

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa semester akhir didefinisikan sebagai pelajar yang sudah menyelesaikan mayoritas periode perkuliahan dan memasuki fase finalisasi studi. Pada jenjang pendidikan keperawatan, mahasiswa akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi, melaksanakan sidang skripsi, melakukan kegiatan penelitian, serta mengikuti sidang hasil sebagai bagian dari persyaratan institusional untuk memperoleh gelar sarjana (Pragholapati & Ulfitri, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Chairil Asmawan (2016) mengemukakan bahwa hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi mencakup faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dominan adalah kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, terutama kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan skripsi (Mulyani, 2013). Manajemen waktu yang baik memiliki peran penting dalam mendukung penyelesaian skripsi secara efektif dan efisien (Hakim, Prihandhani, & Wirajaya, 2019).

Manajemen waktu didefinisikan sebagai kapasitas individu dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efisien dan efektif, yang diwujudkan melalui penyusunan jadwal kegiatan yang terencana, penetapan skala prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan manfaat, pelaksanaan aktivitas secara konsisten, serta pengendalian terhadap alokasi waktu yang tersedia (Macan et al., 1990; Wahyuni & Machali, 2021). Menurut Fitriani (2018) manajemen waktu merupakan bentuk pengendalian diri dalam memanfaatkan waktu secara efektif melalui penyusunan perencanaan prioritas untuk menjalankan berbagai tanggung jawab. Manajemen waktu yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa motivasi tersebut akan mendorong semangat belajar dan mengurangi rasa bosan.

Menurut Afriyana et al. (2020), menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan keterlambatan dalam penulisan skripsi adalah minimnya kemampuan manajemen waktu, Manajemen waktu menjadi aspek internal yang kerap menjadi tantangan bagi mahasiswa, terlebih mahasiswa semester akhir yang tengah menyusun skripsi, dalam penelitian tersebut, mencatat bahwa terdapat 201 mahasiswa yang mengalami keterlambatan penyusunan skripsi akibat kurang optimal dalam mengatur waktu. Sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyusun waktu secara efektif untuk proses penulisan skripsi, hal ini menunjukkan tuntutan akademik yang telah ditetapkan menjadi sulit tercapai. Menurut Suci (Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. 2018) pengaturan waktu dan

aktivitas sangat bergantung pada kapasitas individu dalam mengelola dirinya agar tujuan tetap dapat tercapai. Ketidakmampuan mengatur aktivitas, baik yang terkait dengan perkuliahan maupun pekerjaan, dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada stres. Pengelolaan aktivitas yang kurang baik ini kerap menjadi hambatan utama dalam proses penyusunan skripsi atau tugas akhir.

Penyusunan skripsi atau tugas akhir tidak hanya merupakan kewajiban akademik biasa, melainkan bagian esensial dari proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengukur pencapaian kompetensi spesifik mahasiswa. Skripsi dirancang agar mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan keterampilan komunikasi yang aplikatif sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Melalui pendekatan ini, mahasiswa terdorong untuk melaksanakan penelitian yang relevan dan mengaplikasikan ilmu yang dipelajari secara praktis. Dampak pelaksanaan skripsi terlihat dari peningkatan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa menjadi lebih memahami keterkaitan antara tugas akhir dengan kebutuhan profesi serta tantangan nyata di lapangan. Proses penyusunan skripsi mengasah keterampilan kolaborasi, manajemen waktu, serta *problem solving*, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan profesional setelah lulus. Implementasi ini menghadirkan tantangan seperti kebutuhan akan manajemen waktu yang baik, koordinasi intensif antara dosen pembimbing dan mahasiswa,

serta perlunya evaluasi yang sistematis agar target pembelajaran bisa tercapai secara optimal. Keberhasilan pelaksanaan skripsi sangat bergantung pada dukungan penuh dari seluruh pihak terkait guna menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Apabila lingkungan belajar tidak kondusif maka dapat memicu timbulnya stres.

