

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan tuntutan dalam proses perkuliahan, mahasiswa perlu beradaptasi agar dapat mengatasi masalah-masalah yang kemungkinan akan muncul. Salah satu masalah terbesar yang kian banyak terjadi dalam proses perkuliahan adalah terjadinya stres. Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental akibat situasi yang sulit (WHO, 2023). Hasil survei dari National College Health Assessment (NCHA) oleh American College Health Association mengemukakan sebanyak 157 institusi melaporkan bahwa 53% dari 98.050 mahasiswa mengalami tingkat stres sedang atau berat (NCHA 2019; Sakinah 2023). Sementara itu, prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7-71,6% (Ambarwati 2019; Yuda 2023).

Penelitian selanjutnya menunjukkan sebanyak 89% mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin mengalami stres pada tahun perkuliahan kedua dan 73% mengalami stres akademik pada tahun ketiga (Rosyidah dkk, 2020; Yuhbaba, 2024). Data ini mengindikasikan variasi yang signifikan dalam prevalensi stres di antara mahasiswa Indonesia yang dimana sangat penting untuk memahami masalah kesehatan mental khususnya tingkat stres yang terjadi dalam proses akademik mahasiswa.

Proses terjadinya stres pada mahasiswa sejalan dengan beban tugas dan tuntutan sosial yang dihadapinya (Hatteberg, 2020; Dewi dkk, 2022). Hal ini selaras dengan penelitian yang mengatakan bahwa sebanyak 48,2% atau 121 dari 251 mahasiswa kian merasa tertekan oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mengalami frustrasi atau kekecewaan jika target yang telah ditetapkan tidak tercapai sehingga dapat mengakibatkan perasaan takut, cemas, mudah marah, menangis, bahkan terjadinya penurunan nafsu makan (Nursalisa dkk, 2023). Penelitian lainnya juga mengemukakan bahwa sebesar 32,5% tingkat stres mahasiswa mempengaruhi tingkat produktivitas mereka (Septiani & Meti, 2022). Tingginya angka stres di kalangan mahasiswa perlu diteliti lebih lanjut untuk mengidentifikasi strategi intervensi yang perlu dilakukan dalam mengatasi stres yang dihadapi.

Pada bulan Mei 2024 dilakukan wawancara pada mahasiswa tahun kedua fakultas keperawatan universitas hasanuddin untuk mengetahui tentang kondisi stres yang dialaminya. Mahasiswa A mengatakan bahwa “untuk saya sendiri kak sebenarnya tidak mau diriku ini merasa stress tapi pasti ada kalanya memang betul-betul dititik stress kalau untuk semester 3 itu mungkin stress membagi waktu antara akademik sama himpunan yang kayak banyak sekali bertabrakan, kadang susah diseimbangkan gitu haha dan teman-teman ku rata-rata stress karena himpunan juga iya kak”. Sementara itu, mahasiswa B yang merupakan mahasiswa tahun ketiga Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin menyepakati pernyataan

mahasiswa A dengan mengatakan “Betul kak, kalau saya sebagai mahasiswa semester empat tertumpuk sekali itu apa-apa, tidak semua ku lihat bisa tenang hadapi situasi yang struggle kayak tugas kuliah, kegiatan organisasi dan bahkan yang ikut lomba juga secara bersamaan. Saya juga tanya biasa teman-temanku dan bukan saya sendiri yang mengeluh kak, yang merasa jenuh. Terus, kita masih bingung bagaimana caranya supaya tidak tersugestiki diri biar tidak stress begitu kak. Itu susahnyanya, belum lagi kalau anak kesehatan ada oscenya sama laprak”. Hal ini cukup menggambarkan bahwa mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin belum mengetahui bagaimana mengelola aktivitas mereka agar tidak menjadi stress.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres adalah dengan menerapkan manajemen waktu. Hal ini dijelaskan dalam sebuah penelitian dimana stres dipengaruhi oleh intensitas waktu yang dimiliki setiap mahasiswa bervariasi dalam menyusun jadwal dan mengelola kegiatan pendidikan mereka (Brough, 2015; Dewi dkk, 2022). Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa individu dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah seringkali kesulitan mengatur aktivitas mereka karena tidak mampu menetapkan prioritas dan tujuan belajar. Hal tersebut dibuktikan dengan sebanyak 21,9% mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu rendah dan 70,8% mahasiswa yang kemampuan manajemen waktunya sedang dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara manajemen waktu dan

stres akademik (Setiawan 2022). Maka perlu untuk mengetahui bagaimana mahasiswa dapat mengatur waktu dengan menggunakan skala prioritas sebagai bentuk manajemen stres mereka.

