

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Manajemen waktu, seperti yang dijelaskan oleh (Rasyidi et al., 2020), merujuk pada proses yang meliputi perencanaan, pengaturan, dan pengendalian waktu dengan cara memanfaatkan kemampuan individu secara maksimal agar dapat mencapai hasil yang diinginkan. Kemampuan seseorang dalam mengatur waktu sangat berkontribusi dalam setiap aspek kehidupan, sebab penggunaan waktu yang tepat dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas sesuai dengan sasaran yang ingin diraih (Hanafi & Widjaja, 2021). Manajemen waktu adalah sebuah usaha atau langkah yang dilakukan oleh individu melalui perencanaan untuk dapat memanfaatkan waktu mereka dengan sebaik-baiknya (Tinambunan, 2023). Dari definisi manajemen waktu yang diberikan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri sedemikian rupa sehingga mereka dapat merencanakan dan memprioritaskan aktivitas demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Manajemen waktu bertujuan untuk membantu individu mengatur waktu mereka saat terlibat dalam berbagai tugas, termasuk penjadwalan, pemantauan aktivitas, dan penetapan prioritas tugas-tugas penting (Kristy, 2019) Manajemen waktu membantu orang mengelola keinginan mereka terkait dengan tujuan atau target jangka panjang, serta menangani tugas-tugas harian. Hal ini sejalan dengan penelitian (Savira et al., 2023) yang menunjukkan bahwa seseorang dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres normal atau rendah, karena tekanan akademik yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan mereka untuk mengelola waktu secara efektif. Manajemen waktu yang efektif membantu siswa tetap produktif, mengurangi stres mental dan fisik, serta menyeimbangkan kehidupan mereka dengan lebih baik. Secara umum, siswa yang dapat mengelola waktu dengan baik cenderung lebih produktif dan kurang stres. Manajemen waktu yang efektif memungkinkan mereka menetapkan prioritas, merencanakan jadwal rutin, dan menyeimbangkan tuntutan pribadi dengan kewajiban akademik (Himmah & Shofiah, 2021)

Stres akademik adalah kondisi tegang yang dirasakan oleh mahasiswa baik secara fisik maupun emosional. Penyebab stres akademik meliputi tuntutan dari dosen dan orang tua untuk mencapai prestasi yang baik, kegagalan dalam menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung (Mulya & Indrawati, 2016) Stres akademik juga dapat dipahami sebagai kecemasan yang dialami oleh siswa, baik dalam aspek fisik maupun mental, sebagai akibat dari harapan orang tua atau guru untuk meraih nilai tinggi dan menyelesaikan tugas tepat waktu (Permana et al., 2024). Stres yang dialami dalam konteks akademik memberikan efek negatif bagi para siswa (Puspita & Kumalasari, 2022). Stres yang berlebihan bisa menyebabkan berbagai masalah seperti gangguan memori, kesulitan dalam berkonsentrasi, penurunan kemampuan dalam memecahkan masalah, serta penurunan performa akademis. Di samping itu, stres yang ekstrim dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan yang berlebihan (Ahad & Lee, 2023)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Karaman, 2020), motivasi, tingkat kepuasan hidup, dan kondisi lingkungan tempat tinggal merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan penurunan dalam performa belajar, yang berdampak pada menurunnya nilai indeks prestasi akademik. Selain itu, stres akademik juga dapat menimbulkan berbagai gangguan, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan mengingat, dan hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Ambarwati et al., 2024). Beberapa gejala yang sering dialami oleh mahasiswa akibat stres akademik antara lain sakit kepala berulang, perubahan suasana hati yang menyebabkan mudah marah, kehilangan nafsu makan yang berujung pada penurunan berat badan, rasa gelisah, kecemasan, gangguan fokus, serta gangguan tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019)

Efek dari stres ini dapat berupa sifat mudah marah, respons yang berlebihan, kesulitan dalam tidur, pandangan yang terlalu pesimis, depresi, dan rasa putus asa (Hudi et al., 2024)

Mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat berbagai tekanan dari

tugas-tugas perkuliahan yang mereka hadapi, yang dapat mengurangi kepuasan dan kebahagiaan (Ansyah & Susanti, 2023). Stres akademik merupakan hasil dari akumulasi tanggung jawab akademik yang dijalani mahasiswa selama masa studi di perguruan tinggi, seperti menghadapi ujian dan berbagai kewajiban lainnya (Harjuna & Magistarina, 2021). Beberapa faktor yang memicu stres akademik di antaranya adalah kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu, rendahnya motivasi belajar, serta tekanan berat baik dari sisi akademik maupun non-akademik. Ketidakefisienan dalam menggunakan waktu dapat menimbulkan konflik batin dan tekanan emosional pada mahasiswa (Karaman, 2020). Ketidakmampuan dalam manajemen waktu menjadi salah satu pemicu utama munculnya stres akademik, karena mahasiswa merasa kewalahan oleh tumpukan tugas yang tidak terselesaikan.

Pentingnya kemampuan dalam mengelola waktu untuk meredakan stres akademik menuntut adanya upaya melalui pelatihan dan peningkatan keterampilan manajemen waktu di lingkungan universitas. Oleh karena itu, pengelolaan waktu bukan hanya sekedar kemampuan teknis, melainkan juga bagian yang penting dari strategi dalam mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan, sehingga mahasiswa bisa mengasah kemampuan ini sebagai landasan untuk menghadapi tantangan akademik dan pengembangan diri. Penelitian-penelitian sebelumnya, seperti (Savira et al., 2023), menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan mahasiswa mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari penumpukan tugas, serta memiliki waktu istirahat yang cukup sehingga kesehatan mental dapat terjaga. Sebaliknya, kemampuan manajemen waktu yang buruk dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya stres akademik, terutama saat mahasiswa menghadapi tenggat waktu pengumpulan tugas pada saat yang bersamaan.

Kondisi tersebut juga terjadi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Universitas Pendidikan Indonesia. Program studi ini mempunyai karakteristik pembelajaran yang memadukan teori dan praktik, melibatkan proyek konstruksi, tugas desain, serta laporan teknis yang menuntut ketelitian dan waktu

pengerjaan yang panjang. Beban akademik yang tinggi, jika tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik, berpotensi meningkatkan stres akademik. Keadaan ini juga semakin kompleks ketika mahasiswa juga aktif di organisasi, magang, atau bekerja paruh waktu yang menyita waktu dalam menyelesaikan tugas.

Dengan demikian, kemampuan manajemen waktu tidak hanya penting secara teknis, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa agar dapat mencegah stres akademik. Melalui penerapan manajemen waktu yang efektif, mahasiswa dapat menyeimbangkan penyelesaian tugas kuliah, kegiatan non akademik, serta pemenuhan kebutuhan pribadi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan kajian mengenai hubungan antara keterampilan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam perumusan strategi pembelajaran dan program pendampingan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stres akademik serta dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini diantaranya:

1. Bagaimana kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Bangunan ?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Bangunan ?
3. Bagaimana hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Bangunan ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Bangunan
2. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Bangunan

3. Mengetahui hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Bangunan

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman ilmiah tentang bagaimana kaitan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, sekaligus menjadi pijakan untuk pengembangan teori dan penelitian selanjutnya di bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu panduan bagi peneliti untuk mengembangkan strategi pengelolaan waktu yang efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa serta membuka peluang bagi penelitian selanjutnya.

- b. Bagi Mahasiswa

Untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik dengan lebih baik, sehingga stres yang dialami dapat berkurang dan kesehatan mental serta prestasi akademik dapat meningkat.

#### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa aktif program studi Pendidikan Teknik Bangunan. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif angkatan 2024, 2023, 2022, dan 2021 Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kemampuan manajemen waktu. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan.