



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA TAHUN 2026

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

YOSEFINA MEINA SARI JEMATU

2202094

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2026

LEMBAR PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES

DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA

TINGKAT AKHIR DI STIKES BETHESDA

YAKKUM YOGYAKARTA 2026

Disusun oleh :

YOSEFINA MEINA SARI JEMATU

2202094

Telah melalui Sidang Skripsi pada tanggal 04 Agustus 2026

Ketua Penguji

Penguji I

Penguji II

Ethic Palupi, S.Kep, Ns,
MNS.

I Wayan Sudarta,
S.Kep., Ns., M.Kep

Diah Pujiastuti, S.Kep.,
Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
TINGKATAKHIR DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA 2026

¹Yosefina Meina Sari Jematu, ²Diah Pujiastuti, ²Ethic Palupi, ²I Wayan Sudarta

meyna7805@gmail.com

ABSTRAK

YOSEFINA MEINA SARI JEMATU . “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026”. **Latar belakang:** Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama dalam penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan stres akibat tuntutan akademik. Manajemen waktu membantu mahasiswa mengatur prioritas dan memanfaatkan waktu secara efektif. Namun, penelitian terdahulu masih menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026”. **Metode Penelitian:** Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability purposive sampling*. Responden sebanyak 43 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Spearman rank*. **Hasil:** Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p\text{-value } 0,648 > \alpha 0,05$, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Mayoritas responden memiliki manajemen waktu kategori cukup (93,0%) dan tingkat stres sedang (67,4%). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026. **Saran:** Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor-faktor lain yang diduga berhubungan dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi.

Kata Kunci: manajemen waktu – tingkat stres – mahasiswa tingkat akhir

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND STRESS LEVELS DURING THESIS WRITING AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF THE BACHELOR OF NURSING PROGRAM AT STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA 2026

¹Yosefina Meina Sari Jematu, ²Diah Pujiastuti, ²Ethic Palupi, ²I Wayan Sudarta

meyna7805@gmail.com

ABSTRACT

YOSEFINA MEINA SARI JEMATU. "The Relationship Between Time Management and Stress Levels During Thesis Writing Among Final-Year Students of the Bachelor of Nursing Program at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, 2026." **Background:** Final-year students face various academic demands, particularly regarding thesis writing, which is a requirement for obtaining a bachelor's degree. The thesis writing process can induce stress due to these academic demands. Time management helps students organize priorities and utilize time effectively. However, previous studies have shown inconsistent results regarding the relationship between time management and stress levels during thesis writing. **Objective:** To determine the relationship between time management and stress levels among final-year students of the Bachelor of Nursing program. **Method:** This was a quantitative correlational study with a cross-sectional approach. The sampling technique used was non-probability purposive sampling. The respondents were 43 students. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Spearman rank test. **Results:** The Spearman Rank test showed a p-value of 0.648 (>0.05), indicating no significant relationship between time management and stress levels among final-year students. Most respondents had adequate time management (93.0%) and moderate stress levels (67.4%). **Conclusion:** There is no significant relationship between time management and stress levels among final-year students of the Bachelor of Nursing Program at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2026. **Suggestions:** Future researchers are encouraged to expand this study by examining other factors that may influence stress levels during thesis writing.

Keywords: time management – stress levels – final- year students

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah menyelesaikan sebagian besar proses perkuliahan dan memasuki tahap penyelesaian studi. Pada jenjang pendidikan keperawatan, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi, melaksanakan penelitian, dan mengikuti sidang hasil sebagai bagian dari persyaratan akademik untuk memperoleh gelar sarjana.¹ Proses penyusunan skripsi sering kali menghadirkan hambatan bagi mahasiswa karena dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah kemampuan manajemen waktu, yaitu kemampuan individu dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif melalui perencanaan kegiatan, penetapan prioritas, pelaksanaan aktivitas secara konsisten, serta pengendalian alokasi waktu yang tersedia. Manajemen waktu yang baik diperlukan untuk membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi secara efektif dan efisien. Manajemen waktu yang kurang optimal dapat menyebabkan keterlambatan penyusunan skripsi, menurunkan motivasi belajar, serta meningkatkan beban akademik mahasiswa.² Kondisi tersebut berkaitan erat dengan stres akademik, yaitu respons psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya.³ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres, sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia berada pada kisaran 36,7–71,6%. Penelitian yang dilakukan di Universitas dr. Soebandi menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir karena kemampuan penetapan prioritas dan tujuan mahasiswa tergolong tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manajemen waktu dan stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir masih menjadi hal yang perlu diperhatikan.⁴