Mahasiswa kesehatan seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademis, praktikum baik praktikum di kampus maupun diluar kampus, serta kegiatan ekstrakurikuler yang memerlukan pengelolaan waktu yang efektif. Penerapan manajemen waktu menjadi salah satu strategi yang dapat membantu mereka dalam mengelola dan mengurangi tingkat stres. Hal ini dijelaskan juga dalam sebuah penelitian bahwa seseorang yang kurang mampu menerapkan manajemen waktu dengan memprioritaskan aktivitasnya cenderung mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas dan rentan mengalami kelelahan belajar sehingga pada akhirnya mengarah pada pengelolaan waktu yang tidak efektif (Yuan 2021; Setiawan 2022).

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada gambaran penerapan manajemen stres oleh melalui manajemen waktu bagi mahasiswa kesehatan Universitas Hasanuddin.

B. Signifikansi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dijelaskan bahwa penelitian mengenai bagaimana mahasiswa kesehatan Universitas Hasanuddin dalam melakukan manajemen waktu sebagai langkah manajemen stres ini memiliki beragam signifikansi masalah yang perlu diperhatikan, diantaranya :

1. Prevalensi kejadian stres pada mahasiswa yang menyentuh angka 71% pada tahun 2021, menjadi perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental yang kian penting. Hal ini menegaskan perlunya penelitian yang fokus pada masalah kesejahteraan mental pada mahasiswa khususnya dalam mengelola stres.
2. Minimnya kemampuan mahasiswa menerapkan manajemen waktu cenderung mengakibatkan burnout atau stres akademik yang tinggi karena merasa kewalahan dalam mengerjakan aktivitas mereka. Hal tersebut dapat menurunkan kinerja akademik mereka sehingga perlu mengetahui terkait strategi yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres salah satunya dengan menerapkan manajemen waktu.

C. Rumusan Masalah

Manajemen stres merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama bagi mereka yang berada dalam bidang kesehatan yang dikenal memiliki tekanan akademis tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam manajemen stres ialah dengan menerapkan manajemen waktu. Namun, penelitian terkait sejauh mana mahasiswa mampu mengatur waktu mereka dalam mengelola stres masih sangat terbatas. Oleh karena itu, muncul pertanyaan peneliti yakni bagaimana gambaran penerapan manajemen waktu bagi mahasiswa kesehatan Universitas Hasanuddin dalam manajemen stres?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana penerapan manajemen stres bagi mahasiswa kesehatan di Universitas Hasanuddin melalui manajemen waktu.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengidentifikasi bagaimana gambaran terkait penggunaan manajemen waktu sebagai strategi dalam membantu mengelola dan mengurangi tingkat stres bagi mahasiswa kesehatan UNHAS.

E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian ini menggambarkan bagaimana mahasiswa kesehatan UNHAS mengelola stres mereka dengan menggunakan manajemen waktu dimana hasil dari penelitian ini dapat dijadikan data dasar dalam mengoptimalkan pengembangan individu atau insani melalui pendekatan dan upaya preventif. Penelitian ini sesuai dengan roadmap program studi ilmu keperawatan pada domain 2 yaitu optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk belajar dalam menerapkan dan menentukan skala prioritas aktivitas sebagai alat dalam mengurangi tingkat stres sehingga dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam studi mereka.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi penting pada literatur yang ada mengenai manajemen stres dan manajemen waktu di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi landasan untuk mengembangkan program dukungan yang lebih efektif dan seimbang dalam memperhatikan aspek manajemen waktu dan stres pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Manajemen Stres

