

Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa

Salwa Tadzkirotul Aula, Rachil Najma Shifa', Dewi Khurun Aini

2207016076@student.walisongo.ac.id 2207016079@student.walisongo.ac.id dewi_khurun@walisongo.ac.id

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri
Walisongo Semarang

Alamat : Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi Penulis : 2207016076@student.walisongo.ac.id

Abstract. Education in higher education requires students to face a variety of challenging academic and social tasks and responsibilities, both on campus and around where they live. Adapting and organizing yourself well is the key to facing this challenge. Students have the freedom to set their own academic goals and objectives. The aim of this research is to analyze time management strategies in increasing learning productivity to avoid academic stress in students. The main study in this research focuses on the strategies used by students to increase productivity in learning and avoid academic stress. Data collection in this research was through in-depth interviews and documentation. This research applies a qualitative approach, where this method is used to obtain an in-depth understanding and explain phenomena by investigating non-numerical data through collection, analysis and interpretation. The results of this research highlight appropriate time management strategies in increasing learning productivity, by managing time wisely. well, individuals can prioritize tasks that have a big impact and are likely to be postponed, thereby ensuring timely completion. By implementing time management, we can use time efficiently and increase productivity in studying.

Keywords: College education, academic assignments, social responsibility

Abstrak. Pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menghadapi beragam tugas dan tanggung jawab akademik serta sosial yang menantang, baik di lingkungan kampus maupun di sekitar tempat tinggal mereka. Menyesuaikan diri dan mengatur diri dengan baik menjadi kunci dalam menghadapi tantangan ini. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk menetapkan tujuan dan sasaran akademik mereka sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi management waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stress akademik pada mahasiswa. Kajian utama dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana strategi yang dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas dalam belajar dan menghindari stress akademik. Pengambilan data pada penelitian ini melalui wawancara mendalam, dan dokumentasi. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif, dimana metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam serta menjelaskan fenomena dengan menyelidiki data non-numerik melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi. Hasil penelitian ini menyoroti strategi management waktu yang tepat dalam meningkatkan produktivitas belajar, Dengan mengelola waktu dengan baik, individu dapat mengutamakan tugas yang memiliki dampak besar dan cenderung ditunda, sehingga memastikan penyelesaian yang tepat waktu. Dengan menerapkan manajemen waktu, kita dapat menggunakan waktu secara efisien dan meningkatkan produktivitas dalam belajar.

Kata Kunci : Pendidikan perguruan tinggi, Tugas akademik, Tanggung jawab sosial

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menghadapi beragam tugas dan tanggung jawab akademik serta sosial yang menantang, baik di lingkungan kampus maupun di sekitar tempat tinggal mereka. Menyesuaikan diri dan mengatur diri dengan baik menjadi kunci dalam menghadapi tantangan ini. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk

menetapkan tujuan dan sasaran akademik mereka sendiri. Dengan tujuan yang jelas, mereka akan berusaha menyelesaikan studi dalam waktu yang ditentukan, biasanya sekitar empat tahun, dan mencapai prestasi akademik yang tinggi, seperti IPK yang baik. Selama masa kuliah, mahasiswa berusaha memanfaatkan setiap kesempatan yang ada untuk mengatasi rintangan dan menyelesaikan masalah dengan mencari solusi terbaik.

Davidson (2001:6) menyatakan bahwa "Manajemen waktu melibatkan menyelesaikan tugas dengan lebih efisien dan menggunakan waktu secara bijaksana." Ini mengindikasikan bahwa pekerjaan yang dikelola dengan manajemen waktu telah direncanakan dan dipertimbangkan sebelumnya, sehingga pekerjaan menjadi lebih terstruktur dan terkendali, yang pada gilirannya dapat menghasilkan pencapaian yang lebih cepat. Melalui perencanaan yang matang, waktu kerja dapat diatur dengan baik, sedangkan jika waktu tidak dimanfaatkan dengan efektif, dapat menjadi penghalang bagi kesuksesan.

Forsyth (2009:25) dalam (Chairina P. Saffira et al., 2017) juga menyatakan bahwa manajemen waktu melibatkan pengendalian waktu untuk memastikan tercapainya efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Dengan mengelola waktu dengan baik, individu dapat mengutamakan tugas yang memiliki dampak besar dan cenderung ditunda, sehingga memastikan penyelesaian yang tepat waktu. Dengan menerapkan manajemen waktu, kita dapat menggunakan waktu secara efisien dan meningkatkan produktivitas. Selain itu, dengan belajar mengatur waktu dengan baik, individu dapat mengabaikan kegiatan yang kurang penting dan fokus pada tugas yang lebih signifikan.

Rumusan masalah

Bagaimana cara mengetahui strategi management waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stress akademik pada mahasiswa?

Tujuan masalah

Untuk mengetahui strategi management waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stress akademik pada mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Kajian Teori

A. Strategi Management Waktu

Menurut (Dejanasz, 2002) dalam (Silalahi et al., 2023) Salah satu teknik manajemen diri yang memungkinkan seseorang bertindak lebih profesional adalah manajemen waktu. Manajemen waktu berarti mengatur waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Leman (2007) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah memanfaatkan waktu seoptimal mungkin

dengan merencanakan kegiatan dengan baik. Setiap individu akan mengatur waktunya sesuai dengan kebutuhannya untuk melakukan aktivitasnya. Mahasiswa yang mampu mengatur waktunya dengan baik dianggap memiliki kemampuan manajemen diri yang baik. Dalam mengatur waktu dengan baik juga sangat penting untuk keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan skripsinya.

Menurut para ahli manajemen waktu, manajemen waktu adalah proses sengaja merencanakan dan mengendalikan penggunaan waktu untuk aktivitas tertentu, terutama dengan tujuan meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Manajemen waktu merupakan faktor internal yang signifikan dalam mengelola diri sendiri. Oleh karena itu, peran manajemen waktu sangat penting dan diperlukan dalam konteks kegiatan belajar mengajar, khususnya bagi pelajar dan mahasiswa. Manajemen waktu yang efektif menjadi dorongan bagi setiap individu untuk belajar dengan semangat, sehingga mereka lebih termotivasi dan tidak mudah bosan dengan materi yang dipelajari. Seiring berjalannya waktu, hal ini dapat meningkatkan produktivitas belajar dan berpotensi memperbaiki prestasi mahasiswa. Ketika prestasi belajar mahasiswa menurun, hal tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu yang baik (Arifin et al., 2021).

Ini sejalan dengan argumen Douglas dan Douglas (dalam Juriana 2000: 66) mengemukakan bahwa kehidupan seseorang tidak dapat dilepaskan dari waktu. Keberhasilan dan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan skripsi sangat dipengaruhi oleh manajemen waktu mereka. Jika seorang mahasiswa tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, dia lebih cenderung tidak dapat mengontrol dan mengatur dorongan yang ada dalam dirinya.

B. Produktivitas Belajar

Produktivitas adalah kemampuan optimal dalam memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk mencapai hasil yang lebih besar. Konsep ini telah ditekankan oleh beberapa peneliti seperti (Nnadi,2015) dalam (Asrarudin & Dewi 2021). Produktivitas secara erat terkait dengan efisiensi dan efektivitas. Efisiensi menekankan pada penggunaan sumber daya dengan jumlah minimum, sementara efektivitas berfokus pada pencapaian tujuan yang diinginkan, seperti yang dijelaskan oleh (OH & MI (2016). Selain itu, (Taghipour dkk.2015) menambahkan bahwa produktivitas mencerminkan indeks dari efektivitas, efisiensi, kinerja, inovasi, kualitas, budaya, dan kualitas hidup yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan. (G 2015) mendefinisikan produktivitas sebagai upaya yang dijalankan secara disiplin untuk mencapai

kemajuan yang berkelanjutan. Disiplin dalam hal ini merujuk pada kemampuan untuk mengatasi kelemahan dan emosi.

Produktivitas mahasiswa adalah kemampuan mereka dalam mengatur waktu dengan efektif untuk melakukan kegiatan yang berarti dan berguna. Individu yang produktif mencerminkan potensi, persepsi, dan kreativitas yang ingin terus mengembangkan keterampilan mereka demi keuntungan pribadi dan lingkungan sekitar. Mereka yang produktif adalah individu yang memberikan kontribusi nyata dan signifikan bagi masyarakat sekitarnya, serta memiliki kemampuan imajinatif dan inovatif untuk menyelesaikan masalah kehidupan mereka. Mereka juga dilengkapi dengan kecerdasan untuk mencapai tujuan hidup mereka, seperti yang dikemukakan oleh (Haryanto et al., 2023).

Produktivitas dalam proses pembelajaran juga berdampak pada hasil pembelajaran, karena studi telah menunjukkan bahwa pembelajaran adalah proses di mana manusia mengalami perubahan, yang tercermin dalam peningkatan baik secara kualitatif maupun kuantitatif dalam perilaku, seperti pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, sikap, pemahaman, kemampuan berpikir, serta keterampilan lainnya. Berdasarkan penelitian yang menyoroti bahwa pembelajaran merupakan hasil dari interaksi dan respons, seseorang dianggap telah belajar jika mereka dapat menunjukkan pencapaian atau perkembangan dalam diri mereka (Bulantika et al., 2020).

C. Stress Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana individu mengalami ketidakcocokan antara tuntutan dari lingkungan akademik dan sumber daya yang mereka miliki, sehingga mereka merasa semakin terbebani oleh tekanan dan tuntutan yang ada (Rahmawati, 2003 dalam (Gatari, 2020). Stres akademik juga bisa dikenali dari berbagai faktor, seperti jumlah tugas yang diberikan, persaingan dengan teman sebaya, mengalami kegagalan, kurangnya hubungan sosial baik antar sesama maupun dengan lingkungan, struktur semester yang ketat, serta keterbatasan sumber belajar (Angolia dan Ongiro dalam Rahmawati, 2012).

Stres akademik merujuk pada reaksi psikologis, fisiologis, perasaan, dan perilaku yang timbul karena adanya pola pikir negatif dan persepsi berlebih terhadap tekanan akademik yang dihadapi oleh peserta didik. Olejnik & Holschuh (2007) dalam (Chairina P. Saffira et al., 2017) menggambarkan stres akademik sebagai respons terhadap beban tugas dan tuntutan yang berlebihan terhadap mahasiswa. Sebaliknya, Alvin (2007) dalam (Chairina P. Saffira et al., 2017) menunjukkan bahwa stres akademik berasal dari kondisi di mana mahasiswa merasa tertekan oleh beban tuntutan akademik yang berlebihan dan merasa cemas jika tidak dapat

memenuhi tuntutan tersebut, sehingga terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan dan hasil yang dicapai.

