

Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Carine Nadia Hanafi¹, Yoanita Widjaja^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² *Medical Education Unit* Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: yoanitaw@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan manajemen waktu penting bagi mahasiswa untuk melakukan perencanaan belajar, memprioritaskan pekerjaan yang lebih penting dan persiapan ujian. Mahasiswa kedokteran tahap profesi memiliki kegiatan yang sangat padat dan lebih rentan terhadap ketidakteraturan waktu. Namun studi tentang kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa kedokteran tahap profesi masih sangat sulit ditemukan. Studi ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan manajemen waktu dan gambarnya berdasarkan faktor-faktor yang berpengaruh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap profesi. Studi ini merupakan studi deskriptif dengan metode potong lintang pada 112 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap profesi yang sudah menyelesaikan semua mata kepaniteraan. Kemampuan manajemen waktu dinilai menggunakan kuesioner skala manajemen waktu yang telah divalidasi dalam Bahasa Indonesia. Kemampuan manajemen waktu responden terbagi dalam tiga kategori, 21 orang (18,8%) tergolong kategori tinggi, 89 orang (79,5%) kategori sedang dan 2 orang (1,8%) termasuk dalam kategori rendah. Mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan yang memiliki motivasi diri dalam pembelajaran cenderung menunjukkan manajemen waktu yang lebih tinggi. Mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap profesi memiliki kemampuan manajemen waktu sedang.

Kata kunci: manajemen waktu, mahasiswa kedokteran, profesi

PENDAHULUAN

Manajemen waktu adalah sebuah pendekatan untuk mengungkap cara mahasiswa menggunakan waktunya dalam menjalani berbagai tugas dan kegiatan, baik yang utama maupun yang tambahan.¹ Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan manajemen waktu sebagai kemampuan dasar, baik dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam pembelajaran.^{2,3}

Keterampilan manajemen waktu penting bagi mahasiswa dalam membuat rencana

belajar, memprioritaskan pekerjaan yang lebih penting dan dalam persiapan ujian.³ Hasil akademik yang baik dapat dicapai dengan manajemen waktu dan teknik belajar yang efektif.³ Perilaku manajemen waktu yang baik seperti mengatur tujuan dan membuat prioritas kegiatan dapat memudahkan pekerjaan, meminimalisir stres atau beban kerja berlebih, membuat bekerja menjadi lebih efektif, sehingga dibutuhkan untuk mendapatkan hasil akademik yang lebih baik.⁴ Penggunaan

waktu yang efektif juga dapat membantu mahasiswa mencapai keseimbangan yang lebih baik antara akademik dan kehidupan pribadi sehingga dapat menjadi lebih sukses dalam ujian dan dalam mempersiapkan diri pada lingkungan klinis.¹

Keterampilan manajemen waktu ini penting dimiliki oleh mahasiswa kedokteran.³ Pendidikan kedokteran terdiri dari dua tahap yaitu tahap akademik dan tahap profesi.⁵ Tahap profesi merupakan tahap mahasiswa akan melakukan kegiatan pembelajaran klinik di berbagai mata kepaniteraan. Mahasiswa kedokteran tahap profesi mengalami pembelajaran yang berbeda karena bertemu langsung dengan pasien nyata dan mendapat pengalaman bekerja di kehidupan profesi dokter sehari-hari.⁶ Mahasiswa kedokteran tahap profesi memiliki kegiatan yang lebih kompleks, usia yang lebih dewasa, dan rentan terhadap ketidakaturan waktu. Banyaknya kompetensi yang harus dicapai serta penyesuaian jadwal pelayanan dokter pendidik klinis, menuntut mahasiswa untuk mampu memanfaatkan waktu secara efisien.