1. Definisi Stres dan Manajemen Stres

American Institute of Stress (AIS) mendefinisikan stres sebagai respon fisiologis yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan yang dirasakan individu lebih besar daripada kemampuan mereka untuk memenuhinya (American Institute of Stress, 2020; Ramanathan, 2022). Stres juga dapat didefinisikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang berasal dari faktor eksternal dan dirasakan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan (Seto et al, 2020). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Stefanin (2020) yang menyatakan bahwa stres bisa timbul dari berbagai tuntutan eksternal yang dihadapi seseorang yang secara nyata dapat membahayakan atau menyebabkan masalah. Tuntutan ini bisa berasal dari lingkungan pekerjaan, kehidupan pribadi, atau situasi sosial yang menimbulkan tekanan fisik atau emosional. Ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut, stres menjadi lebih intens dan bisa berdampak pada kesehatan mental.

Manajemen stres merupakan upaya mengubah situasi yang menyebabkan stres itu sendiri, mengatasi masalah yang muncul, serta menjaga kesehatan diri dengan memberi perhatian pada

kebutuhan fisik dan emosional (Sutin et al, 2022). Manajemen stres adalah suatu kegiatan mengatur stres yang ada dalam diri seseorang sehingga stres tersebut tidak menjadi hal yang merugikan (Bana et al, 2023).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Stres Pada Mahasiswa

Stres yang kerap kali terjadi pada mahasiswa dapat terjadi karena beberapa hal (Djoar et al, 2024), di antaranya sebagai berikut :

- a. Kurangnya pengelolaan tugas yang efektif,
- b. Tugas perkuliahan yang menumpuk,
- c. Rasa kompetitif dengan teman,
- d. Kekhawatiran terhadap kinerja akademis, dan
- e. Proses adaptasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler.

Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2020) yang menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi stres adalah faktor internal yang disebabkan oleh individu itu sendiri termasuk efikasi diri, optimisme dan motivasi. Kemudian faktor eksternal terdiri dari waktu, dukungan sosial, dan pendidikan. Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa perasaan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat timbul akibat tuntutan akademik dari orang tua, pihak dosen, dan kebutuhan untuk

menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim & Cahyani, 2021).

3. Klasifikasi Manajemen Stres

a. Tahapan dalam manajemen stres

Terdapat tiga tahapan dalam manajemen stres (Bana et al, 2023), yaitu:

- 1) Tahap mengetahui dan mengenali stres dan sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari,
- 2) Tahap mendapatkan dan mempraktikkan manajemen stres dengan keterampilan coping yang telahh dipelajari sebelumnya.
- 3) Tahap mempraktikkan teknik manajemen stres dalam masalah dan menilai keektifaknnya.

b. Teknik manajemen stres

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengelola stres adalah dengan melakukan manajemen waktu. Selain itu, mahasiswa dapat melakukan belajar mandiri, melakukan hobi, serta memupuk motivasi diri (Sinaga et al, 2023). Penelitian lainnya juga mengatakan bahwa stres dapat diatasi dengan cara mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mulai dengan mengatur hal-hal

yang menjadi prioritas dan didampingi oleh *support system* (Barseli et al, 2020).

4. Fenomena Stres di Kalangan Mahasiswa Kesehatan

Fenomena stres merupakan masalah umum yang terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang stres akan terkena dampak negatif yang akan mempengaruhi kinerja dan proses perkuliahan (Djoar, 2024). Mahasiswa kesehatan cenderung mendapatkan beban tugas yang lebih banyak seperti kuliah penunjang, praktikum, *skill lab*, tutorial, dan ujian praktik serta ujian akhir, terlebih ketika seorang mahasiswa aktif dalam mengikuti organisasi (Savira, 2023).

B. Tinjauan Umum Tentang Manajemen Waktu

1. Definisi Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang secara bertahap memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang (Zega et al, 2022). Manajemen waktu merupakan proses pengambilan keputusan oleh individu dalam mengatur dan mengalokasikan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Hal ini melibatkan penentuan prioritas dan pengelolaan aktivitas agar target dapat tercapai sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan (Zebua, 2023). Perilaku manajemen waktu yang baik meliputi beberapa hal seperti menetapkan tujuan dan menyusun prioritas kegiatan akan membantu seseorang

menyelesaikan pekerjaan lebih efisien dan mengurangi stres (Hanafi, 2021; Savira, 2023).

