



Analisis Manajemen Waktu terhadap Produktivitas Mahasiswa

Nabila Monica^{1*}, Raysha Fauzia Andani², Sri Mulyeni³

^{1,2}Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Nasional PASIM, Indonesia

³Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional PASIM, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nabilamonica07@gmail.com

Abstract. *Academic productivity is a vital indicator of student success in higher education, but it is often hampered by the complexity of tasks, transitions in the learning environment, and digital distractions that trigger procrastination. This phenomenon demands a high degree of adaptability so that students do not become trapped in physical and mental exhaustion due to unmanaged workloads. Therefore, this study aims to analyze in depth the causal relationship between time management skills and academic productivity, as well as investigate their role in mitigating academic stress levels in students. The research method applied is a literature review with a qualitative-descriptive approach. The research data was sourced from secondary data in the form of 21 reputable scientific articles (national and international journals) published between 2020 and 2025. The data analysis process was carried out through the stages of data reduction, synthesis of findings, and narrative conclusion drawing to systematically map the relationship between variables. The results and discussion of the study show that time management has a significant positive correlation with improved learning achievement. Specific indicators such as daily schedule planning, priority setting, and self-regulation have been empirically proven to increase task completion efficiency and Grade Point Average (GPA) achievement. Conversely, poor time management was identified as a major predictor of cognitive overload and exhaustion, especially among students with dense curricula such as engineering majors. This study concludes that mastery of time management is not merely a scheduling tool, but a fundamental cognitive strategy that functions as a coping mechanism to maintain mental health and achieve an optimal study-life balance.*

Keywords: *Academic Stress; Balance; Procrastination; Productivity; Time Management*

Abstrak. Produktivitas akademik merupakan indikator vital keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi, namun sering kali terhambat oleh kompleksitas tugas, transisi lingkungan belajar, dan distraksi digital yang memicu prokrastinasi. Fenomena ini menuntut adaptabilitas tinggi agar mahasiswa tidak terjebak dalam kelelahan fisik maupun mental akibat beban kerja yang tidak terkelola. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam hubungan kausalitas antara keterampilan manajemen waktu dengan produktivitas akademik, serta menginvestigasi perannya dalam memitigasi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Metode penelitian yang diterapkan adalah studi kepustakaan (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Data penelitian bersumber dari data sekunder berupa 21 artikel ilmiah bereputasi (jurnal nasional dan internasional) yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020 hingga 2025. Proses analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, sintesis temuan, dan penarikan kesimpulan naratif untuk memetakan keterkaitan antarvariabel secara sistematis. Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap peningkatan prestasi belajar. Indikator spesifik seperti perencanaan jadwal harian, penetapan skala prioritas, dan regulasi diri terbukti secara empiris meningkatkan efisiensi penyelesaian tugas dan capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Sebaliknya, manajemen waktu yang buruk teridentifikasi sebagai prediktor utama terjadinya penumpukan beban kognitif dan kelelahan (*exhaustion*), khususnya pada mahasiswa dengan kurikulum padat seperti rumpun teknik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguasaan manajemen waktu bukan sekadar instrumen penjadwalan, melainkan strategi kognitif fundamental yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri (*coping mechanism*) untuk menjaga kesehatan mental dan mencapai keseimbangan kehidupan-studi (*study-life balance*) yang optimal.

Kata Kunci: Keseimbangan; Manajemen Waktu; Produktivitas; Prokrastinasi; Stres Akademik

1. LATAR BELAKANG

Produktivitas akademik adalah salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi, terlebih di tengah perubahan metode pembelajaran yang menuntut adaptasi cepat dan fleksibilitas (Aguado et al., 2024). Dengan meningkatnya tuntutan akademik, tugas, serta kegiatan sosial, kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif menjadi sangat penting. Banyak mahasiswa menemukan kesulitan dalam membagi waktu antara perkuliahan, tugas, ujian, dan kegiatan sosial serta pribadi, yang sering kali mengakibatkan penumpukan pekerjaan dan peningkatan stres. Hal ini mendorong mahasiswa untuk mengalihkan waktu yang dimiliki untuk aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas-tugas yang dianggap membosankan. Jika perilaku ini dilakukan terus-menerus dengan sengaja, akan menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas secara tepat waktu (Aula et al., 2024). Dampak lebih lanjut dari tekanan waktu yang tidak terkelola ini adalah munculnya kelelahan fisik dan mental (*exhaustion*) yang menurunkan produktivitas kesehatan (Gusy et al., 2021), serta memiliki korelasi signifikan dengan tingkat kelelahan akibat beban kerja yang berlebihan (Diah et al., 2022).