Sansgisry memperlihatkan adanya korelasi yang positif antara manajemen waktu dan pencapaian akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa

yang memiliki manajemen waktu yang baik akan memiliki hasil belajar yang lebih baik pula.³ Usia dan manajemen waktu rata – rata juga memiliki korelasi yang positif, artinya mahasiswa yang lebih dewasa dianggap memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik.³ Selain itu, kemampuan manajemen waktu juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin⁷ dan motivasi.⁸

Kemampuan manajemen waktu seseorang berdampak pada penggunaan waktu yang lebih efektif dan efisien. Bagi mahasiswa, kemampuan manajemen waktu diaplikasikan dalam penyusunan perencanaan belajar. Sepanjang pengetahuan penulis, studi terkait kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa kedokteran, khususnya tahap profesi, masih jarang ditemukan. Bahkan studi serupa belum pernah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK Untar) yang mahasiswanya tersebar di beberapa Rumah Sakit dan wahana pendidikan dengan keunikannya masing-masing. Hal tersebut ditambah dengan kekhasan karakteristik pembelajaran tahap profesi di fakultas kedokteran membuat penulis tertarik untuk meneliti kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa kedokteran tahap profesi.

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan studi deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran kemampuan manajemen waktu beserta faktor-faktor yang memengaruhinya pada mahasiswa kedokteran tahap profesi. Pada studi ini faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan manajemen waktu yang diteliti adalah usia, jenis kelamin dan motivasi. Sampel dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa FK Untar tahap profesi yang sudah menyelesaikan semua mata kepaniteraan (15 mata kepaniteraan).

Kemampuan manajemen waktu dinilai menggunakan skala manajemen waktu yang dikembangkan oleh Macan⁷ serta sudah dilakukan validasi dalam Bahasa Indonesia oleh Puspitasari yang dimodifikasi oleh Santya dengan nilai *Cronbach alpha* = 0,953.⁹ Skala ini terdiri dari 64 pertanyaan yang berkaitan dengan kemampuan manajemen waktu. Kemampuan manajemen waktu dibagi menjadi 3 kategori, yaitu rendah jika mendapatkan skor 64-128, sedang jika mendapatkan skor 129-193 dan dikatakan tinggi jika mendapatkan skor 194-256.

HASIL PENELITIAN

Studi ini melibatkan responden sebanyak 112 mahasiswa kedokteran tahap profesi

dengan rentang usia responden adalah 22 sampai 31 tahun. Rerata usia responden yaitu 23,65 tahun. Sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 79 responden (70,5%). Sebagian besar responden memiliki kemampuan manajemen waktu kategori sedang, yaitu sebanyak 89 responden (79,5%). Kemampuan manajemen kategori tinggi dimiliki oleh 21 responden (18,8%) dan hanya sebanyak 2 responden (1,8%) yang memiliki kemampuan manajemen waktu kategori rendah. Hampir semua responden pada penelitian ini memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran di FK Untar yaitu sebanyak 110 (98,2%) responden.

Berdasarkan faktor usia, pada semua kelompok usia, mayoritas responden memiliki kemampuan manajemen waktu kategori sedang. Kemampuan manajemen waktu yang tinggi, paling banyak ditemukan pada kelompok usia 23 dan 24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, baik kelompok laki-laki maupun perempuan, mayoritas responden memiliki manajemen waktu sedang, yaitu sebesar 28 responden (84,9%) dan 61 responden (77,2%). Pada manajemen waktu kategori tinggi, mahasiswa perempuan lebih banyak yaitu 16 orang (20,2%), dibandingkan laki-laki yang hanya sebanyak 5 orang (15,1%). Mayoritas

responden yang memiliki motivasi, kemampuan manajemen waktunya mayoritas sedang yaitu sebanyak 88 responden (80%), sedangkan pada responden yang tidak memiliki motivasi,

sebagian (50%) kemampuan manajemen waktunya sedang dan sebagian lainnya (50%) memiliki kemampuan manajemen waktu rendah. (Tabel 1)

Tabel 1. Kemampuan manajemen waktu terkait usia, jenis kelamin dan motivasi (N=112)

