

## **MANAJEMEN WAKTU DAN DINAMIKA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEBIDANAN TAHUN PERTAMA**

**Koekoeh Hardjito**

Poltekkes Kemenkes Malang  
e-mail: [koekoehhardjito@gmail.com](mailto:koekoehhardjito@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Peralihan dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan fase kritis yang menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap sistem belajar mandiri dan tanggung jawab akademik yang lebih tinggi. Dalam konteks pendidikan kebidanan, tuntutan akademik bersifat kompleks karena mahasiswa harus mempelajari teori sekaligus mempersiapkan diri untuk praktik klinik kebidanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kebidanan tahun pertama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi terdiri dari seluruh mahasiswa tahun pertama, dan sampel penelitian berjumlah 69 responden yang dipilih secara acak. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner manajemen waktu dan kuesioner stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan manajemen waktu dalam kategori baik dan mengalami stres akademik pada tingkat rendah. Hasil uji Spearman Rho menunjukkan nilai korelasi  $-0,248$  dengan signifikansi  $0,040$ , yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik mahasiswa mengelola waktu, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik pada fase awal pendidikan kebidanan, serta berperan sebagai strategi koping preventif terhadap stres akademik.

**Kata Kunci:** *Manajemen Waktu, Stres Akademik, Mahasiswa Kebidanan*

### **ABSTRACT**

The transition from secondary education to higher education is a critical phase that requires students to adapt to independent learning systems and greater academic responsibilities. In midwifery education, academic demands are particularly complex as students must master theoretical knowledge while preparing for clinical practice. This study aims to analyze the relationship between time management ability and academic stress levels among first-year midwifery students. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of all first-year students, with a total of 69 respondents selected randomly. Data were collected using validated and reliable questionnaires on time management and academic stress. Data analysis used the Spearman Rho correlation test. The results showed that most students had good time management skills and experienced low levels of academic stress. The Spearman Rho test produced a correlation coefficient of  $-0.248$  with a significance value of  $0.040$ , indicating a significant negative relationship between time management ability and academic stress. The findings indicate that the better students manage their time, the lower their academic stress levels. This study highlights the importance of time management as a crucial factor in helping students cope with academic demands during the early phase of midwifery education and as a preventive coping mechanism against academic stress.

**Keywords:** *Time Management, Academic Stress, Midwifery Students*

## **PENDAHULUAN**

Peralihan dari masa pendidikan sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi adalah fase yang signifikan dalam kehidupan seorang mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan baru yang tidak hanya mencakup materi akademik, tetapi juga tuntutan untuk mengatur waktu secara efektif. Dalam konteks pendidikan tinggi, terutama dalam bidang kesehatan seperti kebidanan, tuntutan akademik sering kali lebih kompleks dibandingkan dengan disiplin ilmu lainnya. Hal ini disebabkan oleh beban studi yang padat, praktik klinis, serta kebutuhan untuk memahami teori yang mendalam tentang kesehatan dan perawatan. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji ciri khas beban akademik di bidang kesehatan, masih terdapat keterbatasan dalam memahami bagaimana tantangan tersebut dialami sejak fase transisi awal mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang kajian yang belum dieksplorasi secara mendalam, khususnya terkait tekanan akademik sebelum praktik klinik dimulai.

Masalah yang sering dijumpai di awal masa kuliah di perguruan tinggi adalah adaptasi terhadap lingkungan baru yang menuntut otonomi lebih besar. Mahasiswa tidak lagi mendapatkan bimbingan langsung seperti di SMA, sehingga mereka harus belajar untuk mengatur jadwal belajar, tugas, dan kegiatan lainnya secara mandiri. Penelitian oleh Haruna Muza et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami stres akademik yang tinggi akibat ketidakmampuan mereka dalam mengelola waktu. Stres ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, serta berpotensi mengganggu prestasi akademik.