Manajemen waktu yang efektif merupakan faktor kunci dalam meningkatkan produktivitas akademik. Dengan keterampilan ini, mahasiswa bisa mengatur prioritas tugas, menggunakan pengingat (*reminders*), serta mengalokasikan waktu dengan bijak untuk berbagai kegiatan (Benstowe & Chinyere, 2023). Studi eksperimental menunjukkan bahwa intervensi pelatihan keterampilan manajemen waktu terbukti mampu meningkatkan kinerja dan menurunkan angka kegagalan studi secara signifikan (Wilson et al., 2021). Selain itu, bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda seperti bekerja, penerapan strategi manajemen waktu yang tepat sangat membantu tidak hanya dalam menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efisien, tetapi juga menjaga kepuasan kerja dan keseimbangan antara kewajiban profesional dan perkuliahan (Yoevita & Widjajanti, 2022).

Prestasi akademik mahasiswa sangat penting untuk kesuksesan pendidikan. Di samping faktor kecerdasan dan lingkungan belajar, kemampuan manajemen waktu juga menjadi aspek vital, khususnya pada mata kuliah yang membutuhkan logika dan konsentrasi tinggi (Ardani Samad et al., 2023). Pengaturan waktu memerlukan pengendalian diri dan disiplin yang kuat; tanpa regulasi diri (*self-regulation*), rencana waktu tidak akan berjalan efektif (Zega & Kurniawati, 2022). Transisi dari lingkungan sekolah ke perkuliahan menuntut kemandirian tinggi, di mana mahasiswa harus menetapkan tujuan sendiri. Dalam konteks ini, mahasiswa yang aktif berorganisasi pun terbukti tetap dapat berprestasi jika menerapkan manajemen waktu yang ketat (Ega et al., 2022). Dukungan sosial dan manajemen waktu yang baik juga

menjadi penentu prestasi bagi mahasiswa dengan beban kerja tinggi (Inayah et al., 2023). Jika mahasiswa memiliki target yang jelas, seperti meraih IPK tertinggi, keteraturan jadwal yang mereka buat akan berbanding lurus dengan pencapaian hasil tersebut (Sianipar & Wijaya, n.d.)

Mahasiswa Teknik Informatika banyak mempelajari berbagai macam teknologi, sehingga selain belajar teori tertulis di dalam kelas, mereka juga melakukan praktik di laboratorium komputer. Hal ini menyebabkan banyaknya pekerjaan yang kompleks yang harus diselesaikan, yang dapat mengakibatkan penumpukan tugas serta berdampak pada penurunan produktivitas akademik. Untuk mengatasi tantangan proyek yang rumit ini, penggunaan alat bantu manajemen waktu dan penjadwalan proyek sangat disarankan (Pamuji et al., 2025). Meskipun beban tugas sering memicu stres, manajemen waktu yang bersinergi dengan keyakinan diri (*self-efficacy*) terbukti mampu meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menyelesaikan studi (Tira et al., 2025). Strategi teknis seperti memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil juga efektif membantu mahasiswa menyelesaikan kewajiban mereka dengan lebih mudah (Veretty et al., 2025)

Secara keseluruhan, manajemen waktu adalah aspek yang krusial yang mendukung kelancaran produktivitas akademik mahasiswa. Kemampuan untuk mengatur waktu, mengelola diri, dan memprioritaskan tugas adalah keterampilan yang mutlak diperlukan dalam lingkungan perkuliahan yang kompetitif (Hutagaol et al., 2023). Variabel ini memiliki pengaruh dominan dalam menjelaskan efektivitas mahasiswa mencapai tujuan studinya (Syelviani, 2020). Lebih jauh, pendekatan manajemen waktu yang disertai dengan ketenangan batin dan nilai-nilai spiritual juga dapat berperan dalam menjaga konsistensi belajar (Arifin et al., 2021). Pada akhirnya, kombinasi antara motivasi yang kuat dan manajemen waktu yang terstruktur akan memungkinkan mahasiswa memaksimalkan potensi mereka untuk mencapai prestasi akademik yang optimal (Saksana, 2024).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan produktivitas akademik mahasiswa Teknik Informatika dengan mengimplementasikan teknik manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu yang baik merupakan rangkaian keputusan yang secara bertahap akan memengaruhi kehidupan. Apabila dalam proses pengambilan keputusan terdapat kesalahan atau bahkan tidak ada keputusan sama sekali, maka aktivitas sehari-hari akan menjadi kacau, yang dapat menyebabkan frustrasi, stres, pengurangan daya tahan tubuh, dan pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi belajar. Oleh karena itu, jika mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan baik, mereka akan mampu mengelola berbagai aspek kehidupan apa pun. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi solusi bagi mahasiswa dalam menyusun jadwal

