

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK AANVULLEN  
STIKES AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2014**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**Sella Ridha Agfiany**  
**201310104369**

**PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2014**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK AANVULLEN  
STIKES AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2014

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :  
SELLA RIDHA AGFIANY  
201310104369

Telah Disetujui Pembimbing  
Pada Tanggal : 16 Juli 2014

Menyetujui.  
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ns. Mamnu'ah'.

Ns. Mamnu'ah, M.Kep.,Sp.Kep.J

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK AANVULLEN STIKES AISYIAH YOGYAKARTA TAHUN 2014**

Oleh:

Sella Ridha Agfiany  
201310104369

**ABSTRACT**

**Background** : *The time management is a skill tu use the time with effective and effiecient so that productivity can reached with maximal. Especially if the schedule was fall apart and the bedtime was reduced, then the student will become stress.*

**Purpose** : *The purpose of this research is to know about the relationship the relationship of time management with level stress to diploma IV of midwifery educator student in 'aisyiyah health sciences college of Yogyakarta at 2014 years*

**Methods** : *This research is asurvey of Analitikcorrelational with time approach is cross sectional. The sample technique use proportional random sampelas much as 63 responder. The analysis that use with Kendal Tau ( $\tau$ ) test.*

**Results** : *The student of midwifery educator have normal level stress with time management that enough a number of 21 people responder (33,3%)while the responder that have less time management with normal stress level a number of 4 students (6,3%). The conclusion, there are correlation that low between time management and stress levelto diploma IV of midwifery educator student in 'aisyiyah health sciences college of Yogyakarta at 2014 years, by Kendall Tau test result can obtained from coefficient value a number of-0,269 with p 0,022 (sig < 0,05).*

**Suggestion** : *This research can be of benefit to students can manage of stress that experienced so that can not disturb study activity.*

**Key Word** : *Time Management, The Stress Level, Student*

## **PENDAHULUAN**

Stres merupakan sebuah kata yang sering diucapkan dalam berbagai kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami ketegangan, kecemasan dan ketakutan. Setiap manusia dari berbagai lapisan bisa saja mengalami stres atau ketegangan dalam hidup yang diakibatkan adanya tuntutan dan tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang semakin sulit terpecahkan. Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan ketegangan emosi (Sumiati dkk, 2010).

Dampak stres yang dialami mahasiswa berupa gangguan fisik yang meliputi penghambatan pertumbuhan jaringan dan tulang yang akan menyebabkan dekalsifikasi, osteoporosis, system kekebalan terganggu, meningkatnya ketegangan otot, kelelahan dan sakit kepala, sedangkan untuk gangguan emosional berupa merasa gagal, kepercayaan diri jatuh, dan kecemasan yang berlebihan, serta gangguan pada perilaku yang berupa dorongan untuk mencari pelepasan dari beban masalah yang dihadapi, perilaku yang dipilih sering merugikan seperti merokok, menggunakan obat-obatan, meminum minuman beralkohol sehingga dapat merusak badan dan pikiran serta jiwa. Perilaku lainnya yang terlihat adalah menunda-nunda pekerjaan, perencanaan yang buruk, tidur berlebihan dan menghindari tanggung jawab (Sunaryo, 2004).

Berdasarkan Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit tahun 2009 pada bab IX pasal 144 membahas mengenai kesehatan jiwa menjelaskan bahwa upaya kesehatan jiwa ditujukan untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan dan gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Dimana upaya tersebut terdiri atas preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif pasien gangguan jiwa dan masalah psikologi. Pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat bertanggung jawab menciptakan kondisi kesehatan jiwa yang setinggi-tingginya dan menjamin ketersediaan aksesibilitas, mutu dan pemerataan upaya kesehatan jiwa.

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademik, terutama dari manajemen waktu, prioritas, kompetisi, tugas kuliah yang menumpuk, dan keikutsertaan dalam keorganisasian serta bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan yang belum berkeluarga. Ketika mahasiswa mengalami stres yang disebabkan manajemen waktu yang tidak baik akan berpengaruh besar dalam hidupnya. Manajemen waktu merupakan salah satu pendekatan yang penting dalam mengurangi stres pada mahasiswa, karena dengan pendekatan manajemen waktu tersebut seseorang dapat mengontrol diri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Februari 2014 melalui wawancara pada 10 mahasiswa D IV bidan pendidik annullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta diketahui bahwa 7 mahasiswa (70%) dari 10 mahasiswa merasa tertekan dan terbebani yang dikarenakan oleh jadwal kuliah padat, tugas kuliah yang menumpuk, merasa tegang bila menghadapi masalah, bahkan merasa kehilangan semangat kuliah karena harapan tidak sesuai dengan rencana.

Mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami hal tersebut diakibatkan oleh manajemen waktu.

Dampak dari stres yang dialami mahasiswa dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti mahasiswa sulit berkonsentrasi 8 mahasiswa (80%), sulit mengingat pelajaran 6 mahasiswa (60%), sulit memahami pelajaran 6 mahasiswa (60%), sulit memotivasi diri 6 mahasiswa (60%), merasa mudah marah, cemas, takut, kepercayaan diri menurun terdapat 8 mahasiswa (80%), frustrasi terdapat 4 mahasiswa (40%), gangguan kesehatan 1 mahasiswa (10%), daya tubuh menurun terhadap penyakit terdapat 6 mahasiswa (60%), sering pusing 4 mahasiswa (40%), badan merasa lesu, lemah terdapat 5 mahasiswa (50%), insomnia 4 mahasiswa (40%), menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah 8 mahasiswa (80%), malas kuliah terdapat 1 mahasiswa (10%), terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta beresiko tinggi ada 1 mahasiswa (10%).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan waktu secara *cross sectional*, yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan antara variabel terikat (tingkat stres) dan variabel bebas (manajemen waktu). Metode pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik *Kendall Tau*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Anvullen tahun ajaran 2013/2014. Populasi dalam penelitian ini adalah 253 mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan *Propotionate Randome Sampling*. Model ini adalah teknik penentuan sampel yang dilakukan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen. Pengambilan sampel dilakukan dengan membagi dalam beberapa strata sehingga masing-masing kelompok bersifat homogen. Pengambilan sampel setiap strata dilakukan acak dengan proporsi yang sama. Sampel dalam penelitian sebanyak 63 mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang dipilih secara acak.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang beralamat di Jalan Munir nomor 267 Serangan Yogyakarta. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta berdiri berdasarkan surat keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 181/D/O/2003 tanggal 14 Oktober 2003, maka mulai tahun akademik 2003-2004 Akademi Kebidanan 'Aisyiyah Yogyakarta ditingkatkan menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta yang menyelenggarakan program studi Ilmu Keperawatan (S1) dan program studi Kebidanan (D3). Motto STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta adalah Profesional dan Qur'ani. Pada tahun 2009 mulai dibuka program studi baru yaitu DIV Bidan Pendidik dengan SK izin penyelenggara No. 397/D/T/2009, tanggal 18 Juni 2009.

Adapun hasil penelitian tentang karakteristik responden dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 . Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20	1	1,6
21	10	15,9
22	26	41,3
23	19	30,2
24	7	11,1
Total	63	100,0

Sumber data : data primer 2013

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden yang paling banyak berumur 22 tahun yaitu sebanyak 26 orang responden (41,3%) dan paling sedikit berumur 20 tahun yaitu sebanyak 1 orang responden (1,6%).

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas**

Kelas	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
C	14	22,2
D	12	19,0
E	19	30,2
F	18	28,6
Total	63	100,0

Sumber data : data primer 2014

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden paling banyak terdapat di kelas E yaitu sebesar 19 orang responden (30,2%).

**Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal**

Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Kos	47	74,6
Rumah sendiri	16	25,4
Total	63	100,0

Sumber data : data primer 2014

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bertempat tinggal di kos yaitu sebanyak 47 orang (74,6%).

#### A. **Manajemen Waktu Mahasiswa D IV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu Mahasiswa D IV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014**

No	Manajemen Waktu	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	43	63,8
3	Kurang	20	31,7
	Jumlah	63	100,0

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa manajemen waktu paling banyak pada kategori cukup yaitu sebanyak 43 orang (63,8%) dan manajemen waktu paling sedikit pada kategori baik yaitu 0 responden.

#### B. Tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014**

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat Berat	0	0
2	Berat	7	11,1
3	Sedang	14	22,2
4	Ringan	17	27,0
5	Normal (tidak Stres)	25	39,7
	Jumlah	63	100,0

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa paling banyak responden yang mengalami tingkat stres normal (tidak stres) yaitu sebanyak 25 orang (39,7%) dan presentase terendah adalah responden tingkat stres sangat berat yaitu 0 orang.