Jika seseorang tidak mampu menghadapi tantangan yang dihadapi, bisa menyebabkan stres. Stres adalah respons individu terhadap situasi atau peristiwa yang menimbulkan tekanan dan mengganggu kemampuan seseorang (Santrock, 2003) dalam (Gatari, 2020). Stres adalah pengalaman yang umum dialami oleh semua orang dan merupakan bagian dari kehidupan. Salah satu jenis stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik, di mana kompleksitas masalah yang dihadapi dapat menyebabkan kekacauan dalam pola pikir. Mahasiswa tidak hanya perlu memiliki keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan mental, kerangka pikiran, dan sikap yang tepat untuk menghadapi masalah di lingkungan sosial mereka.

Stres yang dialami oleh mahasiswa meliputi berbagai faktor, seperti IPK yang rendah, beban kurikulum yang terlalu berat, perubahan dalam kurikulum, ketentuan akademik yang ketat di perguruan tinggi, serta tekanan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan. Selain itu, ada juga hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir, serta tuntutan dari orang tua. Mahasiswa juga merasa tertekan dengan keinginan untuk meraih gelar Cumlaude, serta adanya dorongan untuk menyelesaikan kuliah dengan cepat dan terlibat dalam banyak kegiatan organisasi, yang mengakibatkan kurangnya waktu istirahat. Selain itu, kurangnya kehadiran di kelas dan keterlibatan yang rendah dalam proses pembelajaran juga menjadi faktor yang menyumbang terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa (Gatari, 2020).

Kajian Pustaka

Beberapa penelitian terdahulu telah menelaah bagaimana strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar untuk menghindari stress akademik pada mahasiswa penelitian-penelitian tersebut menunjukkan hasil yang bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Chairina Saffira, Dahliana, Said Nurdin yang berjudul Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kondisi biologis seperti: grogi, sakit perut, sakit kepala, dan peningkatan detak jantung. Kondisi psikologis yang terpengaruh meliputi: sering lupa, merasa sangat sedih, serta merasakan tekanan dari luar dan dalam diri. Selain itu, kondisi perilaku dan sosial yang terpengaruh antara lain: berkurangnya interaksi dengan teman, pola makan dan tidur yang terganggu, serta meningkatnya frekuensi merokok. Untuk mengatasi stres akademik, mereka menggunakan upaya manajemen waktu dengan menyusun jadwal kegiatan, mencatat jenis-

jenis tugas yang harus diselesaikan, melakukan persiapan sebelum kegiatan, merencanakan waktu efektif untuk mengerjakan tugas, mencari bahan-bahan tugas, dan membagi waktu antara mengerjakan tugas dan istirahat.

Senada dengan hal tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh (Virgiana et al., 2024) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki manajemen waktu yang buruk dapat menghasilkan banyak masalah. Salah satu efeknya adalah kurang tidur. Kedua, manajemen waktu yang buruk menyebabkan nilai buruk di beberapa mata kuliah. Ketiga, manajemen waktu yang buruk menyebabkan stres, yang menyebabkan insomnia, marah tanpa alasan, dan pikiran kosong.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif, di mana metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam serta menjelaskan fenomena dengan menyelidiki data non-numerik melalui pengumpulan, analisis, dan interpretasi. Manajemen data penelitian merupakan rangkaian tindakan yang melibatkan pengumpulan, pengorganisasian, penyimpanan, analisis, dan pengamanan data yang terkumpul dalam suatu penelitian. Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi antara peneliti dan responden dengan tujuan mendapatkan informasi yang relevan dan mendalam mengenai topik penelitian (Rachmawati, 2007) (Rifa & Kunci, 2023). Analisis dokumentasi merupakan proses evaluasi terhadap berbagai dokumen yang relevan dengan penelitian atau topik tertentu.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai jurusan

Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017) Menggunakan dan memilih teknik pengumpulan data adalah aspek yang vital dalam melakukan penelitian, sebab penelitian bertujuan untuk memperoleh data. Dalam hal ini ada beberapa langkah yang digunakan untuk pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Pada penelitian observasi yang akan dilakukan, digunakan untuk mengetahui bagaimana strategi management waktu pada mahasiswa. Peneliti melakukan observasi non-partisipan, di mana peneliti tidak langsung terlibat dalam kegiatan yang diamati. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa “jika dalam observasi partisipan, peneliti terlibat langsung dengan aktivitas

yang diamati, sedangkan dalam observasi non-partisipan, peneliti hanya bertindak sebagai pengamat independen". Peneliti melakukan observasi pada tanggal 27 Maret 2024.

2. Wawancara

Pada tahap ini peneliti juga memanfaatkan wawancara sebagai metode untuk menghimpun data. Peneliti melakukan wawancara pertama pada tanggal 2 April 2024 yang berjumlah dua subjek. Untuk wawancara selanjutnya pada tanggal 3 April 2024 yang berjumlah 3 subjek.

3. Dokumentasi

Untuk tahap selanjutnya setelah melakukan observasi dan wawancara peneliti juga mengumpulkan data melalui dokumentasi. Dokumen yang diperoleh berupa foto secara langsung dan screenshot video call.