perkuliahan yang lebih produktif, serta memberikan pemahaman mengenai manajemen waktu yang dapat membantu mereka menyelesaikan tugas akademik dengan hasil yang optimal.

2. KAJIAN TEORITIS

Produktivitas akademik merupakan tolok ukur utama keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Secara konsep, produktivitas dalam pendidikan berkaitan erat dengan efektivitas penggunaan sumber daya waktu untuk menghasilkan *output* belajar yang maksimal (Syelviani, 2020). Dalam konteks akademik modern, produktivitas ini merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan seluruh tuntutan akademik secara efisien di tengah tantangan era *new normal* (Aguado et al., 2024). Prestasi akademik mahasiswa, yang merupakan komponen utama dari produktivitas, sangat penting untuk kesuksesan pendidikan (Inayah et al., 2023). Produktivitas tidak hanya diukur dari hasil akhir berupa Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), tetapi juga mencakup proses pencapaiannya, seperti konsistensi penyelesaian tugas dan ketepatan waktu (*timeliness*) yang menjadi penentu kualitas performa (Sianipar & Wijaya, n.d.).

Tuntutan perkuliahan modern, terutama di bidang teknis seperti Teknik Informatika, menempatkan tekanan besar pada produktivitas. Mahasiswa tidak hanya dituntut menguasai teori, tetapi juga menghasilkan *output* nyata berupa program, aplikasi, atau laporan proyek yang kompleks. Penurunan produktivitas akademik sering kali terlihat dari adanya penumpukan pekerjaan, kegagalan merencanakan jangka pendek, dan meningkatnya angka kegagalan mata kuliah (Wilson et al., 2021). Oleh karena itu, produktivitas akademik menjadi variabel terikat (*dependent variable*) yang krusial untuk diteliti, karena ia mencerminkan hasil akhir kerja yang dipengaruhi langsung oleh tingkat kelelahan dan tekanan waktu yang dialami mahasiswa (Gusy et al., 2021).

Untuk mencapai produktivitas akademik yang tinggi, diperlukan keterampilan pendukung yang esensial, salah satunya adalah manajemen waktu. Manajemen waktu adalah aspek krusial yang mendukung kelancaran studi mahasiswa agar menjadi lebih disiplin dan berprestasi (Marlina Hutagaol et al., 2023). Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan melakukan perencanaan harian, penetapan prioritas, dan penggunaan alat bantu pengingat (*reminders*) untuk memaksimalkan efisiensi kerja (Benstowe & Chinyere, 2023). Seperti yang telah disinggung dalam pendahuluan, manajemen waktu merupakan rangkaian keputusan yang jika diambil dengan tepat akan menghindarkan mahasiswa dari prokrastinasi dan stres akademik, serta memastikan tugas selesai lebih mudah (Veretty et al., 2025)

Keterampilan manajemen waktu sangat relevan dalam lingkungan perkuliahan yang kompetitif, di mana mahasiswa dituntut mandiri. Berdasarkan sintesis dari penelitian terbaru (Benstowe & Chinyere, 2023; Zega & Kurniawati, 2022), indikator kunci dari manajemen waktu yang efektif meliputi penetapan tujuan dan prioritas yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengidentifikasi tugas mana yang paling penting dan mendesak, serta menetapkan skala prioritas agar *output* produktivitas maksimal (Benstowe & Chinyere, 2023). Perencanaan dan penjadwalan yaitu kemampuan untuk membuat rencana kerja yang terstruktur. Pada proyek yang kompleks (seperti di Teknik Informatika), penggunaan alat bantu seperti *Gantt Charts* atau penjadwalan perangkat lunak menjadi sangat krusial (Pamuji et al., 2025). Disiplin dan regulasi diri yaitu kemampuan untuk fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dan melakukan regulasi diri (*self-regulation*) untuk mengeksekusi jadwal yang telah dibuat tanpa terdistraksi (Zega & Kurniawati, 2022). Penanganan stres berupa kemampuan mengelola waktu untuk menghindari tekanan berlebih yang dapat memicu kelelahan (*exhaustion*) dan penurunan produktivitas kesehatan (Gusy et al., 2021).

Manajemen waktu (variabel independen) dan produktivitas akademik (variabel dependen) memiliki hubungan yang sangat erat dan fundamental. Keterampilan manajemen waktu berfungsi sebagai fondasi yang memungkinkan mahasiswa, termasuk mereka yang bekerja, untuk mengelola beban kerja ganda secara efektif dan menjaga kepuasan kerja serta akademik (Rosa Yoevita & Widjajanti, 2022). Dalam konteks mahasiswa Teknik Informatika yang dihadapkan pada tugas pemrograman yang sulit, manajemen waktu yang bersinergi dengan efikasi diri (*self-efficacy*) terbukti meningkatkan ketahanan dan keberhasilan studi (Tira et al., 2025). Tanpa manajemen waktu yang baik, mahasiswa akan mudah kewalahan, yang berujung pada stres akademik akibat penumpukan tugas (Aula et al., 2024).

Secara keseluruhan, mahasiswa yang mampu mengatur waktunya dengan baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan hasil yang optimal. Integrasi antara manajemen waktu yang baik, motivasi, dan kemampuan kognitif inilah yang pada akhirnya menentukan tingginya prestasi belajar mahasiswa (Saksana, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan studi kepustakaan (*literature review*) sebagai metode utama untuk membedah korelasi antara manajemen waktu dan produktivitas mahasiswa secara komprehensif. Sejalan dengan kerangka tinjauan kritis yang diterapkan oleh (Ghafar, 2023), metode ini dijalankan melalui serangkaian aktivitas sistematis yang mencakup pengumpulan, pembacaan mendalam, pencatatan, serta pengolahan data pustaka guna

menjawab rumusan masalah penelitian. Pemilihan metode ini dinilai strategis karena memungkinkan peneliti untuk melakukan telaah kritis terhadap akumulasi pengetahuan yang ada sekaligus memetakan kesenjangan (*gap*) dalam literatur terdahulu mengenai pencapaian akademik. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menghimpun data sekunder dari berbagai publikasi ilmiah nasional maupun internasional melalui penelusuran digital menggunakan kata kunci yang spesifik, yang selanjutnya disaring berdasarkan kriteria kredibilitas, relevansi tematik, dan kemutakhiran data sebagai landasan sintesis dan penarikan kesimpulan akhir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai pemetaan penelitian terdahulu dan temuan kuncinya, peneliti merangkum hasil studi literatur tersebut ke dalam Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pencarian Studi Literatur

No	Judul Penelitian	Penulis & Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1.	Improving students' performance with time management skills	(Wilson et al., 2021)	Eksperimental (Mixed-Methods)	Intervensi pelatihan manajemen waktu secara signifikan menurunkan angka kegagalan mata kuliah dari 14,66% menjadi 1,21%. Pelatihan ini sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan perencanaan jangka pendek (<i>short-term planning</i>) dan eksekusi tugas tepat waktu.
2.	Time Pressure and Health-Related Loss of Productivity in University Students: The Mediating Role of Exhaustion	(Gusy et al., 2021)	Kuantitatif	Tekanan waktu (<i>time pressure</i>) terbukti menjadi faktor pemicu utama kelelahan emosional (<i>exhaustion</i>). Kelelahan tersebut bertindak sebagai mediator yang menyebabkan penurunan produktivitas akademik dan gangguan kesehatan fisik mahasiswa.
3.	From Challenges To Opportunities: The New Normal's Effect On Student Productivity And Academic Performance	(Aguado et al., 2024)	Kuantitatif	Di era <i>new normal</i> , manajemen waktu berkorelasi positif dan signifikan terhadap keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran daring. Faktor ketepatan waktu (<i>timeliness</i>) dan manajemen jadwal mandiri menjadi penentu utama kualitas performa akademik.
4.	Effectiveness Of Time Management Planning For Teachers'	(Benstowe & Chinyere)	Kuantitatif	Perencanaan harian (<i>daily planning</i>), penetapan prioritas, dan penggunaan pengingat