#### C. Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014

**Tabel 6. Hubungan Manajemen Waktu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014**

Tingkat Stres	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Jumlah
Manajemen Waktu	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
Kurang	4 (6,3)	7 (11,1)	4 (6,3)	5 (7,9)	0	20 (31,7)
Cukup	21 (33,3)	10 (15,9)	10 (15,9)	2 (3,2)	0	43 (68,3)

Baik	0	0	0	0	0	0
Jumlah	25	17	14	7	0	63
	39,7	27,0	22,2	11,1		100

Sumber :data primer 2014

Tabel menunjukkan bahwa responden yang paling banyak mempunyai manajemen waktu yang cukup dengan tingkat stres normal yaitu 21 orang responden (33,3%) sedangkan yang paling sedikit responden yang tingkat stres berat dan manajemen waktu yang cukup sebanyak 2 orang (3,2%).

Hasil uji Kendall Tau didapatkan dari nilai sebesar -0,269 dengan nilai taraf signifikan (p) 0,022 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan rendah antara manajemen waktu dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mempunyai manajemen waktu yang cukup akan mempunyai tingkat stres yang normal. Tingkat stres pada mahasiswa merupakan suatu keadaan yang direspon oleh tubuh berupa ketegangan pada fisik, psikis, emosi maupun mental yang menekan seseorang sehingga bisa menjadi penghambat atau penghalang dalam mencapai kinerja yang maksimal. Stres yang datang akan membuat individu terganggu dalam system tubuhnya jika individu tersebut tidak dapat mengendalikannya. Sehingga hal itu membuat individu tersebut tidak dapat berpikir secara jernih serta tidak dapat mengambil keputusan secara tepat dan sistematis dan tidak bisa memanajemen waktu dengan baik. Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakkan, dan pengawasan produktivitas waktu. Waktu menjadi sumber daya untuk kerja. Sumber daya yang harus dikelola secara efektif dan efisien. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen meskipun tugas yang didapat banyak dan padat, mereka bisa mengelola dan mengendalikan stres.

Pada tabel 6 juga diketahui ada hasil penelitian yang tidak sesuai dengan hipotesis yaitu terdapat mahasiswa program studi D IV Bidan Pendidik Aanvullen yang memiliki tingkat stres normal dengan manajemen waktu yang kurang sebanyak 4 responden (6,3%), tingkat stres sedang dengan manajemen waktu yang cukup 10 orang responden (15,9%), tingkat stres yang berat dengan manajemen waktu yang kurang 5 orang responden (7,9%) dan tingkat stres yang berat dengan manajemen waktu yang cukup 2 orang responden (3,2%). Hal tersebut terjadi bisa dikarenakan ada faktor – faktor lain yang mempengaruhi yang tidak dikendalikan seperti dukungan sosial, prokrastinasi, kepercayaan diri. Kemudian ada faktor lingkungan yang bisa mempengaruhi dari hasil penelitian ini, karena sebagian besar mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 47 orang responden (74,6%) bertempat tinggal di kos. Hal tersebut sebagai salah satu pemicu



yang menyebabkan mahasiswa tersebut tidak dapat mengelola stres dan manajemen waktu yang baik.

Pada penelitian Ratnasari antara tingkat stres mahasiswa program studi D III Kebidanan tingkat akhir dengan lama waktu penyusunan karya tulis ilmiah, didapatkan hasil dari 56 orang responden paling banyak mengalami stres ringan yaitu 42,9%.

Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami tekanan, tekanan tersebut dapat mengganggu pikiran mahasiswa tersebut yang akhirnya membuat mahasiswa tersebut tidak mampu membuat keputusan secara cepat dan sistematis sehingga manajemen waktu mahasiswa tersebut akan berantakan. Pengendalian stres yang baik akan membantu mahasiswa tersebut dalam berpikir secara jernih

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Manajemen Waktu mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidikan Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar pada kategori cukup berjumlah 43 mahasiswa (63,8%), manajemen waktu kurang berjumlah 20 mahasiswa (31,7%) dan manajemen waktu baik berjumlah 0 mahasiswa.

Tingkat Stres mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar pada kategori normal 25 mahasiswa (39,7%), tingkat stres ringan berjumlah 17 mahasiswa (27,0%), tingkat stres sedang berjumlah 14 mahasiswa (22,2%), tingkat stres berat berjumlah 7 mahasiswa (11,1%), dan berat berjumlah 0 mahasiswa.

Terdapat hubungan yang berarti, jika manajemen waktu mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta semakin kurang maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami dengan nilai signifikansi 0,022.

### **Saran**

Bagi mahasiswa agar dapat menerapkan pengetahuan yang dimilikinya untuk memajemen waktu dengan baik agar dapat mengelola stres yang dialaminya sehingga tidak mengganggu aktifitas belajarnya.