Pendidikan tinggi di bidang kesehatan, khususnya kebidanan, memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari program studi lainnya. Mahasiswa kebidanan tidak hanya belajar teori, tetapi juga harus terlibat dalam praktik klinis yang memerlukan keterampilan dan pengetahuan yang mendalam. Hal ini menambah kompleksitas dalam manajemen waktu, di mana mahasiswa harus membagi perhatian mereka antara studi teori, praktik klinis, dan aktivitas lainnya seperti seminar dan penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Sa'at et al. (2022) menyoroti pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam meningkatkan performa akademik mahasiswa di bidang kesehatan.

Kemampuan manajemen waktu menjadi sangat penting bagi mahasiswa baru, terutama di program studi yang padat seperti kebidanan. Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tuntutan akademik dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Sebuah studi oleh Lipon et al. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terampil dalam manajemen waktu memiliki kinerja akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak. Dengan demikian, pengembangan keterampilan manajemen waktu harus menjadi fokus utama dalam pendidikan tinggi, terutama bagi mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan.

Dampak dari ketidakmampuan manajemen waktu dapat sangat merugikan. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik sering kali terjebak dalam tekanan tugas yang menumpuk, yang berujung pada stres akademik yang tinggi. Menurut Brillo et al. (2024), mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik. Mereka juga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Dengan mempertimbangkan kompleksitas dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam mengurangi stres akademik.

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti stres akademik yang tinggi pada mahasiswa kesehatan akibat tuntutan praktik klinik. Namun, belum banyak studi yang meninjau kondisi stres akademik pada mahasiswa kebidanan tahun pertama yang belum

memasuki tahap praktik klinik. Kesenjangan ini memperlihatkan bahwa dinamika stres akademik pada fase awal perkuliahan masih kurang mendapatkan perhatian empiris, terutama dalam kaitannya dengan kemampuan manajemen waktu sebagai faktor protektif. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam menelaah hubungan kemampuan manajemen waktu dan dinamika stres akademik pada fase awal perkuliahan, yang menggambarkan proses adaptasi psikologis sebelum mahasiswa menghadapi tekanan klinik. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara khusus mengkaji kondisi mahasiswa kebidanan pada periode transisi awal, yang belum banyak diteliti secara komprehensif.

## **METODE PENELITIAN**

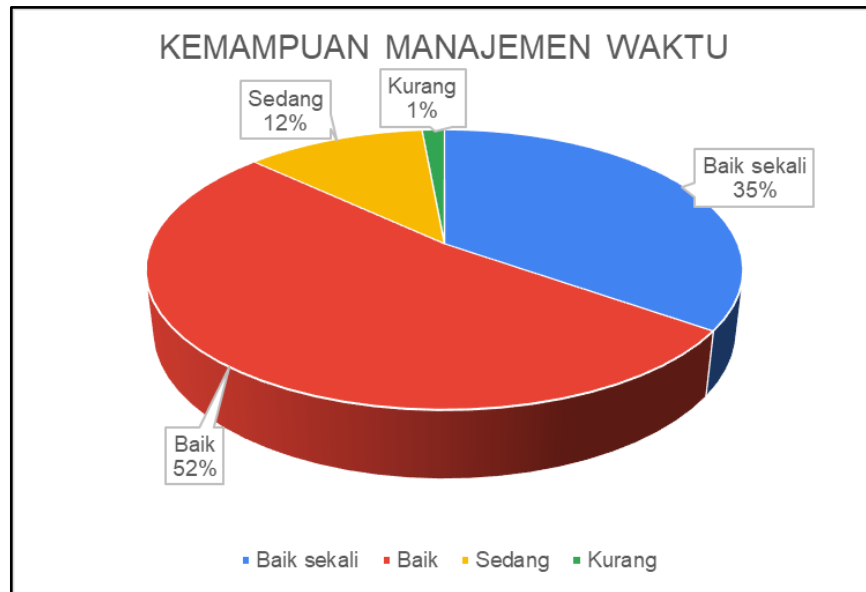
Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama di Program Studi Kebidanan Kediri. Sampel diambil secara acak dengan besar sampel sebanyak 69 mahasiswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kemampuan manajemen waktu, yang diukur berdasarkan empat tingkatan: kurang, sedang, baik dan baik sekali. Sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat stres akademik, yang diukur berdasarkan empat tingkatan: tidak ada stres, tingkat stres akademik rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres akademik. Kuesioner manajemen waktu memiliki nilai validitas *paerson product moment* 0.001 dan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach's* sebesar 0.915. Kuesioner Tingkat stress akademik memiliki nilai validitas *paerson product moment* 0.001 dan nilai reliabilitas *Alpha Cronbach's* sebesar 0.832. Untuk menganalisis data yang diperoleh, penelitian ini menggunakan uji Spearman Rho.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada program pendidikan kebidanan, proses pembelajaran dirancang secara bertahap sesuai tingkat kesiapan mahasiswa. Pada tahun pertama, mahasiswa umumnya masih berada pada fase akademik dasar, yang menekankan penguasaan konsep-konsep kebidanan, teori kesehatan, dan keterampilan dasar yang menjadi landasan untuk praktik klinik di tahun-tahun berikutnya. Pada tahap ini, mahasiswa belum terlibat langsung dalam kegiatan praktik klinik, tetapi sudah mulai diperkenalkan dengan prinsip, prosedur, dan tanggung jawab profesi kebidanan melalui kegiatan simulasi atau pengenalan konsep praktik.