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*, populasi nya adalah mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta sebanyak 43 mahasiswa, sampel yang digunakan berjumlah

43 mahasiswa, dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik mahasiswa perantau angkatan 2024 dikampus STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia		
	a. 19 Tahun	0	0
	b. 20 Tahun	1	2.3
	c. 21 Tahun	7	16.3
	d. 22 Tahun	26	60.5
	e. 23 Tahun	5	11.6
	f. 25 Tahun	2	4.7
	g. 27 Tahun	1	2.3
	h. 29 Tahun	1	2.3
	Total	43	100
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	9	20.9
	b. Perempuan	34	79.1
	Total	43	100

Sumber Data: Data primer terolah 2026.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Manajemen waktu pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026.

No	Manajemen waktu	Frekuensi	Persentase %
1.	Baik	3	7.0
2.	Cukup	40	93.0
3.	Kurang	0	0

Total	43	100
-------	----	-----

Sumber : Data Primer Terolah 2026

Table 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026

No	Tingkat stres	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	3	7.0
2.	Sedang	29	67.4
3.	Berat	11	25.6
	Total	43	100

Sumber : Data Primer Terolah 2026

Analisis Bivariat

Table 4. Analisis Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres Mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026

Manajemen waktu	Tingkat stres						Total	P value	α	
	Ringan		Sedang		Berat					
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	0	0.0	2	6.9	1	9.1	3	7.0	0,648	0,05
Cukup	3	7.0	27	67.5	10	20.	40	93.0		
Kurang	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
Total	3	7.0	29	67.4	11	25.	43	100		
						6				

Sumber : Data Primer Terolah 2026

PEMBAHASAN

A. Analisa Karakteristik

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Karakteristik usia mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026 paling banyak adalah usia 22 tahun sebanyak 26

orang , sedangkan dengan jumlah paling sedikit berada pada usia 20, 27 dan 29 tahun sebanyak 1 orang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Damayanti, dengan judul studi korelasi tingkat stres dengan *Optimisme* mahasiswa keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir, mayoritas responden berusia 22 tahun sebanyak 26 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada fase dewasa awal, yaitu masa ketika individu mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih besar serta tanggung jawab untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Tahap ini menuntut mahasiswa mampu mengelola waktu, tekanan akademik, dan tanggung jawab pribadi secara lebih mandiri, sehingga usia dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis dalam penyelesaian tugas akhir. Kondisi tersebut juga dapat menunjukkan bahwa mahasiswa pada usia ini cenderung berada pada fase penyesuaian diri terhadap beban akademik yang lebih kompleks, sehingga proses penyelesaian skripsi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh kematangan emosi dan kesiapan individu dalam menghadapi tekanan selama masa studi.⁵

2. Karakteristik jenis kelamin

Karakteristik jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026 didapatkan hasil bahwa mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 34 orang dibandingkan laki-laki 9 orang. Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Yuda mengenai gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 62 orang. Dominasi responden perempuan tersebut menunjukkan bahwa pada program studi tertentu, komposisi mahasiswa memang dapat lebih banyak diisi oleh perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik demografis yang dapat memengaruhi respons individu terhadap tekanan akademik, termasuk dalam menghadapi proses

penyusunan tugas akhir. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, perbedaan jenis kelamin dapat berkaitan dengan cara individu merespons tuntutan akademik, mengelola stres, serta mempertahankan konsistensi selama proses penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, temuan mengenai dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kondisi yang wajar pada lingkungan akademik tertentu dan tetap relevan untuk diperhatikan dalam analisis karakteristik responden.⁶

B. Analisis Bivariat

Hasil uji statistik manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026 menggunakan uji statistik secara komputerisasi dengan uji *spearman rank* menunjukkan bahwa *p-value* 0,648 lebih dari tingkat kemaknaan yaitu $\alpha = 0,05$. Bisa disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Santoso & Widya yang dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap stres mahasiswa pada program studi keperawatan, dengan nilai *p-value* sebesar 0,613. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh manajemen waktu, melainkan juga oleh faktor lain yang saling berkaitan. *Self-efficacy*, dukungan sosial, dan beban akademik merupakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Self-efficacy* berperan dalam membentuk keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tuntutan akademik, sedangkan dukungan sosial dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Beban akademik yang tinggi juga dapat meningkatkan stres meskipun mahasiswa telah berupaya mengatur waktu dengan baik.⁷

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 22 tahun dan berjenis kelamin perempuan, dengan manajemen waktu sebagian besar dalam kategori cukup dan tingkat stres dalam kategori sedang. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026. Sehubungan dengan hal tersebut, mahasiswa diharapkan tetap menjaga kondisi fisik dan psikologis serta menerapkan strategi koping yang adaptif, sementara institusi dapat memperkuat edukasi pengelolaan waktu dan pendampingan psikologis. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain berbeda, melibatkan lebih banyak institusi, dan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan stres penyusunan skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan penyertaannya, kepada keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa, kepada ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, responden, pembimbing dan penguji, staff Prodi S1 Keperawatan dan semua pihak yang terlibat yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tetania, M. E. (2024). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir (Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata).
2. Wahyuni, N. T., & Machali, I. (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).
<https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>
3. Rasyid, A. R., & Sari, D. P. (2024). Stres akademik dan respons psikologis pada mahasiswa. *Jurrikes: Jurnal Riset Kesehatan*, 3(2), 45–53.
 4. Mumtaza, Y., dkk. (2025). Analisis bibliometrik: *Student academic stress*. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 12(1).
 5. Damayanti, F. E., Dayu, G. O., & Sholihin. (2023). Studi korelasi tingkat stres dengan optimisme mahasiswa keperawatan dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(2), 419–434.
<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
 6. Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.
 7. Santoso, D., Sari, P., & Wijaya, E. (2021). Faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 2(2), 178–18.
 8. Khairunnas, K., Maurissa, A., & Mayasari, P. (2025). Manajemen waktu dan *self efficacy* dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Banda Nursing Journal*, 2(1), 12–20.
<http://journal.ac.id/bnj>
 9. Pratiwi, T. A. L., Kurniawan, S. T., & Sulisetyawati, S. D. (2022). Hubungan tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir dengan gagasan bunuh diri pada mahasiswa keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Universitas Kusuma Husada*, 000, 1–9.
 10. Fajri, M. (2016). Manajemen waktu mahasiswa kurikulum berbasis kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Idea Nursing Journal*, 7(3), 66–72.
 11. Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.
<https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>

12. Aula, S. T., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). Analisis strategi management waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stress akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
13. Triyana, A. (2024). Urgensi manajemen waktu bagi mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12), 1137–1142. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/8766>
14. Safira, Y. S., & Dewi, D. P. (2024). Pengaruh tingkat keterampilan manajemen waktu terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (*Undergraduate thesis*, Universitas Diponegoro). Universitas Diponegoro Repository.
15. Fina Khilyatu Zahwa, & Ma'mun Hanif. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
16. Hawari, D. (2016). *Manajemen stress, cemas, dan depresi* (Edisi ke-2). Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
17. Septiana, R. (2025). Hubungan kemampuan manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan (*Tesis Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia*).
18. Sigalingging, J. (2021). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa semester akhir. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 178–190.
19. Diantri T. S. (2022). "Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis Pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area," (Skripsi). Univeritas Medan Area
20. Kurniati, S., Yulianto, B., & Wulandari, D. (2020). Pengukuran tingkat stres dengan *perceived stress scale-10*. *Jurnal ilmiah psikologi*, 8(1), 35-44.