Karakteristik	Kategori manajemen waktu		
	Tinggi (n=21)	Sedang (n=89)	Rendah (n=2)
Usia (tahun)			
• 22 (n=10)	1 (10%)	9 (90%)	0
• 23 (n=49)	10 (24,1%)	38 (75,9%)	1 (2,0%)
• 24 (n=29)	7 (24,1%)	22 (75,9%)	0
• 25 (n=23)	3 (13,0%)	19 (82,6%)	1 (4,4%)
• 31 (n=1)	0	1 (100%)	0
Jenis kelamin			
• Perempuan (n=79)	16 (20,2%)	61 (77,2%)	2 (2,6%)
• Laki-laki (n=33)	5 (15,1%)	28 (84,9%)	0
Motivasi			
• Ya (n=110)	21 (19,1%)	88 (80%)	1 (0,9%)
• Tidak (n=2)	0	1 (50%)	1 (0,9%)

PEMBAHASAN

Pada studi ini tampak bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 89 (79,5%) responden memiliki kemampuan manajemen waktu sedang. Kemampuan manajemen waktu yang tergolong sedang menandakan bahwa mahasiswa cukup mampu dalam memprioritaskan kegiatan sesuai dengan kepentingan dirinya dengan menggunakan waktunya secara efektif dan efisien.¹⁰ Temuan pada studi ini berbeda dengan temuan Rivandi pada mahasiswa kedokteran tahun kedua Universitas Lampung yang menunjukkan bahwa kategori manajemen waktu pada responden tersebut adalah tinggi.¹¹

Temuan yang berbeda juga dikemukakan Sari dkk. yang melakukan penelitian secara kualitatif terhadap mahasiswa kedokteran di Universitas Lampung dan mendapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki manajemen waktu yang tergolong kurang. Sari dkk. mendapatkan bahwa ketika tidak sedang ujian, sebagian besar mahasiswa menggunakan waktunya untuk istirahat dan menghibur diri dengan pendekatan belajar permukaan, kemudian barulah saat mendekati ujian sebagian besar mulai mendalami materi mendekati ujian, para mahasiswa nampak tidak membuat

prioritas untuk proses pembelajaran dengan baik dan nampak tidak mengatur waktu dengan baik.¹²

Perbedaan temuan ini mungkin diakibatkan oleh perbedaan pada faktor-faktor terkait stres, perbedaan pada lingkungan seperti pergaulan teman sebaya dan perbedaan kultur yang dapat mempengaruhi kemampuan manajemen waktu seseorang. Selain itu juga bisa disebabkan karena perbedaan individual seperti kepribadian, kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan, preferensi, persepsi kendali seseorang terhadap waktu yang ia miliki, usia, jenis kelamin, motivasi, dan tingkat kecemasan.^{7,13-15}

Perbedaan temuan pada studi ini juga mungkin disebabkan karena studi Rivandi maupun Sari dilakukan pada mahasiswa yang masih menjalani pendidikan tahap akademik sementara pada studi ini dilakukan pada mahasiswa tahap profesi. Pada pendidikan tahap akademik, mahasiswa mengikuti perkuliahan, tutorial, praktikum, serta dituntut untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa tahap akademik menjalani seluruh proses perkuliahan dalam sistem blok yang terintegrasi. Sementara pada pendidikan tahap profesi mahasiswa dituntut untuk belajar dengan bertemu pasien yang sesungguhnya, melakukan anamnesis, pemeriksaan fisik, membuat diagnosis serta anjuran penatalaksanaan di bawah

bimbingan dokter pendidik klinis. Mahasiswa tahap profesi menjalani pembelajaran dalam rotasi klinis pada beberapa departemen atau bagian. Pada beberapa bagian mahasiswa diwajibkan untuk jaga malam dan membuat laporan jaga. Selain itu mahasiswa tahap profesi juga memiliki beragam tugas seperti *journal reading*, *referat/reading assignment*.¹⁶⁻¹⁸ Padatnya jadwal serta beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan seseorang mengatur waktu dengan baik sehingga kemudian ia memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih rendah.¹⁹