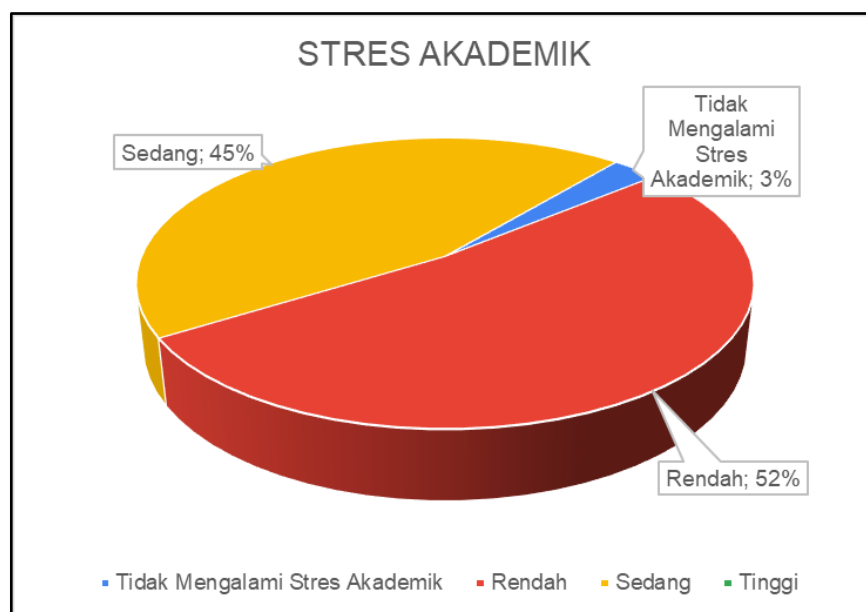
### **Hasil**

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi mahasiswa tahun pertama, dilakukan pengukuran terhadap dua aspek penting, yaitu kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres akademik. Data yang terkumpul pada kedua variabel tersebut kemudian diolah untuk melihat proporsi masing-masing kategori penilaian. Hasil pengolahan ini divisualisasikan dalam bentuk diagram lingkaran, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1 untuk distribusi kemampuan manajemen waktu dan pada Gambar 2 untuk distribusi tingkat stres akademik, sehingga kecenderungan umum dapat terlihat secara proporsional. Penyajian kedua diagram tersebut membantu memperlihatkan variasi tingkat penguasaan manajemen waktu serta tingkat tekanan akademik yang dialami mahasiswa secara lebih komprehensif.



**Gambar 1. Distribusi Kemampuan Manajemen Waktu Mahasiswa Tahun Pertama**

Berdasarkan tampilan distribusi pada gambar 1, sebagian besar mahasiswa tahun pertama berada pada kategori kemampuan manajemen waktu yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah mampu mengatur waktu belajar dan aktivitas akademiknya secara cukup efektif. Meskipun demikian, terlihat pula adanya kelompok kecil mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan kurang, yang menandakan masih adanya kesulitan dalam menetapkan prioritas maupun mempertahankan konsistensi terhadap jadwal yang direncanakan. Gambaran ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu mahasiswa bervariasi, meskipun kecenderungan umumnya berada pada tingkat yang positif.



**Gambar 2. Distribusi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama**

Berdasarkan Gambar 2, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama berada pada kategori stres akademik tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang mereka hadapi masih berada dalam batas yang dapat dikelola dengan baik. Selain itu, Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

terdapat pula mahasiswa yang berada pada tingkat stres sedang, yang kemungkinan berkaitan dengan proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran dan lingkungan kampus yang baru. Temuan ini memberikan gambaran mengenai variasi tingkat stres yang dialami mahasiswa pada masa awal perkuliahan.

**Tabel 1. Hasil uji statistic Spearman Rho**

<i>Correlations</i>				
			<b>Kemampuan Manajemen Waktu</b>	<b>Stres akademik</b>
Spearman's rho	Kemampuan manajemen waktu	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.248*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>		.040
		<i>N</i>	69	69
	Stres akademik	<i>Correlation Coefficient</i>	-.248*	
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.040	
		<i>N</i>	69	69

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji Spearman Rho dan diperoleh nilai koefisien korelasi  $-0,248$  dengan nilai signifikansi ( $p$ ) =  $0,040$ . Nilai signifikansi yang lebih kecil dari  $0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Arah korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Namun demikian, nilai korelasi sebesar  $0,248$  menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori lemah, sehingga meskipun signifikan, kekuatan hubungannya tidak besar. Hal ini menandakan bahwa selain manajemen waktu, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, strategi koping, motivasi belajar, dan adaptasi terhadap lingkungan akademik baru.

## **Pembahasan**

### **1. Kemampuan Manajemen Waktu Mahasiswa Tahun Pertama**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama memiliki kemampuan manajemen waktu pada kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa sudah berupaya mengatur waktu belajar, kegiatan akademik, serta aktivitas pribadi dengan cukup terstruktur, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hal ini dapat dimaklumi karena mahasiswa baru masih berada dalam fase adaptasi terhadap sistem perkuliahan yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab lebih tinggi dibandingkan masa sekolah menengah. Seiring berjalannya waktu, kemampuan manajemen waktu mereka diperkirakan akan meningkat seiring dengan terbentuknya rutinitas belajar dan penyesuaian terhadap tuntutan akademik.

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian bagaimana seseorang membagi waktunya antara berbagai aktivitas. Dalam konteks mahasiswa tahun pertama, manajemen waktu menjadi krusial karena mereka menghadapi transisi signifikan dari lingkungan sekolah menengah ke dunia perkuliahan yang lebih menuntut. Teori moderen manajemen waktu menjelaskan bahwa pengelolaan waktu yang efektif melibatkan penetapan



prioritas, pengorganisasian tugas, dan penjadwalan aktivitas (Hidayanto, 2019). Hal ini penting untuk menghindari stres akademik yang sering dialami oleh mahasiswa baru.

Temuan ini sejalan dengan Lipon et al. (2019) yang menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkontribusi terhadap efektivitas belajar dan keberhasilan akademik. Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki kejelasan tujuan, pengaturan jadwal yang teratur, dan kemampuan mengantisipasi beban akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu rendah sering kali menunda tugas dan mengalami tekanan karena beban belajar yang menumpuk. Peneliti menilai bahwa keterampilan manajemen waktu mahasiswa masih terus berkembang seiring dengan meningkatnya pengalaman dan tuntutan akademik, sehingga perlu adanya pembiasaan dan pelatihan sejak awal masa studi.

Penelitian mengenai manajemen waktu lainnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan teknik manajemen waktu yang efektif, seperti penggunaan agenda dan pengaturan prioritas, mengalami peningkatan dalam prestasi akademik dan kepuasan belajar (Hanafi & Widjaja, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan strategi manajemen waktu yang tepat dapat membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa sudah memiliki modal regulasi diri yang cukup baik, meskipun masih memerlukan pembinaan lanjutan agar dapat mengoptimalkan pengelolaan waktu secara berkelanjutan. Selain itu, peningkatan pembinaan dan pendampingan diharapkan dapat memperkuat kebiasaan belajar yang konsisten sehingga mahasiswa mampu mempertahankan efektivitas pengelolaan waktu dalam jangka panjang.

## **2. Tingkat dan Dinamika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama**

Sebagian mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yang menunjukkan adanya tekanan akademik yang cukup signifikan namun masih dapat dikendalikan. Kondisi ini lazim terjadi pada masa transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi yang menuntut penyesuaian pada sistem belajar baru, volume tugas yang lebih berat, dan tekanan pencapaian akademik. Perubahan sistem pembelajaran dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) ke perguruan tinggi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi dinamika stres akademik. Di sekolah menengah, proses belajar bersifat lebih terstruktur dan bergantung pada bimbingan guru (Mursalin et al., 2024), sedangkan di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk belajar mandiri dan mengatur waktunya sendiri. Pergeseran tanggung jawab ini memunculkan bentuk stres baru yang menuntut keterampilan pengaturan diri. Stres akademik adalah bentuk tekanan fisik dan emosional yang timbul ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti harapan memperoleh nilai tinggi, penyelesaian tugas dalam batas waktu tertentu, minimnya bimbingan dalam pembelajaran, dan kondisi lingkungan belajar yang tidak kondusif (Tasalim & Cahyani, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di tempat penelitian sudah mampu menyesuaikan diri dengan baik. Kemampuan manajemen waktu yang tergolong baik tampaknya membantu mereka menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan waktu pribadi. Dengan demikian, stres akademik yang muncul pada fase ini dapat dikategorikan sebagai stres adaptif (*eustress*) yang berfungsi mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap sistem belajar baru, bukan sebagai tekanan negatif (*distress*) yang menghambat prestasi. Kondisi ini juga mengisyaratkan bahwa kemampuan regulasi diri mahasiswa mulai terbentuk sehingga mereka dapat merespons tuntutan perkuliahan secara lebih konstruktif.

Dinamika stres akademik bersifat fluktuatif, bergantung pada waktu, situasi, dan kemampuan adaptasi mahasiswa (Karabulut et al., 2021). Pada awal semester, stres banyak muncul karena ketidakpastian terhadap pola pembelajaran dan ekspektasi dosen. Tekanan

cenderung meningkat menjelang ujian dan tenggat waktu tugas, kemudian berangsur menurun ketika mahasiswa mulai menemukan ritme belajar dan strategi adaptif yang sesuai. Dalam konteks pendidikan kebidanan, mahasiswa tahun pertama umumnya berada pada fase pembelajaran akademik dasar yang berfokus pada penguasaan konsep teoritis dan pengenalan prinsip praktik kebidanan. Pada tahap ini, mahasiswa belum terlibat langsung dalam praktik klinik, sehingga beban belajar yang dihadapi lebih bersifat kognitif dan konseptual, bukan tanggung jawab emosional terhadap pasien. Hal ini menjelaskan mengapa tingkat stres akademik yang ditemukan masih relatif rendah.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Haruna Muza et al. (2020) dan Brillo et al. (2024) yang menyebutkan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami perubahan tingkat stres seiring adaptasi terhadap beban akademik dan lingkungan baru. Dinamika stres ini merupakan bagian dari proses penyesuaian diri yang alami. Namun, tanpa strategi koping yang baik, stres dapat berkembang menjadi kelelahan akademik (*academic burnout*), yang dapat berdampak pada penurunan prestasi dan kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan lingkungan belajar dan pengembangan keterampilan koping adaptif menjadi penting untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Salah satu contoh kasus yang menarik adalah penelitian yang dilakukan oleh Octasya dan Munawaroh, (2021), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih cenderung memiliki masalah dalam konsentrasi dan penyelesaian tugas. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan stres bagi mahasiswa untuk meningkatkan efektivitas belajar dan kesejahteraan mental mereka. Dalam konteks ini, penting juga untuk mempertimbangkan dampak stres terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian oleh Himawan dan Widjaja, (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik harus menjadi prioritas bagi institusi pendidikan untuk memastikan bahwa mahasiswa dapat menjalani pengalaman belajar yang positif dan produktif (Tharaldsen et al., 2023).

### **3. Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dan Stres Akademik**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kemampuan manajemen waktu dan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu lebih baik cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan manajemen waktu berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil ini tetap bermakna secara statistik dan menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Salah satu penjelasan untuk hubungan ini adalah bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dapat lebih efektif dalam merencanakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dengan demikian, mereka dapat menghindari penumpukan pekerjaan yang dapat menyebabkan stres. Penelitian oleh Rakhmawati et al. (2023) serta Högberg, (2024) menunjukkan bahwa pengaturan waktu yang baik dapat membantu mahasiswa merasa lebih terkontrol dan menurunkan tingkat kecemasan yang terkait dengan tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Sa'at et al. (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan dengan kemampuan manajemen waktu tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan yang tidak. Brillo et al. (2024) dan (Velazco et al., 2023) juga menambahkan bahwa stres akademik sering kali muncul karena mahasiswa gagal menetapkan prioritas dan mengatur jadwal belajar. Manajemen waktu tidak hanya keterampilan teknis, melainkan juga bagian dari regulasi diri (*self-management*) yang melibatkan disiplin, motivasi,

dan kesadaran terhadap keseimbangan hidup (Jamilah & Raharjo, 2024). Mahasiswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik akan lebih siap menghadapi dinamika stres akademik dan lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya (Suryadi & Meirawan, 2024). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan manajemen waktu dapat menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan meningkatkan performa akademik mereka.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan mampu menekan munculnya stres yang berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang terampil dalam manajemen waktu lebih rentan mengalami tekanan mental akibat beban akademik yang tidak terkelola. Hasil penelitian ini memberikan makna bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan efisiensi belajar, tetapi juga berhubungan erat dengan kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, pengembangan keterampilan manajemen waktu perlu menjadi bagian dari pembinaan akademik sejak awal masa studi, khususnya bagi mahasiswa program kesehatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi.