Tingkat stres merupakan rentang respons seseorang terhadap *stresor* mulai dari ringan hingga berat yang dapat menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu (Adryana et al., 2020). Menurut Hamadi et al., (2018) stres adalah suatu keadaan tegang secara biopsikososial akibat banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi sehari-hari, baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, maupun pekerjaan. Stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang menantang, mengancam, atau merusak terhadap keseimbangan atau *ekuilibrium* dinamis seseorang (Brunner & Suddarth dalam Hamadi, Wiyono, H., & Rahayu, 2018).

Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, terlibat tawuran, melakukan seks bebas hingga penyalahgunaan narkoba. (Putri, Ambarwati, Sambodo, Retna, 2019).

Stres akademik telah menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir di seluruh dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stress cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stress dalam proses penyusunan skripsi di dunia mencapai 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3%. Situasi di Indonesia semakin mengkhawatirkan. Badan Pusat Statistik (BPS 2019) mencatat bahwa, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stress, dimana stress pada mahasiswa disebabkan oleh penyusunan skripsi. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia menurut (WHO, 2020) didapatkan sebesar 36,7-71,6% .

Banyak penelitian telah mengungkap hubungan nyata antara manajemen waktu, tingkat stres akademik, dan kesehatan mental mahasiswa. Salah satunya adalah studi di Universitas dr. Soebandi yang menemukan bahwa meskipun tidak selalu terdapat korelasi langsung antara manajemen waktu dan stres akademik, kemampuan menetapkan prioritas dan tujuan menjadi faktor penting dalam menurunkan stres. Penelitian prihanadi et al. (2022) serta berbagai penelitian kuantitatif lainnya di Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif berkontribusi pada pengurangan stres akademik hingga hampir 30%. Manajemen waktu sebagai strategi utama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama

menghadapi tantangan akademik berat seperti skripsi. Afriyana et al.(2020) melaporkan 201 mahasiswa mengalami keterlambatan penyusunan skripsi akibat manajemen waktu buruk yang pada akhirnya memicu stres ekstrem (Afriyana et ai. 2020)

Stres akademik yang tidak terkelola dapat berujung pada konsekuensi ekstrem seperti kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi, memang pernah terjadi di Indonesia, namun secara statistik kasus tersebut belum menjadi fenomena yang sangat masif. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat risiko bunuh diri yang rendah hingga sedang, meskipun tingkat stres mahasiswa relatif tinggi akibat tekanan akademik. Hamadi et al.(2018) mencatat 61,3% mahasiswa tingkat akhir Indonesia mengalami stres terkait skripsi (Hamadi, H.,Wiyono, J.,& Rahayu ,W. 2018)

Stres dan tekanan dalam penyusunan skripsi dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, yang apabila tidak ditangani dengan baik, berpotensi memunculkan risiko bunuh diri. Dalam konteks mahasiswa di Indonesia, data menunjukkan bahwa terdapat beberapa kasus bunuh diri yang terkait dengan tekanan akademik, namun kasus ini lebih sering merupakan hasil dari faktor multifaktorial yang

melampaui hanya masalah akademik semata. Kasus bunuh diri memang ada sebagai kejadian yang jarang terjadi, bukan sebagai akibat tunggal dari stres akademik atau manajemen waktu yang buruk. Masalah akademik seperti stres dalam penyusunan skripsi pasti berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa dan dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis serius jika tidak diantisipasi. Dukungan Psikologis dan pengelolaan stres yang efektif diperlukan untuk mencegah dampak terburuk seperti bunuh diri. Secara keseluruhan, meski kasus bunuh diri jarang terjadi, hal ini tetap menjadi peringatan serius bahwa manajemen stres dan kesehatan mental harus menjadi bagian integral dalam program pendidikan tinggi, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi.