Kemampuan manajemen waktu mencakup kemampuan dalam menentukan tujuan dan prioritas, mengatur jadwal dan perencanaan, serta menjadi lebih terorganisir dalam menggunakan waktu. Semakin tinggi kemampuan manajemen waktu seseorang maka semakin tinggi kecenderungan orang tersebut untuk menjalani kegiatannya sehari-hari dengan terencana, teratur, dan terkendali.¹⁹ Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan manajemen waktu dapat berasal dari lingkungan dan juga dapat berasal dari individu. Faktor-faktor terkait lingkungan seperti struktur waktu dan norma waktu. Struktur waktu adalah aspek eksternal dari waktu yang dapat

dideskripsikan secara reliabel oleh pengamat independen seperti waktu, frekuensi, urutan dan durasi dari sebuah kegiatan/kejadian. Contoh dari struktur waktu adalah jam kerja, jadwal jaga, dan hari libur.¹⁵ Studi yang dilakukan oleh Macan dkk. menunjukkan bahwa pekerjaan memiliki pengaruh terhadap kemampuan manajemen waktu. Pekerjaan yang semakin terstruktur setiap tugas spesifik sudah memiliki urutan, terjadwal, dan terdokumentasi dengan baik terkait dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih buruk. Orang dengan pekerjaan sangat terstruktur dilaporkan memiliki persepsi kendali terhadap waktu yang lebih rendah. Hal ini tidak mengejutkan karena mereka terbiasa untuk tidak mengatur waktu mereka sendiri.⁷ Claessens dkk. menunjukkan bahwa otonomi yang dimiliki seseorang terhadap tugasnya dan beban dari tugas itu sendiri mempengaruhi persepsi kontrol seseorang terhadap waktu yang ia miliki, yang secara tidak langsung mempengaruhi kemampuan manajemen waktu orang tersebut.¹⁹ Norma waktu merupakan kebalikan dari struktur waktu. Norma waktu adalah pola-pola yang tidak berwujud dan dimiliki bersama dari aktivitas temporal yang diharapkan. Norma waktu membatasi perilaku manajemen waktu melalui tekanan sosial.

Contohnya seorang mungkin ingin menyelesaikan tugasnya dan pulang lebih awal, tetapi aturan waktu yang tidak tertulis menyatakan bahwa pertemuan dengan orang penting tidak boleh terburu-buru agar orang tersebut tidak tersinggung. Struktur waktu dan norma waktu dipengaruhi oleh kelompok, organisasi, dan juga budaya yang berlaku pada seseorang. Struktur waktu dan norma waktu dapat terganggu karena faktor yang berasal dari lingkungan seperti panggilan telepon, pertemuan yang tidak direncanakan sebelumnya (mendadak) dan menunggu seseorang.¹⁵ Faktor-faktor terkait individual yang mempengaruhi kemampuan manajemen waktu dapat berupa kepribadian, kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan, preferensi, persepsi kendali seseorang terhadap waktu yang ia miliki, usia, jenis kelamin, motivasi, dan tingkat kecemasan.^{7,13-15} Kepribadian tipe tertentu terbiasa untuk menetapkan tujuan dan prioritas. Sementara orang dengan kepribadian lainya bersifat menunda-nunda pekerjaan memiliki kemungkinan yang besar untuk gagal mencapai jadwal dari rencana yang ditetapkan, belajar lebih sedikit dari yang direncanakan, dan menjadi merasa tidak dapat mengendalikan waktu. Orang dengan kepribadian perfeksionis dikaitkan dengan kemampuan manajemen waktu

yang lebih rendah karena lebih banyak menggunakan waktunya untuk menyempurnakan suatu tugas sementara waktu untuk kegiatan tersebut dapat digunakan untuk mengerjakan tugas yang lain.^{15,19,20}

Kemampuan manajemen waktu terkait jenis kelamin

Pada studi ini terdapat sedikit perbedaan kemampuan manajemen waktu antar kedua jenis kelamin. Kelompok responden jenis kelamin perempuan lebih banyak yang memiliki kategori manajemen waktu tinggi (20,2%) daripada kelompok dengan jenis kelamin laki-laki (15,1%). Temuan serupa juga ditemukan oleh Al Khatib di Uni Emirat Arab. Al Khatib menemukan bahwa perempuan secara signifikan memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih dari pada laki-laki. Perempuan menggunakan waktu lebih efektif dari laki-laki dikarenakan mereka menggunakan dan mengimplementasikan perilaku yang lebih efektif seperti membuat daftar, perencanaan, dan penyusunan acara yang semuanya merupakan kategori manajemen waktu.²¹ Perbedaan ini juga dapat terjadi karena terdapat kecenderungan bagi perempuan untuk melakukan aktivitasnya berdasarkan prioritas utama dan melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sementara laki-laki cenderung

menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak berguna. Selain itu, dalam hal kegiatan, perempuan cenderung mengisi waktu luangnya dengan mengerjakan berbagai macam pekerjaan ringan, sedangkan laki-laki cenderung lebih senang mengisi waktu luangnya untuk istirahat, tidur, atau bersantai. Secara umum, juga melekat stereotip bahwa perempuan lebih tangkas dan lebih giat.⁹

Kemampuan manajemen waktu terkait motivasi

Pada studi ini responden yang tidak memiliki motivasi, tidak ada yang memiliki kategori kemampuan manajemen waktu yang tinggi (50% sedang dan 50% rendah). Sedangkan responden yang memiliki motivasi, mayoritas memiliki kemampuan manajemen waktu sedang, yaitu sebanyak 80%. Pada studi yang dilakukan oleh Widyanarita, tampak bahwa motivasi untuk berprestasi memiliki hubungan kuat dengan manajemen waktu. Motivasi untuk berprestasi memiliki pengaruh terhadap manajemen waktu karena mahasiswa yang dianggap memiliki motivasi untuk berprestasi yang tinggi lebih merasa mampu dalam mengambil resiko dalam hal pemilihan tugas, tekun, bertanggung jawab, membutuhkan umpan balik, serta kreatif dan inovatif.

Hal ini yang mendasari mahasiswa untuk melakukan aktivitasnya dengan efektif dan efisien, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu.²²

Motivasi akan mendorong mahasiswa melakukan lebih baik dalam tugasnya. Motivasi yang baik dan tinggi pada seseorang juga akan memberikan semangat pada orang tersebut dan membuat mahasiswa untuk cenderung tidak menunda-nunda pekerjaannya, sehingga dapat mengatur waktunya lebih baik.¹³ Motivasi juga akan mendorong mahasiswa untuk melakukan perencanaan jangka panjang dan lebih menghargai tugas yang ia lakukan saat ini, sehingga meningkatkan kemampuan manajemen waktu seseorang. Aspek motivasi akan mempengaruhi *self regulation* atau pengaturan diri seorang, sehingga ia memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik.^{8,23}

Kemampuan Manajemen Waktu terkait usia

Kemampuan manajemen waktu di setiap tingkatan usia pada studi ini, mayoritas berada pada kategori sedang. Responden pada studi ini berada pada rentang usia 22-31 tahun, yang termasuk dalam kategori tahap perkembangan dewasa muda (18-40 tahun). Tahap perkembangan dewasa muda ditandai

oleh peningkatan tuntutan untuk mulai mandiri untuk dalam karier, akademik, nilai-nilai, keluarga, hubungan dengan orang lain, dan juga gaya hidup.¹⁰ Tuntutan – tuntutan ini diartikan sebagai peningkatan otonomi dan beban kerja yang dimiliki. Peningkatan otonomi pekerjaan dan beban kerja mengakibatkan adanya kebutuhan akan kepuasan terhadap pekerjaan, performa kerja yang baik, dan stres. Hal tersebut dapat mempengaruhi persepsi seseorang dalam mengelola waktunya.¹⁹

Pada studi ini kemampuan manajemen waktu pada berbagai tingkatan usia tidak memiliki pola perbedaan yang signifikan baik pada usia yang lebih muda maupun yang lebih tua. Temuan ini berbeda dengan temuan pada hasil studi Macan yang menunjukkan bahwa usia yang lebih tua terkait dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik.⁷ Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh temuan Waldum dan McDaniel yaitu orang dewasa muda dan orang dewasa tua hanya berbeda dalam strategi pengaturan waktu yang mereka gunakan. Orang dewasa muda cenderung lebih sering mengecek waktunya untuk memastikan jika pencapaiannya sesuai dengan targetnya, kemampuan untuk memperkirakan waktu berdasarkan petunjuk lingkungan, dan cenderung lebih sembarangan. Sementara dewasa tua

cenderung lebih teliti, lebih teratur, merencanakan lebih baik, lebih fokus dalam melakukan intervensi untuk menyelesaikan perencanaannya sesegera mungkin, dan menghindari penggunaan strategi pengaturan waktu berbasis memori maupun petunjuk dari lingkungan.²⁴

Usia merupakan salah satu faktor yang dikemukakan terkait dengan kemampuan manajemen waktu. Orang yang lebih tua cenderung untuk melakukan perencanaan, lebih teliti, dan lebih terorganisir.³ Untuk dapat melakukan manajemen waktu, pertama-tama penting untuk membentuk persepsi terhadap waktu. Persepsi terhadap waktu sudah mulai terbentuk dan berkembang pada anak-anak. Namun anak-anak belum dapat mengakses persepsi waktu mereka dengan melalui sistem waktu jam dan sistem penanggalan. Walau mereka telah mempelajari jam dan tanggal pada awal masa sekolah. Perlu waktu yang lama bagi mereka untuk menerjemahkan pengalaman mereka dalam satuan waktu terstandar.²⁵ Sementara pada masa remaja, seringkali seseorang mengalami kesulitan dalam memanajemen waktu. Hal ini mungkin diakibatkan karena pada masa remaja merupakan masa proses pencarian jati diri sedang dilakukan sehingga pada masa ini remaja masih bersifat labil dan masih merasa sulit

mengambil keputusan dalam kehidupan secara mandiri. Masa remaja sering dideskripsikan sebagai masa yang penuh gejolak, masalah, dan emosi yang tidak stabil. Remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan seperti gaya hidup masyarakat sekitar atau kelompok teman.^{26,27}

KESIMPULAN

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa FK Untar tahap profesi adalah sebagai berikut: 21 (18,8%) responden dengan kategori tinggi, 89 (79.5%) responden dengan kategori sedang dan 2 (1,8%) responden dengan kategori rendah. Usia, jenis kelamin dan motivasi merupakan faktor yang dapat memengaruhi kemampuan manajemen waktu mahasiswa FK Untar tahap profesi.

SARAN

Kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu dapat ditingkatkan oleh upaya mahasiswa sendiri maupun dengan bantuan dari institusi. Institusi dapat memberikan pelatihan dan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan teknik manajemen waktu. Mahasiswa dapat membuat perencanaan dengan menyusun daftar kegiatan dan daftar materi yang perlu

dipelajari, membuat prioritas kegiatan dan pembelajaran dengan menentukan target jangka pendek maupun jangka panjang, membuat jadwal yang realistis sehingga mudah ditaati, menghindari *burn out* dengan menyertakan waktu untuk istirahat dalam jadwal yang dibuat juga menerapkan skala prioritas belajar serta mengevaluasi pelaksanaan jadwal.