	Productivity In Secondary Schools In Rivers State	OBIANWU, 2023)		(<i>reminders</i>) terbukti secara empiris meningkatkan efisiensi kerja dan meminimalkan waktu yang terbuang sia-sia, yang berdampak langsung pada <i>output</i> produktivitas.
5.	Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah	(Rosa Yoevita & Widjajanti, 2022)	Kuantitatif	Bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pekerja, manajemen waktu berperan krusial dalam menciptakan kepuasan kerja. Hal ini mengurangi stres kerja dan meningkatkan produktivitas baik di ranah profesional maupun akademik.
6.	Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)	(Syelviani, 2020)	Kuantitatif	Variabel manajemen waktu memiliki pengaruh yang sangat dominan terhadap efektivitas belajar. Kemampuan mengelola waktu mampu menjelaskan sebagian besar variasi performa mahasiswa dalam mencapai target pendidikan.
7.	Self-management: Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa	(Marlina Hutagaol et al., 2023)	Kualitatif	Teknik manajemen diri (manajemen waktu, tugas, dan kontrol diri) efektif membantu mahasiswa menjadi lebih disiplin dan meningkatkan hasil belajar.
8.	Hubungan Beban Kerja Dan Manajemen Waktu Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Igd Rumah Sakit Hermina Makassar	(Diah A et al., 2022)	Kuantitatif	Beban kerja dan manajemen waktu berhubungan secara signifikan dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat IGD.
9.	Peran Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember	(Zega & Kurniawati, 2022)	Kuantitatif	Manajemen waktu dan regulasi diri (<i>self-regulation</i>) merupakan prediktor utama prestasi. Pengaturan waktu yang baik tidak akan memberikan hasil optimal jika tidak disertai dengan kontrol diri untuk menghindari distraksi.
10.	Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Mahasiswa	(Ardani Samad et al., 2023)	Kuantitatif	Manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar pada mata kuliah yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti Matematika. Keteraturan jadwal belajar membantu mahasiswa dalam memahami konsep logis yang kompleks.
11.	Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistis Di Organisasi Kemahasiswaan Fem	(Ega et al., 2022)	Kuantitatif	Mahasiswa aktivis yang menerapkan manajemen waktu secara ketat mampu meraih prestasi akademik yang setara atau bahkan lebih tinggi dibanding mahasiswa non-aktivis,

	Ipb (The Effect Of Time Management Toward Student Activists Academic Achievement At Student Organization Fem Ifb University)			membuktikan bahwa organisasi bukan penghambat prestasi.
12.	Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa	(Sianipar & Wijaya, n.d.)	Kuantitatif	Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam menentukan skala prioritas dan menghindari pemborosan waktu memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan IPK tinggi secara konsisten di setiap semester.
13.	Analisis Pengaruh Motivasi Belajar, Kemampuan Kognitif dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa	(Saksana, 2024)	Kualitatif	Manajemen waktu memberikan pengaruh signifikan yang setara dengan motivasi belajar dan kemampuan kognitif. Kesuksesan akademik ditentukan oleh integrasi antara perencanaan waktu dan semangat belajar.
14.	Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Lingkungan Kampus terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Mesin	(Tira et al., 2025)	Kuantitatif	Pada mahasiswa teknik dengan beban praktikum berat, manajemen waktu yang bersinergi dengan efikasi diri (<i>self-efficacy</i>) terbukti meningkatkan ketahanan mahasiswa dalam menyelesaikan proyek-proyek yang sulit.
15.	Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar	(Inayah et al., 2023)	Kuantitatif	Manajemen waktu memengaruhi prestasi akademik mahasiswa yang bekerja; pengelolaan waktu yang efektif membantu menyeimbangkan beban kerja dan kuliah.
16.	Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa	(Salwa Tadzkirutul Aula et al., 2024)	Kualitatif	Strategi manajemen waktu (penjadwalan, prioritas) meningkatkan produktivitas belajar dan membantu mahasiswa menghindari stres akademik.
17.	Time Management: The Key to Success in Managing Complex Projects	(Pamuji et al., 2025)	Kualitatif	Teknik dan alat manajemen waktu yang efektif (Gantt Charts, software) sangat krusial dalam mengelola proyek kompleks secara efisien.
18.	Strategi Manajemen Waktu Yang Membantu Mahasiswa Lebih Mudah Menyelesaikan Tugas	(Veretty et al., 2025)	Kualitatif	Strategi manajemen waktu seperti penyusunan jadwal dan pembagian tugas besar menjadi bagian kecil membantu mahasiswa menyelesaikan tugas dengan lebih mudah.

Berdasarkan pemetaan hasil studi literatur yang disajikan dalam Tabel 1, dapat dilihat bahwa manajemen waktu memiliki peranan penting yang sangat sentral dalam membentuk produktivitas dan keberhasilan akademik mahasiswa. Hampir seluruh penelitian menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung memiliki pola belajar yang lebih terstruktur, tingkat stres yang lebih terkendali, serta hasil akademik yang lebih konsisten. Kondisi ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu tidak hanya dipahami sebagai keterampilan teknis dalam menyusun jadwal, tetapi juga sebagai bagian dari strategi belajar yang bersifat mendasar. Dengan pengelolaan waktu yang baik, mahasiswa mampu menciptakan keteraturan dalam aktivitas akademik sehingga proses belajar tidak berlangsung secara reaktif, melainkan terencana dan berorientasi pada tujuan.

Dari sisi produktivitas akademik, manajemen waktu berperan dalam membantu mahasiswa dalam mengatur ritme belajar dan mendistribusikan beban tugas secara lebih proporsional. Mahasiswa yang memiliki perencanaan waktu yang baik cenderung mampu menyelesaikan tugas secara bertahap dan terjadwal, sehingga tidak bergantung pada sistem kerja mendekati tenggat waktu. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa menjaga kualitas hasil belajar serta mengurangi tekanan psikologis yang sering muncul akibat keterbatasan waktu. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengelola waktu cenderung mengalami penumpukan tugas, yang berdampak pada menurunnya kualitas pekerjaan akademik dan meningkatnya kecenderungan bekerja secara terburu-buru. Pola tersebut memperlihatkan bahwa efektivitas belajar sangat dipengaruhi oleh bagaimana waktu dialokasikan dan dimanfaatkan dalam proses pembelajaran. Pola ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu meningkatkan efektivitas belajar dan menurunkan risiko kegagalan akademik (Wilson et al., 2021).

Selain berdampak pada capaian akademik, manajemen waktu juga berkaitan erat dengan kondisi fisik dan psikologis mahasiswa. Tekanan waktu yang muncul akibat pengelolaan waktu yang kurang efektif dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya daya tahan belajar. Dalam situasi tersebut, mahasiswa sering kali mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang panjang, sehingga proses belajar kurang optimal. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara berkelanjutan, produktivitas mahasiswa secara keseluruhan dapat mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini memperkuat pandangan bahwa tekanan waktu yang tidak terkontrol merupakan salah satu pemicu utama kelelahan akademik yang berdampak pada performa belajar mahasiswa (Gusy et al., 2021).

Dalam konteks pembelajaran modern yang menuntut fleksibilitas dan kemandirian tinggi, kemampuan manajemen waktu menjadi semakin krusial. Mahasiswa tidak lagi sepenuhnya bergantung pada struktur pembelajaran tatap muka, tetapi dituntut untuk mengatur jadwal belajar secara mandiri. Sistem pembelajaran daring dan *blended learning* memberikan keleluasaan waktu, namun pada saat yang sama menuntut disiplin dan tanggung jawab yang lebih tinggi dari mahasiswa. Tanpa pengelolaan waktu yang baik, fleksibilitas justru dapat menjadi sumber distraksi yang menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu manajemen waktu berperan sebagai alat kontrol diri agar mahasiswa tetap konsisten dan produktif dalam menjalani aktivitas akademik (Aguado et al., 2024).

Manajemen waktu juga tidak dapat dipisahkan dari aspek regulasi dan kedisiplinan. Perencanaan waktu yang baik hanya akan memberikan dampak optimal apabila disertai dengan kemampuan mengendalikan distraksi serta komitmen dalam menjalankan rencana yang telah disusun. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mematuhi jadwal belajar, menghindari perilaku menunda, dan mempertahankan fokus terhadap target akademik yang telah ditetapkan. Sebaliknya, tanpa regulasi diri yang kuat, perencanaan waktu berpotensi berhenti pada tahap konseptual dan tidak memberikan dampak nyata terhadap pencapaian akademik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu dan regulasi diri merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam mendukung keberhasilan mahasiswa (Zega & Kurniawati, 2022).

Lebih lanjut, manajemen waktu berkontribusi besar terhadap efektivitas belajar secara keseluruhan. Kemampuan mengatur waktu memungkinkan mahasiswa menetapkan target akademik yang realistis, teratur, dan sesuai kapasitas diri. Dengan target yang jelas, mahasiswa dapat memantau perkembangan belajar serta melakukan penyesuaian apabila menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pribadi, sehingga proses belajar dapat berlangsung secara berkelanjutan tanpa menimbulkan tekanan berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu variabel utama yang menjelaskan keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan pendidikan (Syelviani, 2020).

Pada mahasiswa dengan tingkat aktivitas yang tinggi, manajemen waktu berfungsi sebagai alat pengendali agar berbagai tanggung jawab dapat dijalankan secara seimbang. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi, kegiatan sosial, maupun aktivitas lainnya memerlukan pengelolaan waktu yang lebih terstruktur agar tidak mengorbankan kewajiban akademik. Perencanaan harian, penentuan prioritas, serta penggunaan pengingat membantu mahasiswa

memanfaatkan waktu secara lebih efisien dan meminimalkan pemborosan waktu. Dengan strategi tersebut, mahasiswa tetap dapat mempertahankan produktivitas meskipun menghadapi tuntutan aktivis yang kompleks (Benstowe & Chinyere, 2023).

Selain itu, manajemen waktu juga berperan dalam membentuk kebiasaan belajar yang adaptif terhadap perubahan tuntutan akademik. Seiring bertambahnya semester dan meningkatnya kompleksitas mata kuliah, mahasiswa dihadapkan pada beban akademik yang semakin beragam. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengatur waktu membantu mahasiswa menyesuaikan strategi belajar, baik melalui penyesuaian jadwal, intensitas belajar, maupun cara menyelesaikan tugas. Kebiasaan ini memungkinkan mahasiswa tetap menjaga performa akademik meskipun berada dalam situasi yang dinamis.