Penelitian terkini memperkuat urgensi isu ini. Vani, M.P. (2024) mengungkapkan adanya korelasi kuat antara tingkat stres akademis dengan gangguan kesehatan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran kuliah tahun 2024. Stres ekstrem dapat memicu kecemasan berat dan depresi klinis. Sintya Ayu Puspita Sari menyoroti hubungan manajemen waktu dengan prestasi belajar mahasiswa Keperawatan Universitas Jember, dimana manajemen waktu yang lemah menghambat potensi GPA tinggi. Penelitian Universitas Al-Azhar (2022) menemukan bahwa kombinasi kecerdasan emosional dan manajemen waktu mampu menekan stres mahasiswa akhir Kedokteran. Mahasiswa yang terorganisir menunjukkan

skor stres jauh lebih rendah. Ketiga studi tersebut belum menyentuh esensi krusial. Integrasi manajemen waktu dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi di perguruan tinggi kesehatan Yogyakarta belum diteliti. Keaslian penelitian ini terletak pemetaan spesifik konteks penyusunan skripsi STIKES Bethesda Yakkum. Penelitian berbeda dengan fokus umum kuliah Vani (2024). Penelitian ini menekankan stres skripsi Keperawatan bukan prestasi belajar Sintya Ayu. Penelitian ini menguji hubungan langsung manajemen waktu dengan stres skripsi tanpa variabel kecerdasan emosional Al-Azhar. Rentetan fenomena dari skala global hingga lokal menuntut intervensi segera. Penelitian ini menguji Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2025. Penelitian ini diharapkan menghasilkan solusi konkret mahasiswa yang terhimpit tekanan akademik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Juni 2025 terhadap 10 Mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengaku terbebani dengan banyaknya target pembelajaran yang harus dicapai, terutama saat bersamaan dengan proses penyusunan skripsi. Sebagian besar mahasiswa menyampaikan bahwa sistem pembelajaran membuat mahasiswa kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas-tugas kuliah yang terus-menerus dengan proses menyelesaikan skripsi yang juga

membutuhkan fokus dan konsentrasi tinggi. Beberapa mahasiswa bahkan menyebutkan bahwa waktu istirahatnya sangat terbatas, sehingga terpaksa begadang atau memaksakan diri agar seluruh tugas bisa selesai tepat waktu, hanya sebagian kecil yang coba menyusun jadwal kegiatan dengan membuat prioritas atau menyelesaikan tugas lebih awal agar bisa fokus mengerjakan skripsi di waktu luang, sementara sebagian besar mahasiswa lainnya belum menemukan cara yang efektif, dalam mengatur waktu. Tekanan semakin berat, karena skripsi membutuhkan ketenangan dan perencanaan yang matang. Banyaknya mahasiswa merasa lelah, cemas, bahkan kehilangan semangat karena harus terus membagi pikiran dan tenaga antara tugas harian dan penyusunan skripsi. Tekanan ini membuat beberapa mahasiswa merasa tidak fokus dan sulit berkembang dalam penyusunan skripsi, beberapa mahasiswa memilih untuk beristirahat dari pada melanjutkan pekerjaannya karena terlalu jenuh. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu yang kurang baik di tengah padatnya sistem pembelajaran sangat berkaitan dengan meningkatnya stres mahasiswa, khususnya saat menghadapi tahap akhir perkuliahan sehingga, berdasarkan hasil studi pendahuluan dan uraian latar belakang tersebut penelitian ini dilakukan dengan judul “ Hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2026 “.

B. Rumusan masalah

Sesuai latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah tentang “adakah hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026.
- b. Mengetahui manajemen waktu dalam penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026.
- c. Mengetahui Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2026.

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan strategis bagi mahasiswa STIKES Bethesda dalam mengelolah waktu secara efektif selama penyusunan tugas akhir atau skripsi.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam mengembangkan ilmu keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dan mendapatkan pengalaman yang realistis dalam bidang penelitian serta menambah pengetahuan dan kemampuan menganalisa data dalam melakukan penelitian.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar di penelitian selanjutnya.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Vani, M. P (2024).	Hubungan Tingkat Stres Akademis dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Menjalani Proses Pembelajaran Kuliah tahun 2024.	1. Metode dalam penelitian ini yang digunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>crossesestional</i> 2. Teknik pengambilan sampel responden diperoleh dengan teknik simple random sampling 3. Jumlah populasi sampel yang diambil didapatkan jumlah responden sebanyak 140 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner.	Tingkat stres akademis mayoritas responden dalam kategori stres tinggi sebanyak (61,4%).dan berdasarkan uji stastistik Chi square didapatkan hasil p-value 0,034(<0,05)	1. Persamaan penelitian yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif 2. Pendekatan yang digunakan yaitu <i>cross sectional</i>	a. Responden peneliti yaitu pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta sedangkan pada jurnal yaitu pada mahasiswa univarsitas islam agung semarang. b. Pada peneliti terdapat dua variable independen yaitu manajemen waktu dan variable dependen yaitu tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan pada jurnal tersebut variabel dependen yaitu kesehatan mental. c. Penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan

No.	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
						d. instrumen yang berbeda dari peneliti sebelumnya kuisiонер peneliti memiliki pertanyaan dan indikator yang tidak ditemukan pada kuisiонер peneliti sebelumnya.
2.	Sintya Ayu Puspita sari	Hubungan Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember	1. Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode cross sectional. 2. Sampel dalam penelitian 256 mahasiswa keperawatan Universitas Jember mulai dari angkatan 2014, 2015 dan 2016. 3. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini stratified random sampling. Peneliti membagi populasi berdasarkan angkatan mahasiswa sebagai strata (2014,2015,dan 2016)	Hasil analisis data didapatkan, 136 responden (53,1%) memiliki manajemen waktu yang baik dan 120 responden (46,9%) memiliki manajemen waktu yang kurang baik.	1. Persamaan penelitian yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif 2. Pendekatan yang digunakan yaitu <i>cross sectional</i>	1. Responden peneliti yaitu pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta edangkan pada jurnal yaitu pada mahasiswa univarsitas Jember 2. Pada peneliti terdapat dua variable independen yaitu manajemen waktu dan variable dependen yaitu tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan pada jurnal tersebut variable independen yaitu manajemen waktu dan variavel

No.	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			dari masing-masing strata tersebut peneliti melakukan pengambilan sampel secara acak proporsional hingga mencapai total 256 responden.			dependen yaitu prestasi belajar 3. Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan instrumen yang berbeda dari peneliti sebelumnya kuisioner peneliti memiliki pertanyaan dan indikator yang tidak ditemukan pada kuisioner peneliti sebelumnya
3.	Putu Ariestha Ayu Priscitadewi, Dian Rahadiani, Sulatun Hidayati, Yolly Dahlia Tahun 2022	Karya tulis; ilmiah hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar	1. Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain penelitian cross sectional study. 2. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling 3. Sampel penelitian sebanyak 115 responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi Spearman Rho.	Responden sebagian besar memiliki kecerdasan emosional yang rendah (69, 6), manajemen waktu yang baik (55, 7), dan mengalami tingkat stress ringan (55, 7).	1. Persamaan penelitian yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif 2. Pendekatan yang digunakan yaitu <i>cross sectional</i>	1. Responden peneliti yaitu pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta sedangkan pada jurnal yaitu pada mahasiswa universitas islam Al-Azhar 2. Pada peneliti terdapat dua variabel independen yaitu manajemen waktu dan variabel

No.	Nama/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
						dependen yaitu tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan pada jurnal tersebut variable independen yaitu kecerdasan emosional dan manajemen waktu dan variabel dependen yaitu tingkat stres. 3. Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan instrumen yang berbeda dari peneliti sebelumnya kuisioner peneliti memiliki pertanyaan dan indikator yang tidak ditemukan pada kuisioner peneliti sebelumnya