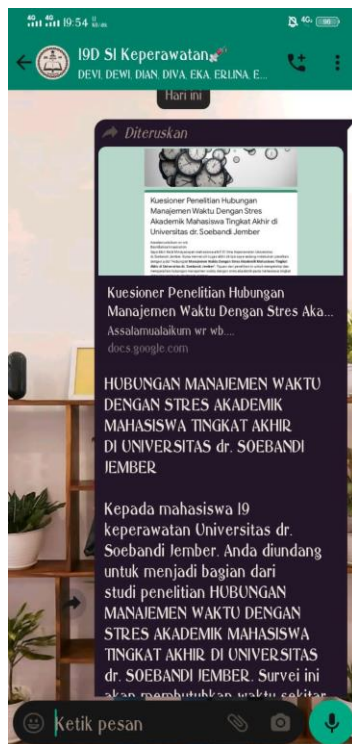


May 17, 2023
 Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax (0331) 483336,
 E-mail : info@soebandi.ac.id Website : http://www.soebandi.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR
 PROGRAM STUDI.....
 UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : Moh Rizal Mindyansyah
 NIM : 190120097
 Judul : Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik mahasiswa Tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi Jember

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1	9/12/2022	Ace. Judul		1.	27 Nov 2022	Penyelesaian rancangan proposal penelitian.	
2	10/12/2022	Revisi letak bel dan bab 2.		2.	06-12-2022	Bimbingan Judul dan latar belakang.	

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax (0331) 483336,
 E-mail : info@soebandi.ac.id Website : http://www.soebandi.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR
 PROGRAM STUDI.....
 UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa :
 NIM :
 Judul :

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
3	12/2/23	Ace bab 2 lengkap bab 3		3	07/1/23	Ace bab 1 dan 2 lengkap bab 3	
4	17/2/23	Perbaikan kerangka konsep lengkap bab 1		4	30/1/23	Perbaikan Penulisan dan perbaikan pendahuluan. → lengkap 4	

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,
 E-mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI.....
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa :
 NIM :
 Judul :

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
5	20/1/23	Periksa kembali instrumen Penelitian dan berhas Sempro.		5	20/1/23	Cek Perforator Sempro - Perbaikan alur Penelitian dan responden.	
6	27 Februari 2023	Revisi Sempro		6	27/2/23	ACC Sempro.	

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,
 E-mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI.....
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa :
 NIM :
 Judul :

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
7	4/3/23	Perbaiki Sempro - lanjut urus Perizinan		7	5/3/23	ACC Revisi Sempro - lanjut Penelitian	
8	10/3/23	ACC Prosedur Penelitian - lanjut Pengambilan data		8	14/3/23	Perbaikan tabulasi data dan Peninjauan Penelitian.	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : Moh Rizal Mindyansyah

NIM : 19010097

Judul : Hubungan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas dr Soebandi

No	Tanggal	Materi yang Diskonsultasikan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Diskonsultasikan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1	04 Juni 2023	Bimbingan Penguasaan Naskah - lanjut Penelitian dan rumus		1	5 Juni 2023	Bimbingan Hasil Penelitian - Revisi Revisi dan tabel	
2	06 Juni 2023	Bimbingan Hasil Penelitian - Revisi tabel sesuai dg Panduan dan URS		2	12 Juni 2023	Bimbingan Penguasaan Hasil Penelitian - tambahan tabel kategori URS	
3	22 Juni 2023	Bimbingan Hasil Bob V - Cor. Partisipasi URS dan tambahan Cross tab.		3	21 Juni 2023	Bimbingan Hasil bob 5 - Acc Bob V lanjut bob VI	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 483536,

