

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu ataupun belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik itu dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa sering disebut sebagai *agent of change* dan *agent of social control* tidak sedikit pula menyebutnya dengan penyambung lidah rakyat, maka dari itu tugas dari mahasiswa bukan hanya belajar dan sibuk dengan tugas-tugas akademik saja, melainkan ikut andil dalam peran pengabdian di masyarakat sebagaimana yang telah terdapat di Tri Dharma Perguruan Tinggi, atau biasa disebut tiga pilar dasar pola pikir yang menjadi kewajiban bagi mahasiswa sebagai kaum intelektual untuk menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (UU RI NO.12 Tahun 2012, Pasal 1 Ayat 9).

Mahasiswa yang mempunyai ketertarikan terhadap kegiatan kemahasiswaan kampus biasanya untuk mewedahi hal itu terdapat organisasi kemahasiswaan yang berada di bawah naungan perguruan tinggi yaitu BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa), DPM (Dewan Perwakilan Mahasiswa), UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) ataupun HIMA (Himpunan Mahasiswa). Di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana terdapat beberapa organisasi kemahasiswaan di antaranya BEM FKep (Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Keperawatan), DPM FKep (Dewan Perwakilan

Mahasiswa Fakultas Keperawatan) HIMSAKA (Himpunan Mahasiswa Sarjana Keperawatan) dan HIMADIK (Himpunan Mahasiswa Diploma Keperawatan). Selain pembelajaran akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada kegiatan kepanitiaan serta keorganisasian yang terdapat di organisasi kemahasiswaan (Sajadi, 2016). Adanya kegiatan di luar dari perkuliahan akademik mendorong mahasiswa untuk mendapatkan tuntutan-tuntutan baik itu internal maupun eksternal dan harus bisa mengatur waktu dengan baik, tuntutan itu disebabkan oleh adanya interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa yang dinilai dapat menimbulkan stress kepada dirinya sendiri (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Intani dan Surjaningrum, 2010).

Manajemen waktu merupakan pembelajaran dalam mengorganisir diri sendiri dalam proses merencanakan, memantau, mengontrol, mengatur waktu secara efisien dalam penetapan hasil akhir (Zimmerman dalam Hensley, Wolters, Won & Brady, 2018). Individu yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik dianggap 'tidak terorganisir' atau 'tidak berkomitmen' sehingga perlu adanya pelatihan mengenai keterampilan atau sikap dalam mengatur waktu secara efektif (Bennett & Burke, 2017). Ada beberapa faktor yang menentukan tercapainya proses manajemen waktu mahasiswa yaitu faktor dalam diri yang melakukan kesalahan, faktor lingkungan kampus dan faktor pandangan hidup (Rehardi, 2009 dalam Gasim G. 2016). *“One of the most effective ways of managing stress is to efficiently manage time stress Often occurs when deadline are not met or tasks being to pile up”* salah satu cara yg efektif untuk mengelola stress adalah dengan mengatur waktu secara efisien

stress sering terjadi ketika tenggat waktu tidak terpenuhi atau tugas menumpuk (Dianel L. Hubber. 2014). Manajemen waktu merupakan hal yang cukup penting di dalam berorganisasi di lingkungan kampus. Ciri-ciri individu yang mampu memajemen waktu adalah mampu menetapkan tujuan, mampu mengidentifikasi prioritas, mampu membuat jadwal, mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir, mampu meminimalkan interupsi dan mampu mengelola stress (Davison 2002 dalam Gasim G. 2016).

Hasil wawancara peneliti kepada mahasiswa organisasi di fakultas keperawatan mengatakan mereka sering dipandang sebagai mahasiswa yang cukup baik dalam memajemen waktu karena mereka terlatih untuk melakukannya namun nyatanya di lapangan tidak seperti yang disebutkan malah banyak anggota ketika rapat saja sulit untuk mengumpulkan semuanya dalam satu forum dan yang hadir di forum terkadang telat datang dari waktu yang telah ditentukan. Tentu saja ketika banyak tugas yang harus dilakukan mahasiswa dan mendorong untuk bisa memajemen waktu sedangkan mahasiswa yang tidak bisa memajemen waktu akan memunculkan dampak psikologis kepada mahasiswa itu sendiri salah satunya stress pada mahasiswa.