Mahasiswa perlu melatih kemampuan manajemen waktu melalui perencanaan kegiatan belajar, penetapan prioritas, serta disiplin menjalankan jadwal harian. Keterampilan ini tidak hanya membantu meningkatkan produktivitas, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dan menurunkan stres akademik. Harapannya, temuan ini dapat mendorong penguatan program pembinaan akademik yang memfasilitasi pengembangan keterampilan manajemen waktu sejak awal perkuliahan. Selain itu, hasil penelitian ini memiliki prospek untuk dikembangkan melalui kajian lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru, serta prospek aplikasi penelitian dalam bentuk intervensi pelatihan manajemen waktu yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Brillo, P. H., Jengkie G. Magno, & Arman P. Nuezca. (2024). Emotional Intelligence, Time Management Skills, and Perceived Stress Level of Students During the Post-Pandemic Transition in Education. *International Journal of Academic and Practical Research*, 3(1), 1–1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11113324>
- Hanafi, C. N., & Widjaja, Y. (2021). Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 18–28. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11740>
- Haruna Muza, S., Muhammad, S., & Sani Aliero, H. (2020). Academic Stress And Academic Motivation Among Undergraduate Students Of Kebbi State University Of Science And Technology, Aliero Kebbi State, Nigeria. *International Journal of Advanced Academic Research (Arts, Humanities and Education)*, 6(12), 67–76. <https://doi.org/10.46654/ij.24889849.a61221>
- Hidayanto, D. N. (2019). *Manajemen Waktu Teori Filosofi Implementasi* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Himawan, A. G., & Widjaja, Y. (2023). Self-Regulated Learning And Academic Stress In Medical School: Are They Related? *Self-Regulated Learning And Academic Stress*.



- Indonesian Journal Of Health Sciences Research And Development (IJHSRD)*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/161>
- Högberg, B. (2024). Education systems and academic stress—A comparative perspective. *British Educational Research Journal*, 50(3), 1002–1021. <https://doi.org/10.1002/berj.3964>
- Jamilah, Z. N. H., & Raharjo, T. (2024). *Achievement Motivation, Academic Stress and Academic Flow: A Correlation Study on Santri | ANFUSINA: Journal of Psychology*. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/16437>
- Karabulut, N., Gurcayir, D., & Yildiz, B. Z. (2021). Effect of Stress on Academic Motivation and Achievement of Students in Nursing Education. *International Journal of Caring Sciences*, 14(1), 370–384. <https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/>
- Lipon, J., Gilles, J., Jr, R. C., Arias, M. C., Navelgas, N., Iii, J. N., & Perfecto, M. G. A. (2019). Factors That Affects Time Management Skills and Its Impact to the Academic Performances of Grade 12 ABM Students in Bestlink College of the Philippines S.Y. 2018-2019. *Ascendens Asia Singapore – Bestlink College of the Philippines Journal of Multidisciplinary Research*, 1(1). <https://ojs.aaresearchindex.com/index.php/aasgbcjpmra/article/view/1416>
- Mursalim, D. D. P., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Application of Self Instruction Techniques in Reducing Students' Academic Stress in High Schools. *Pinisi Journal of Education*, 4(4), 75–80. <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJE/article/download/3226/2006/8839>
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Rakhmawati, D. Y., Dewi, H. S. C. P., Erta, E., & Hestiningrum, P. (2023). The Analysis of Learning Quality on Student Academic Stress. *International E-Journal of Educational Studies*, 7(14), 193–200. <https://doi.org/10.31458/iejes.1210884>
- Sa'at, A., Mohd. Thani, S., Salihan, S., Ab. Razak, N. I., & Masrudin, S. S. (2022). The Association Between Learning Styles, Time Management Skills and Pharmacology Academic Performance Among First Year Medical Students in Universiti Putra Malaysia (UPM) During the COVID-19 Pandemic. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(s14), 94–103. <https://doi.org/10.47836/mjmhs.18.s14.11>
- Suryadi, Y., & Meirawan, D. (2024). Dampak Stres Akademik Terhadap Kemampuan Penyelesaian Konflik Siswa Di Sekolah (Studi Literatur). *Journal of Education Policy Analysis*, 2(1), 36–42. <https://businessandfinanceanalyst.com/index.php/JEPA/article/view/313>
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Tharaldsen, K. B., Tvedt, M. S., Caravita, S. C. S., & Bru, E. (2023). Academic stress: Links with emotional problems and motivational climate among upper secondary school students. *Scandinavian Journal of Educational Research*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00313831.2022.2116480>
- Velazco, E. H. B., Roncancio, J. D. R., & Céspedes, J. E. S. (2023). Stress-Related To Academic Situations. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 5202–5210. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S10.633>