E-mail : info@uds.ac.id Website : http://www.uds.ac.id

4	13 Juli 2023	Bimbingan Bob V - Cek kembali data rumus dan analisis data - lanjut bob VI		4	24 Juli 2023	Bimbingan Bob VI dan VII - Penguasaan hasil dari data rumus / penelitian lain	
5	21 Juli 2023	Bimbingan Bob VI dan VII - Perbaikan PTO dan data analisis data / penelitian		5	26 Juli 2023	Bimbingan Bob VI dan VII - Perbaikan Penelitian lanjutan - lanjut abstrak	
6	25 Juli 2023	Bimbingan Bob VII dan VIII - Babes dan Indikator Kuesioner lanjut abstrak		6	27 Juli 2023	Bimbingan Abstrak - Cek kembali jumlah kata dan bisa logis	
7	29 Juli 2023	Bimbingan Abstrak - Penguasaan 250 kata, browser diperbaiki dan dikurangi		1	28 Juli 2023	Bimbingan Penguasaan Abstrak - Acc Abstrak, lanjut tambahan lampiran	
8	30 Juli 2023	Acc sdang, Cek kembali dan lanjut Perforasi		8	30 Juli 2023	ACC Sidang - Revisi log Naskah dan Babes sidang	

Lampiran 11 Tabulasi Data Responden

No.	Nama	Usia	Kelas	Jenis Kelamin	Manajemen waktu	Stres Akademik
1	Responden 1	1	1	2	3	2
2	Responden 2	1	2	1	3	3
3	Responden 3	1	1	1	3	3
4	Responden 4	1	1	1	2	3
5	Responden 5	1	1	1	2	2
6	Responden 6	1	2	2	2	1
7	Responden 7	1	4	2	3	2
8	Responden 8	1	4	2	2	1
9	Responden 9	1	4	2	2	1
10	Responden 10	1	2	2	2	2
11	Responden 11	1	4	2	2	1
12	Responden 12	1	4	1	2	2
13	Responden 13	1	1	2	2	2
14	Responden 14	1	4	1	2	3
15	Responden 15	1	3	2	2	2
16	Responden 16	1	4	2	2	2
17	Responden 17	1	3	1	2	2
18	Responden 18	1	3	2	2	3
19	Responden 19	1	2	1	2	3
20	Responden 20	1	2	1	2	2
21	Responden 21	1	2	1	2	2
22	Responden 22	1	2	1	2	2
23	Responden 23	1	2	2	2	3
24	Responden 24	1	4	2	2	2
25	Responden 25	1	2	2	2	2
26	Responden 26	1	2	1	2	2
27	Responden 27	1	2	1	2	2
28	Responden 28	1	2	1	2	2
29	Responden 29	1	2	1	2	2
30	Responden 30	1	4	1	2	2
31	Responden 31	1	2	1	2	2
32	Responden 32	1	3	1	2	3
33	Responden 33	1	2	1	2	3
34	Responden 34	1	2	1	2	2
35	Responden 35	1	1	2	2	2
36	Responden 36	1	1	1	2	2
37	Responden 37	1	1	1	2	2
38	Responden 38	1	1	1	2	2
39	Responden 39	1	1	1	2	2
40	Responden 40	1	1	1	2	1
41	Responden 41	1	1	1	2	2
42	Responden 42	1	1	1	2	2
43	Responden 43	1	1	2	2	2
44	Responden 44	1	1	1	2	1
45	Responden 45	1	1	1	2	2
46	Responden 46	1	1	1	2	1
47	Responden 47	1	1	1	2	2
48	Responden 48	1	1	1	2	2
49	Responden 49	1	1	1	2	2

50	Responden 50	1	1	2	2	2
51	Responden 51	1	1	1	3	2
52	Responden 52	1	1	1	2	2
53	Responden 53	1	1	1	2	2
54	Responden 54	1	2	1	3	1
55	Responden 55	1	2	2	2	3
56	Responden 56	1	2	1	2	2
57	Responden 57	1	2	2	2	2
58	Responden 58	1	2	1	2	2
59	Responden 59	1	2	2	2	2
60	Responden 60	1	2	2	3	2
61	Responden 61	1	2	1	2	2
62	Responden 62	1	2	1	2	2
63	Responden 63	1	2	1	2	2
64	Responden 64	1	2	1	2	2
65	Responden 65	2	2	1	2	2
66	Responden 66	1	4	1	3	2
67	Responden 67	1	4	1	2	2
68	Responden 68	1	4	1	2	2
69	Responden 69	1	4	1	2	2
70	Responden 70	1	4	1	2	2
71	Responden 71	1	4	1	2	2
72	Responden 72	1	4	1	2	2
73	Responden 73	1	4	2	2	2
74	Responden 74	1	4	1	2	2
75	Responden 75	1	4	1	2	2
76	Responden 76	1	3	1	2	2
77	Responden 77	1	3	1	2	2
78	Responden 78	1	3	1	2	2
79	Responden 79	1	3	1	2	2
80	Responden 80	1	3	1	2	2
81	Responden 81	1	3	1	2	2
82	Responden 82	1	3	1	2	2
83	Responden 83	1	3	1	2	1
84	Responden 84	1	3	1	2	2
85	Responden 85	1	3	1	2	2
86	Responden 86	1	1	2	2	3
87	Responden 87	1	1	2	3	1
88	Responden 88	1	1	1	3	2
89	Responden 89	1	1	1	2	2
90	Responden 90	1	3	1	2	2
91	Responden 91	1	3	1	2	2
92	Responden 92	1	3	1	2	2
93	Responden 93	1	3	1	2	2
94	Responden 94	1	3	2	2	2
95	Responden 95	1	4	1	2	2
96	Responden 96	1	4	1	2	2
97	Responden 97	1	4	1	3	2
98	Responden 98	1	4	1	3	2
99	Responden 99	1	4	1	2	2
100	Responden 100	2	4	2	3	2
101	Responden 101	2	4	1	2	2
102	Responden 102	1	4	1	2	1

103	Responden 103	1	4	1	3	2
104	Responden 104	1	4	1	3	2
105	Responden 105	1	4	1	2	2
106	Responden 106	1	4	1	3	2
107	Responden 107	1	4	1	2	2
108	Responden 108	1	4	1	2	2
109	Responden 109	1	4	1	3	1
110	Responden 110	1	3	2	2	2
111	Responden 111	1	3	2	2	2
112	Responden 112	1	3	1	2	2
113	Responden 113	1	3	1	2	2
114	Responden 114	1	1	2	2	2
115	Responden 115	1	1	1	3	2
116	Responden 116	1	1	1	2	1
117	Responden 117	1	3	1	2	2
118	Responden 118	1	3	1	2	2
119	Responden 119	1	3	1	2	2
120	Responden 120	1	3	1	2	2
121	Responden 121	1	1	1	2	2
122	Responden 122	1	1	2	2	2
123	Responden 123	1	1	1	2	2

Lampiran 12 CV Peneliti



Moh. Rizal Mindyansyah

Pengalaman Organisasi

Ketua OSIS
SMK PGRI 03 Tanggul

Kementerian Sosial Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM)
Universitas dr. Soebandi

Presiden Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM)
Universitas dr. Soebandi

Pendidikan

- SD Negeri 01 Semboro (2007-2013)
- SMP Negeri 03 Tanggul (2013-2016)
- SMK PGRI 03 Tanggul (2016-2019)
- Universitas dr. Soebandi (2019-2023)

Profil

Seorang laki-laki yang lahir pada tanggal 22 Agustus 2001 di Jember yang memiliki ketertarikan terhadap dunia kesehatan khususnya kesehatan mental dan komunitas.

Motto Hidup

" Jadikanlah orang yang melihatmu ingin menjadi sepertimu, Yang mengenalmu selalu ingin bersamamu dan yang mendengar semua tentangmu ingin segera menjumpaimu. "

 Semboro Jember
Jawa Timur

 081232298540

 Rizal.mindyansyah@gmail.com

 @mindyansyah