



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES

DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA

TINGKAT AKHIR DI STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2026

YOSEFINA MEINA SARI JEMATU

2202094

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2026

HALAMAN JUDUL
HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2026

SKRIPSI

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 2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan program studi sarjana keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan dimanapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran dalam skripsi saya atau komplain dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini saya siap menanggung resiko atau sangsi yang diberikan kepada saya.

Yogyakarta, 24 Juli 2026



Yosefina Meina Sari Jematu

2202094

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES

DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA

TINGKAT AKHIR DI STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2026

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan ujian skripsi pada tanggal 24 Juli 2026**

Pembimbing



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



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Sidang pada 04 Agustus 2026

Ketua Penguji : Ethic Palupi, S.Kep, Ns, MNS.

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

Penguji II : Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M. Kep

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda
Yakkum Yogyakarta

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Nurha Ikuningtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS)

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

HALAMAN MOTTO

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”

(Yesaya 41:10)

“Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya.”

(Pengkhobah 3:11a)

“Bersyukur untuk setiap proses, bertumbuh dalam setiap perjuangan.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus, atas kasih setia, penyertaan, dan anugerah-Mu yang tidak pernah berkesudahan. Terima kasih karena selalu menyertai setiap langkah perjalanan peneliti, memberikan kekuatan dalam setiap tantangan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan sampai pada titik pencapaian ini.
2. Orangtua tersayang, Bapak Hubertus Jematu dan Ibu Martina Dida yang selalu mendoakan, mendukung, dan menguatkan peneliti dalam setiap proses kehidupan. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan kepercayaan yang selalu diberikan, sehingga peneliti dapat bertahan, bertumbuh, dan mencapai titik ini.
3. Kakak saya tercinta kakak Mersiana Saiman, Germanus Makung dan Yulianus Jematu terima kasih telah menjadi penyemangat sekaligus menjadi sosok panutan yang selalu menginspirasi peneliti untuk terus belajar, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih sudah menjadi kakak terbaik yang selalu mendukung peneliti, yang dengan ikhlas turut menyumbangkan jerih payah demi kelancaran finansial studi peneliti.
4. Sahabat saya Anastasya Woersok dan Deliza Finha Dos Santos Da Ressurreicao yang telah menemani perjalanan peneliti sejak masa awal perkuliahan hingga saat ini, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi bagian dari setiap proses dan cerita selama perjalanan ini.

5. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku dosen pembimbing yang berkenan membimbing peneliti dengan penuh kesabaran dan memberikan saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teman-teman S1 Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2022 yang sudah mau bekerja sama selama 4 tahun perkuliahan, terima kasih atas dukungan, cerita, canda tawa yang pernah kita lalui bersama.
7. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri, Yosefina Meina Sari Jematu, yang telah berusaha dengan penuh kesungguhan, ketekunan, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan setiap hal yang telah dimulai. Berbagai tantangan dan hambatan yang muncul selama perjalanan ini tidak menjadi alasan untuk menyerah, melainkan menjadi bagian dari proses yang membentuk keteguhan dan kedewasaan diri. Keyakinan akan hasil terbaik dari setiap usaha menjadi sumber kekuatan untuk terus melangkah. Seluruh perjuangan, pengorbanan, dan doa yang menyertai setiap langkah akhirnya membuahkan hasil yang patut disyukuri. “Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang,” menjadi pengingat bahwa, selalu ada harapan di balik setiap proses yang dijalani. Pengalaman ini menyadarkan penulis akan makna dibalik setiap perjuangan serta menjadikan setiap proses sebagai kesempatan untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

ABSTRAK

YOSEFINA MEINA SARI JEMATU. “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan 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 prodi sarjana keperawatan.

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 Penelitian: Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-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: mahasiswa tingkat akhir - manajemen waktu – tingkat stres
xviii+99 hal+12 tabel+2 skema+ 12 lampiran

Kepustakaan: 34, 2016-2026

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.

Suggestion: Future researchers are encouraged to expand this study by examining other factors that may influence stress levels during thesis writing.

Keywords: final- year students – time management – stress levels
xviii+89 pages+12 tables+2 schemas+ 12 appendices

Bibliography: 34, 2016-2026

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan atas segala berkat dan rahmatnya peneliti diberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D.NS, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep, Ns, MNS, selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Indah Frawesti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Koordinator Skripsi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Staf Tata Usaha dan Administrasi Akademik Prodi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

6. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu menyediakan buku – buku sebagai sumber bacaan serta memfasilitasi dalam pembuatan surat – surat terkait penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Hubertus Jematu dan ibu Martina Dida, selaku orang tua yang selalu mendukung, memberikan doa, serta memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Tasya, Deliza, Elisa, Edwin, Lidia, Grace selaku sahabat baik peneliti yang selama ini membantu mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Kakak Maria Stefania Wea yang sudah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Teman-teman mahasiswa semester VII Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden, memberikan semangat dan bekerja sama dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang sudah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, 24 Juli 2026



Yosefina Meina Sari Jematu

2202094

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penulisan.....	10
D. Manfaat Penulisan.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	16
A. Landasan Teori	16

1. Manajemen waktu	16
2. Tingkat stres	22
3. Konsep skripsi	32
4. Mahasiswa tingkat akhir	34
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep	39
D. Hipotesis Penelitian.....	39
E. Asumsi Penelitian	40
F. Variabel Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Alat Ukur Penelitian.....	45
E. Uji Validitas dan Reabilitas	48
F. Etika Penelitian	50
G. Prosedur Pengumpulan Data	53
H. Rencana Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil pembahasan.....	64
B. Pembahasan	68
C. Keterbatasan penelitian	80
BAB V PENUTUP.....	82

A. Kesimpulan	82
B.Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	88

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	12
Tabel 2 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3 Kisi-Kisi Umum	97
Tabel 4 Kisi-kisi Khusus	98

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	38
Skema 2 Kerangka Konsep	39

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat pengajuan topik skripsi

Lampiran 2 Surat balasan *study* awal

Lampiran 3 Surat keterangan layak etik

Lampiran 4 Surat balasan persetujuan ijin penelitian

Lampiran 5 Lembar *informed consent*

Lampiran 6 Alat Ukur manajemen waktu

Lampiran 7 Alat Ukur tingkat stres

Lampiran 8 Tabel Olahan

Lampiran 9 Bukti lolos turnitin

Lampiran 10 Bukti validitas dan reliabilitas manajemen waktu

Lampiran 11 Bukti validitas dan reliabilitas tingkat stres

Lampiran 12 Lembar konsultasi

STIKES BETHESDA YAKKUM