2. Tujuan manajemen waktu bagi mahasiswa

Manajemen waktu memiliki beberapa tujuan, seperti membantu mahasiswa dalam menetapkan prioritas, mengurangi bentrokan agenda satu dan lainnya, serta mengevaluasi pekerjaan baik secara individu maupun dalam organisasi (Zega et al, 2022). Manajemen waktu dapat meminimalisir stres atau beban kerja berlebih sehingga dapat memudahkan pekerjaan (Hanafi et al, 2021). Proses untuk mencapai hasil yang optimal adalah inti dari manajemen waktu. Ini berfokus pada memaksimalkan penggunaan waktu untuk aktivitas yang paling penting sehingga dapat menghasilkan pencapaian yang maksimal (Rahman et al, 2023).

3. Klasifikasi manajemen waktu

a. Aspek-aspek manajemen waktu

Dalam memanajemenkan waktu, mahasiswa perlu menentukan tujuan yang jelas serta menyusun jadwal sebelum memulai setiap kegiatan. Selain itu, penting untuk menghindari menunda waktu agar tidak terjadi penumpukan agenda (Zebua et al, 2023). Aspek yang tercakup dalam manajemen waktu yaitu penyusunan skala prioritas, perkiraan waktu, alokasi waktu, dan evaluasi (Dan, 2019). Mahasiswa memiliki banyak aktivitas yang

perlu dikelola dengan baik agar tidak terjadi beban tugas berlebih. Untuk itu, salah satu teknik manajemen waktu yang efisien adalah dengan menerapkan skala prioritas.

b. Teknik mengelola waktu dengan skala prioritas

Salah satu upaya sederhana dalam merealisasikan penggunaan manajemen waktu adalah dengan menerapkan skala prioritas. Skala prioritas didefinisikan sebagai proses perencanaan, pengarahan, dan pengendalian kegiatan atau aktivitas secara terstruktur mulai dari kebutuhan yang utama dengan urgensi masing-masing yakni tingkat penting dan mendesaknya hal tersebut (Qolbi, 2021). Mengelola waktu secara efektif memerlukan pemahaman yang jelas terkait prinsip hidup. Tantangan yang sering kali muncul dalam manajemen waktu adalah membedakan antara apa yang mendesak dan apa yang penting (Febriyanto et al, 2020).

C. Hubungan Stres dengan Manajemen Waktu

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang berkisar dari normal hingga ringan (Agfiany, 2019). Penelitian serupa dilakukan oleh Savira (2023) yang membuktikan dengan hasil koefisien korelasi antara manajemen waktu dengan stres dimana semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa

sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi stres yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik mampu mengurangi tingkat stres, karena mereka dapat mengelola waktu dengan efektif serta memiliki jadwal kegiatan yang lebih tertata dan terstruktur (Priscitadewi, 2022).

Pengimplementasian manajemen waktu dapat membawa dampak positif kepada mahasiswa. Dengan perencanaan waktu yang efektif akan menciptakan pola hidup yang lebih produktif (Rahman et al, 2023). Maka dari itu, penting bagi mahasiswa menerapkan manajemen waktu untuk mengelola atau mencegah terjadinya stres. Salah satu teknik manajemen waktu yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan menerapkan skala prioritas.

D. Originalitas Penelitian

Tabel 1 Originalitas Penelitian

No.	Author, Tahun, Judul Penelitian, Negara	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel/Partisipan	Hasil
1.	Seto, S.B., Wondo, MT.S., Mei, M.F. 2020. Hubungan Motivasi Terhadap Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). Nusa Tenggara Timur, Indonesia	Untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menulis tugas akhir (skripsi).	Jenis penelitian yang digunakan penelitian adalah kuantitatif dengan uji <i>correlation</i> menggunakan <i>simple sampling</i> . Pengumpulan dilakukan angket menggunakan <i>pearson</i> dan teknik <i>random data</i> melalui yang skala	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang yang merupakan mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Matematika yang sedang menulis skripsi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhir tergolong cukup besar, yaitu sebesar 66% dan untuk tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar 77% sedangkan hubungan motivasi terhadap

			likert yang disebar lewat <i>google form</i> .		tingkat stres mahasiswa diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dan diketahui nilai r hitung sebesar 0.877 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (Skripsi).
--	--	--	---	--	--

2.	Bana, P., Primanata, D., Dewi, H.S.C.P., & Ert, E. 2023.	Untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres secara berlebihan dengan	Penelitian ini menggunakan metode studi literature yakni	Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa Universitas	Hasil penelitian menunjukkan responden merasakan
----	---	---	--	--	--

	Pelatihan Manajemen Str Selama Mahasiswa Untuk Menin Kesehatan Mental Perkuliahan Hybrid. Indonesia	mengenali kondisi emosional dan meregulasinya dengan manajemen stres akibat permasalahan yang dihadapi.	dengan cara menyimpan data pustaka, membaca kembali, mencatat, dan memproses bahan yang dikaji. Penulis mengkaji dari berbagai sumber, baik melalui jurnal, buku, dan sumber lain yang berhubungan dengan topic.	Negeri Surabaya.	dampak positif dengan 75% responden dapat menganalisis jenis emosional yang dimilikinya sehingga dapat disimpulkan bahwa manajemen stres dapat meningkatkan kesehatan mental responden.
--	---	---	--	------------------	---

3.	Zega, Yuan Xing H.Z. & Kurniawati, G.E. 2022. Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam	Untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi	Penelitian ini ditujukan kepada seluruh mahasiswa STT Duta Panisal.	Penelitian ini menyatakan bahwa semua mahasiswa STT Duta Panisal telah mengetahui urgensi
----	---	---	---	---	---

	Meningkatkan Prestasi Belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. Indonesia	dalam meningkat prestasi belajarnya.	literature, observasi, wawancara, dan dokumentasi.		manajemen waktu secara umum. Namun, mahasiswa belum menerapkan manajemen waktu dalam menentukan atau merencanakan agenda mereka. Maka dari itu, para mahasiswa perlu untuk memiliki keterampilan manajemen waktu agar dapat meningkatkan prestasinya.
--	--	---	---	--	--

4.	Djoar, R.K. & Anggaani, A.P.M. 2024 Faktor-Faktor Yang	Untuk mengetahui faktor yang dominan berpengaruh terhadap stres akademik	Menggunakan metode penelitian observational analitik,	Penelitian ini melibatkan sebanyak 58 mahasiswa dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar
----	--	--	---	--	---

	Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Indonesia	mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo	penelitian ini dilakukan dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan metode <i>purposive random sampling</i>	karakteristik yang sesuai.	yang mahasiswa mengalami stres akademik dengan persentase 77% dan faktor yang paling mempengaruhi adalah faktor motivasi. Pdilakukan kegiatan yang dikelola oleh pihak kampus serta dukungan dari keluarga dan teman dekat mahasiswa dalam meningkatkan dan menjaga motivasi mahasiswa selama proses penyelesaian
--	---	---	--	----------------------------	---

					tugas akhir.
--	--	--	--	--	--------------

5.	Priscitadewi, P.A.A., Rahadiani, D., Hidayati, S., & Dahlia, Y. 2022. Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Indonesia	Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observational dengan desain <i>cross-sectional</i> dan menggunakan instrument Time Management Questionnaire (TMQ) dan Anxiety Stress Scales 14 (DASS). Data diuji secara univariat dan bivariate dengan uji korelasi Spearman Rho.	Penelitian ini melibatkan sebanyak 115 responden dengan kriteria inklusi: mahasiswa tingkat akhir FK Unizar yang sedang aktif dalam perkuliahan dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan, serta tidak memiliki riwayat gangguan kecemasan selama 6	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara manajemen waktu dan tingkat stres. Hasil uji spearman rho menunjukkan nilai 0,000 (p value < 0,005) dengan koefisien korelasi sebesar -0,422 menunjukkan bahwa tingkat stres dan manajemen waktu memiliki hubungan yang cukup kuat.
----	---	---	--	---	---

				bulan terakhir.	
--	--	--	--	-----------------	--

					Penelitian menunjukkan bahwa responden dengan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang normal hingga ringan.
--	--	--	--	--	--