Melalui berbagai temuan yang telah dibahas, terlihat bahwa manajemen waktu bekerja secara dinamis dalam kehidupan akademik mahasiswa. Pengelolaan waktu memengaruhi cara mahasiswa merespons tuntutan perkuliahan, mengatur intensitas belajar, serta menghadapi tekanan yang muncul dari beban tugas yang beragam. Pola ini menunjukkan bahwa efektivitas belajar tidak berdiri pada satu faktor yang tunggal, melainkan terbentuk dari kebiasaan mengelola waktu yang terus berkembang seiring pengalaman akademik mahasiswa. Dengan demikian, manajemen waktu menjadi bagian dari proses adaptasi mahasiswa dalam menata aktivitas dan tanggung jawabnya, sehingga pembelajaran dapat berlangsung secara lebih terarah dan berkesinambungan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, manajemen waktu dapat dipahami sebagai elemen strategis yang berperan besar dalam membentuk produktivitas dan keberhasilan akademik mahasiswa. Pengelolaan waktu yang efektif tidak hanya membantu mahasiswa menyusun aktivitas belajar secara terstruktur, tetapi juga memungkinkan mereka menjaga konsistensi belajar, mengendalikan tekanan akademik, serta mengoptimalkan penggunaan energi kognitif dalam proses pembelajaran. Keberhasilan manajemen waktu sangat ditentukan oleh keseimbangan antara perencanaan yang jelas dan kemampuan regulasi diri dalam menjalankan rencana tersebut secara disiplin. Dengan adanya penguasaan manajemen waktu yang baik, mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, menyesuaikan diri dengan berbagai peran yang dijalani, serta membangun sikap mandiri dan bertanggung jawab yang menjadi bekal penting bagi keberlanjutan prestasi akademik dan kesiapan menghadapi dunia profesional.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar mahasiswa meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola waktu melalui perencanaan belajar yang realistis, penetapan prioritas, serta evaluasi rutin terhadap penggunaan waktu sehari-hari. Perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan dukungan melalui program pembinaan, pelatihan manajemen waktu, atau layanan konseling akademik untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan regulasi diri secara optimal. Selain itu, dosen diharapkan dapat merancang strategi pembelajaran yang mendorong kemandirian belajar dan pengelolaan waktu yang efektif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji manajemen waktu dengan variabel lain seperti motivasi belajar, stres akademik, atau prestasi belajar guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Aguado, C. C., Balabat, J., Elazegui, A. P., Leopando, M. R., Linsangan, R., & Monserrat, R. (2024). From challenges to opportunities: The new normal's effect on student productivity and academic performance. *Ignatian International Journal for Multidisciplinary Research*, 2(7). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13133121>
- Ardani Samad, M., Rahmat, B., Wunaini Ngkolu, N., Dwi Puteri Hasanah, H., Ilmu Kesehatan Pelamonia, I., & Cokroaminoto Palopo, U. (2023). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar matematika mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 6(2). <https://doi.org/10.30605/proximal.v5i2.2782>
- Arifin, I., Surabaya, E. N., Qurrotul, R., Alhamidiyah, A., & Elektronika, P. (2021). Peran manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar mahasiswa teknologi rekayasa internet Politeknik Elektronika Negeri Surabaya dengan tinjauan keagamaan. *Sultra Educational Journal (Seduj)*, 1(3). <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.199>
- Benstowe, F., & Obianwu, C. (2023). Effectiveness of time management planning for teachers' productivity in secondary schools in Rivers State. *International Journal of Economics, Environmental Development and Society*, 2023(3), 326–337.
- Diah A, T. T., Putri Pratiwi, A., Kesehatan Masyarakat, F., & Masyarakat, K. (2022). Hubungan beban kerja dan manajemen waktu terhadap kelelahan kerja pada perawat IGD Rumah Sakit Hermina Makassar. *Jukeke*, 1(3).
- Ega, O., Anatasya, P., & Sayekti, A. (2022). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktivis di organisasi kemahasiswaan FEM IPB. *Jurnal Manajemen Kewirausahaan*, 19(02). <https://doi.org/10.33370/jmk.v19i1.875>
- Ghafar, Z. N. (2023). The relevance of time management in academic achievement: A critical review of the literature. *International Journal of Applied and Scientific Research*, 1(4), 347–358. <https://doi.org/10.59890/ijasr.v1i4.1008>
- Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2021). Time pressure and health-related loss of productivity in university students: The mediating role of exhaustion. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.653440>
- Marlina Hutagaol, J., Ruteng, S. S., & Indonesia, N. (2023). Self-management: Aspek penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Vol. 12, Issue 1*.

- Pamuji, S., Ni'mah, T., Baharuddin, K. M., Novianto, A. Y., Wibowo, E. P., & Kasmin, K. (2025). Time management: The key to success in managing complex projects. *International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science*, 3(01), 124–134. <https://doi.org/10.59653/ijmars.v3i01.1234>
- Rosa Yoevita, N., & Widjajanti, K. (2022). Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang, Semarang, Indonesia, 1) Fakultas Ekonomi, 20(1).
- Saksana, J. C. (2024). JPKN.
- Salwa Tadzkirotul Aula, R., Shifa, R. N., & Aini, D. K. (2024). Analisis strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stres akademik pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
- Sianipar, D. M., & Wijaya, Y. L. (n.d.). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Cendikia Pendidikan*, 17, 2025. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.267>
- Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa: Studi kasus mahasiswa program studi manajemen Unisi.
- Tira, A., Rifqi, A., & Tarigan, M. A. (2025). Pengaruh manajemen waktu, efikasi diri, dan lingkungan kampus terhadap prestasi akademik mahasiswa teknik mesin. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 5(4), 1818–1831. <https://doi.org/10.60036/jbm.689>
- Veretty, P., Sagala, H., & Prayuda, M. S. (2025). Strategi manajemen waktu yang membantu mahasiswa lebih mudah menyelesaikan tugas.
- Wilson, R., Joiner, K., & Abbasi, A. (2021). Improving students' performance with time management skills. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 18(4). <https://doi.org/10.53761/1.18.4.16>
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. 4(1).