Metode Analisis Data

Setelah mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan studi dokumen, peneliti kemudian melakukan analisis data untuk mengevaluasi kevalidan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik yang berbeda serta untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena yang diteliti. Proses analisis data merupakan langkah penting dalam menghasilkan informasi yang kaya dan mendalam dari data yang telah terkumpul (Trio, 2011) dalam (Rifa & Kunci, 2023). Tahapan ini penting dalam menghasilkan informasi mendalam dari data yang ada.

Secara umum, penelitian kualitatif sering menggunakan model analisis yang diperkenalkan oleh Miles dan Huberman yang dikenal sebagai metode analisis data interaktif. Mereka menekankan bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga semua aspek data dipelajari secara menyeluruh, dan datanya sudah tidak memberikan tambahan informasi yang signifikan (Saleh Sirajuddin, 2017).

Berikut teknik analisis data dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan memiliki jumlah yang signifikan, sehingga memerlukan pencatatan yang cermat dan terperinci. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, semakin lama peneliti berada di lapangan, semakin banyak dan kompleksnya data yang terkumpul. Oleh karena itu, penting untuk segera melakukan analisis data dengan melakukan reduksi data. Mereduksi data ini mencakup rangkuman, pemilihan elemen yang esensial, pemfokusan pada aspek yang relevan, serta identifikasi tema dan pola yang muncul.

Reduksi data dalam penelitian ini melibatkan proses merangkum, menyeleksi elemen-elemen kunci, memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang relevan, serta mengidentifikasi

tema dan pola yang muncul. Dengan melakukan hal ini, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih terperinci dan memudahkan peneliti dalam proses pengumpulan data berikutnya, serta memfasilitasi pencarian kembali data apabila diperlukan.

2. Penyajian Data (Display Data)

Setelah data telah disederhanakan atau direduksi, langkah berikutnya dalam penelitian ini adalah melakukan penyajian data. Penyajian data dilakukan dengan merangkumnya dalam bentuk uraian singkat, diagram, relasi antar kategori, dan format lainnya. Kegiatan pengolahan data setelah proses pengurangan data adalah penyajian data. Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan oleh peneliti disajikan melalui ringkasan yang singkat untuk memudahkan pemahaman terhadap berbagai peristiwa yang terjadi. Hal ini juga membantu peneliti dalam merencanakan langkah-langkah berikutnya.

3. Kesimpulan/Verifikasi Data

Kesimpulan awal yang disajikan pada tahap ini bersifat sementara, dan dapat berubah jika tidak didukung oleh bukti yang kuat selama tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan awal tersebut didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data tambahan, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap sebagai kesimpulan yang meyakinkan atau kredibel.

Langkah terakhir dalam proses analisis data adalah pembuatan kesimpulan dan verifikasi data. Dalam proses verifikasi data, peneliti melakukan peninjauan kembali terhadap data yang telah diperoleh. Kesimpulan yang dihasilkan mencakup paparan yang rinci mengenai permasalahan penelitian. Dengan demikian, kesimpulan yang dihasilkan dalam penelitian kualitatif merupakan hasil temuan baru yang sebelumnya belum diketahui. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran yang lebih jelas mengenai suatu objek yang sebelumnya kurang jelas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab IV ini, akan dijelaskan hasil penelitian mengenai cara-cara pengelolaan waktu yang digunakan untuk meningkatkan produktivitas belajar serta mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Data tersebut diperoleh melalui pengamatan langsung serta wawancara dengan mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini. Informasi yang terkumpul dari hasil pengamatan dan wawancara dapat diuraikan sebagai berikut:

Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi Subjek :

Subjek 1

Nama Subjek (inisial) : SQN
Jurusan : Psikologi
Universitas : UIN Walisongo Semarang

Interviewer : “Apa management waktu menurut anda?”

Subjek 1 : “Management waktu lebih ke cara membagi waktu dengan kuliah,tugas,ataupun organisasi”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa makna daripada management waktu itu sendiri adalah untuk mengatur waktunya untuk kuliah,mengerjakan tugas dan berorganisasi.

Interviewer : “Seberapa penting management waktu yang anda lakukan dengan produktivitas Belajarmu?”

Subjek 1 : ”Sangat penting karena bisa mengatur waktu untuk kapan waktunya tidur,istirahat yang cukup agar tetap produktif waktu kuliah.”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa penting mengatur waktu karena agar bisa tetap produktif dalam misalnya mengatur waktu tidur dan istirahat yang cukup.

Interviewer : ” Pernahkan anda menghadapi suatu tantangan dalam hal mengatur waktu yang efektif untuk belajar?”

Subjek 1 : “Pernah,tabrakan antara jadwal kuliah dengan rapat organisasi.”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa subjek kadang mengalami suatu tantangan dalam mengatur waktu yang efektif dalam proses belajarnya seperti tabrakan antara jadwal kuliah dengan rapat organisasi.

Interviewer : ” adakah cara atau strategi praktis dalam anda mengoptimalkan management waktu dalam belajar?”

Subjek 1 :” biasanya saya membuat to-do-list,kemudian h- berapa hari sebelum proker Sudah mengerjakan tugas terlebih dahulu jadi agar tidak keteteran.”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa subjek memiliki strategi yang praktis dalam mengoptimalkan management waktu dalam belajar yaitu membuat sebuah to do list terkait semua kegiatan yang akan subjek lakukan kedepannya agar lebih teratur dan produktif.

Interviewer : “ apakah strategi tersebut itu efektif dalam meningkatkan belajar anda?”

Subjek 1 :” sangat efektif karena dapat membantu saya dalam aktivitas yang akan saya lakukan kedepannya”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa subjek merasa terbantu dengan membuat strategi praktis dengan cara membuat to do list hal itu subjek merasa membantu dan mempermudah dalam aktivitas yang akan subjek lakukan kedepannya.

Interviewer : “ cara yang anda lakukan dalam mengerjakan tugas agar dapat terhindar dari stress itu apa yang anda lakukan?”

Subjek 1 : “ tentunya istirahat,tidur yang cukup,kadang kadang juga jalan-jalan atau healing sejenak”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa ad acara yang subjek lakukan agar menghindari stress dalam belajar yaitu dengan cara istirahat,tidur yang cukup dan jalan-jalan atau healing.

Interviewer : “ apakah menurutmu istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang itu hal yang penting?”

Subjek 1 : “ sangat penting,saya jarang mengerjakan tugas sampai larut malam karena menurut saya malam itu waktunya istirahat setelah capek seharian beraktivitas,nah kemudian lanjut keesokan harinya mengerjakan tugas mulai dari jam 8-10 pagi.”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 menunjukkan bahwa menurut subjek 1 istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang itu adalah hal yang sangat penting,subjek menyatakan bahwa subjek jarang begadang sampai larut malam untuk mengerjakan tugas karena baginya waktu di malam hari adalah aktivitas untuk istirahat,tidur yang cukup bukan focus pada kerjaan kuliah atau tugas kuliah.

Interviewer : “ Apakah Anda memiliki tips khusus untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan disiplin dalam mengikuti jadwal belajar yang telah ditetapkan?”

Subjek 1 : “intinya jangan malas dan ada niat”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa jangan malas dan niat didalam dirinya sendiri adalah tips khusus atau cara khusus untuk mengatasi kebiasaan menunda-nunda tugas atau prokrastinasi.

Interviewer : “ Apakah ada alat atau teknologi tertentu yang Anda rekomendasikan kepada teman atau sesama mahasiswa untuk membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih efektif?”

Subjek 1 : “ alarm pastinya,dan fitur reminder di hp itu penting banget untuk mengingatkan deadline tugas yang akan dikumpulkan,dan itu sangat membantu sekali.”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa dalam mengelola waktu yang baik agar lebih efektif adalah dengan cara mengatur alarm atau fitur reminder di handphone terkait deadline tugas agar lebih efektif dalam mengumpulkan tugas dan hal itu pastinya akan membantu sekali.

Interviewer : “ Bagaimana pengalaman Anda pribadi dalam menerapkan strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar dan mengurangi stres akademik selama masa kuliah?”

Subjek 1 : “ so far fine-fine aja,kadang mengerjakan tugas bebarengan dengan tugas-tugas lain kadang membuat tidak optimal atau tidak puas saat mengerjakan.”

Berdasarkan pernyataan subjek 1 bahwa subjek merasa baik baik saja dalam hal penerapan strategi mengatur waktu Cuma kadang beberapa ada kendala atau tantangan seperti deadline tugas bebarengan sama tugas-tugas yang lain.

Subjek 2

Nama Subjek (inisial) : NC

Jurusan : Ilmu Seni Arsitektur Islam

Universitas : UIN Walisongo Semarang

Interviewer :” Apa management waktu menurutmu? “

Subjek 2 : “ management waktu adalah sebagai pengatur waktu,mengatur waktu dalam keseharianku,disamping keseharian itu ada kesibukan lain.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa menurut subjek management waktu adalah cara untuk mengatur waktu dalam kesehariannya,pengatur waktu juga untuk mengatur kesibukan dengan kesehariannya.

Interviewer :” seberapa penting management waktu yang kamu lakukan dengan produktivitas belajarmu?”

Subjek : “ kalau umumnya penting, kadang-kadang ada distraksi misal journaling terus,menghindari rasa malas dan harus ada suatu dorongan”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa umumnya management waktu itu penting, seperti contohnya ada hobi journaling nah dalam mengerjakan hobi tersebut kadang ada rasa malas, untuk menghindari rasa malas tersebut harus ada sebuah dorongan tersendiri.

Interviewer :” Pernahkan anda menghadapi suatu tantangan dalam hal mengatur waktu yang efektif untuk belajar?”

Subjek 2 :” pasti mepet deadline, misal ada yang diajak temen jalan-jalan, ada goals atau tujuan pokoknya harus bisa.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa subjek kadang menghadapi suatu tantangan dalam mengatur waktu misalnya subjek mengerjakan tugas yang mepet dealine tapi disatu sisi kadang ada teman subjek yang mengajak subjek main dan itu menjadi tidak efektif dalam mengerjakan suatu tugas yang subjek kerjakan.

Interviewer :” adakah cara atau strategi praktis dalam anda mengontipmalkan management waktu dalam belajar?”

Subjek 2 : “ belajar jadikan sebuah kewajiban contohnya misal sholat, contohnya kalau missal tidak mandi kan jaidnya bau nah sama kayak belajar kalau misal tidak belajar pasti tidak akan bisa menguasai materi.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa subjek memiliki cara atau startegi dalam hal belajar, subjek selalu menjadikan belajar sebagai suatu kewajiban diumpamakan seperti Ketika sholat, menjadikan sholat itu seperti belajar sam-sama sebuah kewajiban yang harus dikerjakan.

Interviewer :” apakah strategi tersebut itu efektif dalam meningkatkan belajar anda?”

Subjek :” akhir-akhir ini cukup efektif.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa strategi yang diterapkan subjek yaitu mindset bahwa belajar dijadikan seperti sholat yaitu sebuah kewajiban cukup efektif dalam meningkatkan belajar.

Interviewer :” cara yang anda lakukan dalam mengerjakan tugas agar dapat terhindar dari stress itu apa yang anda lakukan?”

Subjek 2 :” stress dimulai dari penyakit dulu, pusing, mata kunang-kunang, hal yang saya lakukan diam dulu atau meditasi selama 10 menit, mengajak teman healing sebentar hal itu dapat menghindari stress dalam proses produktivitas dalam belajar, dan makan adalah hal penting dalam mengatasi stress.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 cara yang dilakukan dalam mengerjakan tugas agar tidak stress adalah meditasi atau berdiam dulu sebentar kurang lebih 10 menit, kemudian healing sebentar Bersama teman juga cara agar tidak jenuh Ketika mengerjakan tugas.

Interviewer : “ apakah menurutmu istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang itu hal yang penting?”

Subjek 2 :” penting banget, karena dalam hal Kesehatan karena terlalu ke pressure, megang mouse aja kadang cape dan hal itu sangat membutuhkan istirahat yang cukup atau cukup memiliki waktu luang.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa istirahat cukup dan memiliki waktu luang adalah hal yang penting dikarenakan dalam hal Kesehatan itu adalah hal baik.

Interviewer :” Apakah Anda memiliki tips khusus untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan disiplin dalam mengikuti jadwal belajar yang telah ditetapkan?”

Subjek 2 :” kalau misal ada tugas dalam seminggu, mengerjakan semua tugas di awal dan tidak usah mengerjakan mepet deadline.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa subjek selalu menerapkan prinsip mengerjakan tugas di awal dan tidak menunggu mengerjakan waktu deadline mepet.

Interviewer :” Apakah ada alat atau teknologi tertentu yang Anda rekomendasikan kepada teman atau sesama mahasiswa untuk membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih efektif?”

Subjek 2 :” mungkin ada, contohnya robot jepang buat mengingatkan atau membantu dalam hal apapun, misal mengingatkan dalam hal deadline tugas.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2, subjek merekomendasikan kepada sesama mahasiswa yaitu teknologi buatan jepang atau dikenal dengan robot jepang, dikarenakan robot tersebut pastinya memudahkan teman-teman mahasiswa dalam hal mengingatkan tugas atau membantu dalam hal apapun.

Interviewer :” Bagaimana pengalaman Anda pribadi dalam menerapkan strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar dan mengurangi stres akademik selama masa kuliah?”

Subjek 2 :” kalau misal ada jadwal padat, produktivitas belajar atau mengerjakan tugas semakin meningkat.”

Berdasarkan pernyataan subjek 2 bahwa dalam meningkatkan produktivitas belajar, subjek harus ada jadwal yang padat dan tugas yang berturut-turut sehingga hal itu membuat kualitas mengerjakan tugas semakin meningkat.

Subjek 3

Nama Subjek (inisial) : SF
Jurusan : Keperawatan
Universitas : Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Interviewer :” Apa management waktu menurut anda?”

Subjek 3 :” manajemen waktu adalah dimana saya menggunakan waktu terkendali sehingga dapat menciptakan efektivitas dan produktivitas”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa management waktu adalah Dimana subjek menggunakannya dengan sebaik mungkin dan terkendali agar menciptakan suatu efektivitas dan produktivitas dalam berkegiatan.

Interviewer :” seberapa penting management waktu yang kamu lakukan dengan produktivitas belajarmu?”

Subjek 3 :” penting,Karena dengan adanya manajemen waktu saya dapat mempersiapkan tugas dengan baik, terorganisir dan fokus untuk mengatur kehidupan sehari-hari saya.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa subjek mengungkapkan bahwa management waktu adalah hal penting dikarenakan dengan memanage waktu dengan baik,subjek dapat mempersiapkan tugasnya dengan baik,terorganisir dan focus pada kehidupan sehari-harinya.

Interviewer :” Pernahkan anda menghadapi suatu tantangan dalam hal mengatur waktu yang efektif untuk belajar?”

Subjek 3 :” Interviewer: Pernahkan anda menghadapi suatu tantangan dalam hal mengatur waktu yang efektif untuk belajar?

Responden: “ ya,saya pernah Dimana tugas terus menumpuk tak henti-henti,dan waktu mengumpulkan tugas satu dengan tugas yang lainnya mepet semua nah hal itu si yang menjadi tantangan tersendiri.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa subjek pernah menghadapi suatu tantangan dalam mengatur waktu Dimana tugas terus munumpuk dan waktu untuk mengumpulkan tugas satu dengan tugas tugas lainnya mepet semua sehingga hal itu menjadi tantangan bagi subjek untuk mengatur waktu agar menjadi efektif.

Interviewer :” adakah cara atau strategi praktis dalam anda mengoptimalkan management waktu dalam belajar?”

Subjek 3 :” ada,membuat to do list di catatan handphone”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa subjek selalu membuat to do list terkait kegiatan yang akan dia lakukan hal itu untuk mengoptimalkan dalam hal mengatur waktu dalam belajar.

Interviewer :” apakah strategi tersebut itu efektif dalam meningkatkan belajar anda?”

Subjek 3 :” efektif,karena mengumpulkan tugas biar jadi terkontrol dan efektif.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa membuat to do list di catatan handphone sangat efektif karena menjadi terkontrol dalam mengumpulkan tugas.

Interviewer :” cara yang anda lakukan dalam mengerjakan tugas agar dapat terhindar dari stress itu apa yang anda lakukan?”

Subjek 3 :” rebahan setengah jam dan scroll tiktok terus lanjut tugas lagi,makan juga.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa cara yang subjek lakukan agar terhindar stress dalam mengerjakann tugas adalah Ketika mengerjakan tugas diselingi dengan rebahan sejenak sekitar 30 menit,kemudian makan dan scroll tiktok.

Interviewer :” apakah menurutmu istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang itu hal yang penting?”

Subjek 3 :” penting karena kalau istirahat tidak cukup susah focus atau berkonsentrasi.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang adalah hal penting,karena Ketika tidak punya waktu untuk istirahat atau waktu luang pasti kedepannya akan tidak bisa focus dan sulit dalam berkonsentrasi.

Interviewer :” Apakah Anda memiliki tips khusus untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan disiplin dalam mengikuti jadwal belajar yang telah ditetapkan?”

Subjek 3 :” ada.kesadaran diri ,kita kudu mengingat tujuan kita kuliah itu untuk apa.,ada suatu pedoman untuk mengerjakan tugas itu.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa selalu mengingat tujuan kita untuk kuliah itu untuk apa,memiliki kesadaran terlebih dahulu dengan begitu pasti ada suatu dorongan untuk mengerjakan tugas.

Interviewer :” Apakah ada alat atau teknologi tertentu yang Anda rekomendasikan kepada teman atau sesama mahasiswa untuk membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih efektif?”

Subjek 3 :” ada yaitu alarm, dan membuat daily activity dan itu sangat efektif dalam memmanage waktu kita dalam belajar.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa ada rekomendasi kepada teman-teman mahasiswa untuk mengelola waktu agar lebih efektif yaitu dengan bantuan alarm,kemudian membuat daily

activity terkait aktivitas yang akan dilakukan dalam waktu sehari, hal itu akan sangat efektif dalam mengatur waktu untuk belajar.

Interviewer :” Bagaimana pengalaman Anda pribadi dalam menerapkan strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar dan mengurangi stres akademik selama masa kuliah?”

Subjek 3 :” cukup efektif sih, mungkin kadang kalau udah jenuh stop mengerjakan tugas, merefreskan otak daripada berpikir keras dalam mengerjakan tugas jadi tidak optimal, lupakan sejenak tugas.”

Berdasarkan pernyataan subjek 3 bahwa subjek menerapkan strategi manajemen waktu tersebut sangat efektif, Cuma kadang ada kalau subjek merasa jenuh dalam mengerjakan tugas atau belajar, subjek langsung stop mengerjakannya lebih ke merefreshkan otak daripada berpikir terlalu keras dalam mengerjakan tugas malah menjadi tidak optimal.

Subjek 4

Nama Subjek (inisial) : DAS

Jurusan : Ilmu Falak

Universitas : UIN Walisongo Semarang

Interviewer :” Apa manajemen waktu menurutmu? “

Subjek 4 : “ Menurut saya manajemen waktu adalah bagaimana cara kita mengatur waktu, cara kita menata apa yg kita mau lakukan supaya tidak ada suatu hal yang tertinggal atau bertabrakan bahkan tidak dikerjakan..”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa menurut subjek manajemen waktu merupakan bagaimana cara mengatur waktu, cara menata apa yg mau dilakukan supaya tidak ada suatu hal yang tertinggal atau bertabrakan bahkan tidak dikerjakan.

Interviewer :” Seberapa penting manajemen waktu yang kamu lakukan dengan produktivitas belajarmu?”

Subjek 4 : “ Penting , untuk manajemen waktu belajar karena jika tidak di manage akan seandainya sendiri dan jadinya tidak belajar .”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa bagi subjek manajemen waktu penting karena jika tidak di manage akan seandainya sendiri dan jadinya tidak belajar.

Interviewer :” Pernahkan anda menghadapi suatu tantangan dalam hal mengatur waktu yang efektif untuk belajar?”

Subjek 4 :” Tentu pernah, seperti apa yang diatur tidak terjadi semestinya, biasanya karena malas jadi apa yang sudah diatur tidak dikerjakan.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa subjek pernah menghadapi suatu tantangan dikarenakan malas sehingga apa yg sudah diatur tidak dikerjakan.

Interviewer :” Adakah cara atau strategi praktis dalam anda mengoptimalkan management waktu dalam belajar?”

Subjek 4 : “ Biasanya saya menerapkan dengan cara apa yang diinginkan ketika belajar terpenuhi, contohnya ada makanan dan minuman yang tersedia dekat dengan kita, sehingga ketika belajar bosan bisa sejenak berhenti istirahat makan atau minum.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa subjek menerapkan strateginya dengan adanya makanan dan minuman ketika belajar, sehingga tidak membuatnya merasa bosan.

Interviewer :” Apakah strategi tersebut itu efektif dalam meningkatkan belajar anda?”