Bagi Pembimbing Akademik Prodi D IV Bidan Pendidik Anvullen diharapkan dapat melakukan evaluasi dan mempertimbangkan jadwal belajar mahasiswa agar tidak terlalu padat sehingga mahasiswa tidak terbebani dan menjadi stress serta proses belajar mengajar menjadi lancar. Selain itu diharapkan ada program khusus yang menangani mahasiswa yang mengalami stres agar mahasiswa dapat mengatasi stres yang dialaminya dengan bantuan program studi.

Bagi Peneliti selanjutnya, agar dapat mengendalikan variabel-variabel pengganggu yang tidak dikendalikan dipenelitian ini.

## **SUMBER RUJUKAN**

- Ahmad, A. 2010 Peran dan Fungsi Mahasiswa [internet]. Tersedia dalam [http://www.academia.edu/4631795/Peran\\_dan\\_fungsi\\_mahasiswa/html](http://www.academia.edu/4631795/Peran_dan_fungsi_mahasiswa/html) [14 Juli 2014]
- Al-Quran dan terjemahan, 2008. *Q.S Al - Baqarah : 155*. Sinar Baru Alyesindo.
- Anggota IKAPI, 2009. *Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit Tahun 2009 Beserta Penjelasannya*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Penerbit Rineka Cipta.
- Budiarto E, 2003. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Christian, 2005. *Jinakkan Stres*. Bandung: Nexx Media Inc
- Dale, M. 2003. *Developing Management Skills, Techniques For Improving Learning Performance*. (terjemahan: Ramelan). Jakarta: Gramedia.
- Davidson, 2002. *The Complete Ideal's Guides: Change Management*. First Edition. Alpha Books.
- Fikriana, 2007. Manajemen Diri Mengatur Waktu Untuk Mencapai Produktivitas [internet]. Tersedia dalam : <http://www.pengembangan.diri.com/articles/26/1/Manajemen-Diri-Mengatur-Waktu-Untuk-Mencapai-Produktivitas/html> [1 juni 2014].
- Hawari, 2006. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Gaya Baru: Jakarta.
- Hidayat, AA., 2007, *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Salemba Medika, Jakarta.
- Jacob, T. 2004. Etika Penelitian Ilmiah. Warta Penelitian Universitas Gajah Mada (Edisi Khusus). Tersedia dalam : <http://www.fkep.unpad.ac.id/penelitian/ptinsip-prinsip-etika-penelitian-ilmiah.html> [1 juni 2014]
- Kamisa. 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika
- Kartono, 1985. *Psikologi Sosial Perusahaan dan Industri*. CV. Rajawali. Jakarta.
- Komang. 2009. Tips Manajemen Waktu [internet]. Tersedia dalam : <http://www.dexton.adexindo.com/artikel-tips-manajemen-waktu.html> [diakses tanggal 1 Juni 2014]
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta ; Jakarta
- Nurchayanto, 2013. Instrumen Penelitian Validitas Reliabilitas Tingkat Kesukaran dan Daya Pembeda. [Online]. Tersedia: <http://ikhtiarnet.files.wordpress.com/2013/03/ujjinstrumenpenelitianvaliditas-reliabilitas-tingkat-kesukaran-dan-daya-pembeda.pdf> [30 Mei 2014]
- Nuriana, RD. 2007. Makalah Tentang Model Pembelajaran Creative Problem Solving dengan Compact Disk dalam Pembelajaran Matematika [internet]. Tersedia dalam : <http://www.mathematic.transdigit.com>. [Diakses tanggal 14 Mei 2014]
- Papalia, D. E. dkk. (2007). *Adult Development and Aging* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Mc. Graw Hill Companies, Inc.

- Potter, P. A & Perry, A.G. 2005. *Fudamentals of Nursing*, 5th ed, St. Louis: Mosby.
- Rasmun, 2004. *Stres Koping dan Adapatasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, Sagung Seto. Jakarta.
- Rizki. 2013. 7 Penyebab Stress Pada Mahasiswa [internet]. Tersedia dalam: <http://www.merdeka.com/sehat/7-penyebab-stress-pada-mahasiswa.html> [Diakses tanggal 7 Maret 2013]
- Safaria T & Saputra NE, 2009. *Menejemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengeloa Emosi Positif dalam Hidup Anda. Edisi 1*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sugiyono, 2010. *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung ; CV Alfabeta
- Sumiati, dkk, 2010. *Penanganan Stress*, Trans Info Media. Jakarta.
- Sunaryo, 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Yosep. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama

