

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini berjumlah 268 mahasiswa S1 Keperawatan dengan usia minimum 18 tahun dan usia maksimum 24 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, dan mayoritas dari angkatan 2023 dan 2024. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden berada pada kategori manajemen waktu tingkat sedang. Berdasarkan perencanaan dan sikap terhadap waktu mayoritas responden berada pada kategori sedang. Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan tahun angkatan mayoritas berada pada kategori manajemen waktu tingkat sedang.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa keperawatan, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi mengenai prioritas manajemen waktu. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa kelemahan pada indikator tertentu dari subvariabel perencanaan dan sikap terhadap waktu. Pada subvariabel perencanaan, kelemahan ditemukan pada indikator membuat daftar kegiatan, membuat jadwal aktivitas kerja, dan memiliki rencana mingguan. Mahasiswa disarankan dapat meningkatkan kemampuan perencanaan dengan memanfaatkan aplikasi manajemen waktu seperti aplikasi *Google Keep*, *Microsoft To Do*, *Notion*, *Trello*, dan lain sebagainya. Selain itu mahasiswa diharapkan dapat membuat jadwal harian dan mingguan yang realistis dan terintegrasi dengan kalender *online* seperti *Google Calendar*. Pada subvariabel sikap terhadap waktu, kelemahan ditemukan pada indikator mencicil mengerjakan tugas, mengerjakan tugas secara langsung, mereview catatan secara rutin, dan sulit mengatakan “tidak” pada ajakan

orang lain yang mengakibatkan terganggunya belajar. Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi atau penundaan dengan mempelajari *time blocking techniques* atau teknik pomodoro, mengembangkan kebiasaan belajar proaktif dengan menggunakan aplikasi seperti *Notion* atau *Evernote* untuk mencatat dan menyusun ulang materi pembelajaran, mengurangi aktivitas yang kurang bermanfaat dan menggantinya dengan kegiatan produktif menggunakan *habit tracking apps* seperti *Habitica* atau *Loop Habit Tracker*. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat belajar berani untuk mengatakan “tidak” agar dapat menegaskan prioritas mereka.

Mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami pentingnya manajemen waktu yang baik dalam mendukung keberhasilan akademik dan kegiatan klinis. Langkah awal perlu dibangun kesadaran dan niat, setelah itu mahasiswa disarankan memaintain kebiasaan dengan strategi tertentu, seperti menggunakan aplikasi manajemen waktu seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Mahasiswa disarankan mampu menyeimbangkan waktu antara kegiatan akademik, kegiatan non-akademik, dan waktu istirahat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Manfaat manajemen waktu bagi mahasiswa yaitu membantu mahasiswa dalam menentukan prioritas kegiatan, menghindari stres, mencegah terjadinya bentrok waktu dalam melaksanakan kegiatan, dan mencapai hasil produktivitas serta efisiensi yang lebih besar.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori manajemen waktu sedang, tetapi masih ditemukan mahasiswa dengan kategori manajemen waktu rendah. Fakta yang didapat dari penelitian ini dapat digunakan oleh pihak institusi untuk mengadakan pelatihan atau *workshop* terkait manajemen waktu yang efektif, termasuk cara memanfaatkan teknologi seperti aplikasi-aplikasi manajemen waktu. Selain itu, pengawasan atau pendampingan lebih intensif dari dosen pembimbing akademik untuk membantu mahasiswa menyusun jadwal prioritas dapat menjadi solusi efektif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian mengenai manajemen waktu pada mahasiswa keperawatan ini dapat menjadi data dasar yang berguna penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi manajemen waktu, seperti motivasi intrinsik, lingkungan belajar, atau dukungan sosial dan korelasi terkait dampak manajemen waktu dengan kehidupan individu mahasiswa.