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan dan mahasiswa yang hanya sekedar kuliah saja memiliki pengalaman dan stressor yang berbeda yang dapat menimbulkan stress baik itu jangka pendek maupun dalam waktu jangka panjang (Nursalam, 2013). Di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana menjadi salah satu organisasi yang memiliki program kerja yang cukup banyak dibanding dengan fakultas yang ada

menuntut untuk mahasiswa lebih berperan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan. Seseorang yang mengalami stress dapat dilihat dari gejala-gejala dan gangguan diantaranya cemas, takut, sedih, gelisah, gugup, gangguan fisik berupa sulit tidur, tidak nafsu makan, jantung berdebar, badan merinding, dan gejala intelektual seperti tidak dapat fokus, penurunan daya ingat, pikiran hanya dipenuhi satu pikiran saja. (Braham, 1990 dalam Luh Suranadi, 2012).

Hans Selye seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stress yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stress sebagai tanggapan tubuh yang sifat non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Ketika tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan dan tidak bisa mengontrolnya, maka hal ini dapat dinamakan distress. Dalam setiap individu pasti akan mengalami peristiwa dalam hidupnya setiap peristiwa atau stimulus yang dialami individu menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga individu itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stressor yang timbul. Tidak semua orang bisa melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sehingga timbul keluhan-keluhan kejiwaan antara lain depresi. Dalam konteks mahasiswa terdapat beberapa sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008 dalam Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, 2018). Berdasarkan respon yang dihasilkan stress terbagi menjadi eustress yaitu respon positif terhadap stress dan distress respon negatif terhadap stress (Seyke, 1979 dalam Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, 2018).

Dari beberapa penelitian yang sudah ada di dapatkan hasil data stress mahasiswa dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Data tersebut dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* dan keaktifan berorganisasi yang diberikan kepada mahasiswa. Dan hasil penelitian menunjukkan sebanyak 56% mahasiswa mengalami stress akibat berorganisasi (Nidhasari, 2015). Di sisi lain terdapat penelitian (Hatmanti Nety Mawarda dan Septianingrum, 2019) menunjukkan manajemen waktu tidak berhubungan dengan tingkat stress pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan secara langsung dengan metode wawancara kepada beberapa mahasiswa keperawatan yang berperan aktif di kegiatan organisasi kemahasiswaan diperoleh informasi bahwa mereka selain dari kegiatan perkuliahan mereka juga mempunyai kesibukan dengan beberapa kegiatan organisasi kemahasiswaan mulai dari program-program yang akan mereka realisasikan contohnya seminar, *sharing*, menghadiri undangan dari kegiatan luar maupun dalam kampus sampai pengawasan dari kegiatan yang sedang berlangsung saat ini. Hasil wawancara terhadap tiga orang mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di fakultas keperawatan didapatkan bahwa terkadang merasa cemas, gelisah dan tidak bisa fokus pada beberapa hal yang dikerjakan secara bersamaan dan bingung untuk memilih antara akademik atau tugas organisasi, di keadaan yang sekarang masih kuliah daring ketika tugas yang cukup banyak

mereka melimpahkan di akhir *deadline* membuat mereka kewalahan, gelisah, cemas dan sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum selesai. Bahkan narasumber mengatakan ada juga anggotanya yang acuh terhadap tugas mereka bahkan untuk membagi waktu dan tugas mereka cenderung banyak melimpahkan ke temannya sendiri dianggap sebagai salah satu penyelesaian tugas yang dihadapinya. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan manajemen waktu dengan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan manajemen waktu dengan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.3.2. Tujuan Khusus.

1. Mengidentifikasi kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
2. Mengidentifikasi tingkat stress pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
3. Mengetahui hubungan manajemen waktu dengan tingkat stress mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi Universitas Bhakti Kencana untuk mengetahui manajemen waktu dan tingkat stress pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran mengenai manajemen waktu dengan stress mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam bidang

keperawatan terkait stress pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini sebagai gambaran serta pemahaman diri mengenai manajemen waktu dengan stress mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik sampling *proportionate stratified random sampling* sebanyak 70 mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner manajemen waktu dan tingkat stress (*Student-Life Stress Inventory*), dengan membagikan kuesioner secara online melalui sosial media google formulir kepada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan di Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana guna mengetahui kemampuan manajemen waktu dan tingkat stress yang dimiliki mahasiswa serta hubungan antara keduanya.