DAFTAR PUSTAKA

- Mizaei T, Oskouie F, Rafii F. Nursing students' time management, reducing stress and gaining satisfaction: a grounded theory study. *Nurs Health Sci.* Mar 2012;14(1):46-51.
- Liberis C, Cavanagh R. A phenomenological analysis of the self-regulatory behaviours of a group of young adults in a vocational education and training business program. [Internet]. Dec 2012 [cited 2018 Nov 8]. Available from: <https://eric.ed.gov/?id=ED542250>
- Sansgiry SS. Factors that affect academic performance among pharmacy students. *Am J Pharm Educ.* Oct 2006;70(5):9p.
- Fitriah N. Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan Dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2014.
- Konsil Kedokteran Indonesia. Standar Pendidikan Profesi Dokter Indonesia. 2nd ed. Jakarta: Konsil Kedokteran Indonesia; 2012. Available from: http://www.kki.go.id/assets/data/arsip/Final_SPPDI_21_Maret_2013.pdf
- Buku Pedoman Praktik Klinik Mahasiswa FKUI. Jakarta: FKUI; 2009.
- Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Philips AP. College student's time management: Correlations with academic performance and stress. *J Educ Psychol.* 1990;82:760-8.
- Hoffer M, Schmid S, Fries S, Dietz F, Clausen M, Reinders H. Individual values, motivational conflicts, and learning for school. *J Learn Instr.* Feb 2007;17(1):17-28.
- Santya KR. Studi Deskriptif Manajemen Waktu Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma; 2016.
- Agustamania EDR. Tingkat kemampuan mengelola waktu mahasiswa [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Keguruan Universitas Sanata Dharma. 2017.
- Rivandi J. Hubungan antara manajemen waktu dengan self-directed learning readiness pada mahasiswa tahun kedua fakultas kedokteran universitas lampung [Skripsi]. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung; 2017.
- Sari MI, Lisiswanti R, Oktafany O. Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung.* Oct 2017;1(3):525-9.
- Kaya H, Kaya N, Palloş AÖ, Küçük L. Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice.* Sep 2012;12(5):284-8.
- Amiri M, Kulkarni VV. Time management and motivation in effective study. *Golden Research Thought.* 2015;4(10).
- Aeon B, Aguinis H. It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of management perspectives.* Nov 2017;31(4):309-30.
- Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. Pedoman penyelenggaraan pendidikan Fakultas Kedokteran tahun akademik 2014/2015. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran; 2014.
- Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pedoman akademik program studi pendidikan dokter tahun akademik 2013/2014. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya; 2013.
- Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Buku pedoman program studi kedokteran – fakultas kedokteran. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret; 2017.

19. Claessens BJ, Van Eerde W, Rutte CG, Roe RA. A review of the time management literature. *Personnel review*. 2007;36(2):255-76.
20. Harlina AP, Suharso S, Hartati MT. Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. 2014;3(1).
21. Al Khatib AS. Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement among sample of students at Al Ain University of science and technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*. May 2014;4(5):47-58.
22. Widyanarita LA. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time Sebagai Garda Depan PT Aseli Dagadu Djokdja. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma; 2016.
23. Hamzah AR, Lucky EO, Joarder MH. Time management, external motivation, and students' academic performance: Evidence from a Malaysian Public University. *Asian Social Science*. Jul 2014;10(13):55.
24. Waldum ER, McDaniel MA. Why are you late? Investigating the role of time management in time-based prospective memory. *J Exp Psychol: Gen*. Aug 2016;145(8):1049-61.
25. Forman H. Events and children's sense of time: a perspective on the origins of everyday time-keeping. *Frontiers in psychology*. Mar 2015;6:259.
26. Nurhidayati DD. Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 2016;5(1):24-32.
27. Kaur A. Academic stress and time management in adolescents. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*. 2016;3(1):1790-2.