Subjek 4 :”Sejauh ini cara tersebut lumayan efektif, namun terkadang terkendala ketika ingin mencari makanan apa yang ingin dibawa belajar, lama mencarinya jadi molor dari waktu yang ditentukan..”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa cara tersebut efektif namun terkadang membuat adanya tambahan waktu untuk mencari makanan atau minuman.

Interviewer :” Cara yang anda lakukan dalam mengerjakan tugas agar dapat terhindar dari stress itu apa yang anda lakukan?”

Subjek 4 :” Sebenarnya yang membuat stress ketika mengerjakan tugas itu karena mengerjakan mepet dengan deadline yang sudah ditentukan, jadi tekanan yang di didapatkan lebih besar. Sehingga caranya terkadang saya mengerjakan tugas sebelum deadline nya.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa yang membuat stress atau tekanan subjek karena mengerjakan tugas mepet deadline namun subjek terkadang sudah mengerjakan tugas sebelum deadlinennya.

Interviewer : “ Apakah menurutmu istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang itu hal yang penting?”

Subjek 4 :”Penting, karna istirahat yang cukup supaya tidak malas dan ketika istirahat tidak cukup maka sering terjadi malas, waktu luang juga penting namun kalo terlalu banyak waktu luang juga tidak baik karena menurut saya akan bermalas malasan.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa penting untuk menjaga istirahat yang cukup dan waktu luang, namun menurut subjek juga tidak baik jika terlalu banyak waktu luang karena akan memicu kemalasan.

Interviewer :” Apakah Anda memiliki tips khusus untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan disiplin dalam mengikuti jadwal belajar yang telah ditetapkan?”

Subjek 4 :”Istirahat yang cukup, tidak begadang, tidak bermalasan, jangan kebanyakan main nongkrong.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa tips menurut subjek seperti istirahat yang cukup, tidak begadang, tidak bermalasan, jangan kebanyakan main nongkrong.

Interviewer :” Apakah ada alat atau teknologi tertentu yang Anda rekomendasikan kepada teman atau sesama mahasiswa untuk membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih efektif?”

Subjek 4 :” Tidak ada karena saya juga tidak menggunakan alat apa pun, mungkin bisa memakai hp, sekarang siapa mahasiswa atau anak muda yang tidak pegang hp, hp bisa dijadikan pengingat atau notes untuk rencana apa yang ingin dilakukan.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa tidak ada rekomendasi namun bisa juga memakai hp.

Interviewer :” Bagaimana pengalaman Anda pribadi dalam menerapkan strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar dan mengurangi stres akademik selama masa kuliah?”

Subjek 4 :”Pengalaman saya dalam menerapkan manajemen waktu dan mengurangi stres akademik, ya seperti diatas tadi management waktunya dalam belajar, lalu mengerjakan tugas tidak mepet deadline, lalu istirahat yang cukup, kuncinya memang bagaimana memmanage waktu, ketika semuanya dilakukan sesuai apa yang telah kita atur, saya rasa stress akademik akan sedikit terjadi dan produktivitas belajar akan meningkat dengan sendirinya.”

Berdasarkan pernyataan subjek 4 bahwa dalam belajar, lalu mengerjakan tugas tidak mepet deadline, lalu istirahat yang cukup, kuncinya memang bagaimana memmanage waktu, ketika semuanya dilakukan sesuai apa yang telah kita atur, saya rasa stress akademik akan sedikit terjadi dan produktivitas belajar akan meningkat dengan sendirinya.

Subjek 5

Nama Subjek (inisial) : DA

Jurusan : Pendidikan Bahasa Inggris

Universitas : UIN Walisongo Semarang

Interviewer :” Apa management waktu menurutmu? “

Subjek 5 : “ Menurutku mengatur waktu dalam jangka panjang maupun jangka pendek agar lebih mudah dilakukan dari yang penting hingga tidak penting sekalipun.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa menurut subjek management waktu merupakan mengatur waktu dalam jangka panjang maupun jangka pendek agar lebih mudah dilakukan dari yang penting hingga tidak penting sekalipun.

Interviewer :” seberapa penting management waktu yang kamu lakukan dengan produktivitas belajarmu?”

Subjek 5 : “ Penting karena saya sebagai mahasiswa yang ikut organisasi dan bekerja paruh waktu, dalam me-manage waktu itu penting agar kita tidak lepas dari tanggung jawab kita sebagai mahasiswa dengan mengerjakan tugas"nya terutama jangan jadi beban kelompok.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa penting dalam memmanagement waktu agar kita tidak lepas dari tanggung jawab kita sebagai mahasiswa dengan mengerjakan tugas"nya.

Interviewer :” Pernahkah anda menghadapi suatu tantangan dalam hal mengatur waktu yang efektif untuk belajar?”

Subjek 5 :”Pernah, semasa awal bekerja paruh waktu, yang dimana juga bertepatan di bulan ramadhan.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa subjek pernah mengalami tantangan dalam waktu belajarnya pada saat awal bekerja paruh waktu.

Interviewer :” adakah cara atau strategi praktis dalam anda mengoptimalkan management waktu dalam belajar?”

Subjek 5 : “Saya sebisa mungkin mengerjakan tugas-tugas kuliah di siang hari-sore bahkan sambil bekerja paruh waktu, agar malamnya tidak terlalu capek.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa subjek memiliki strategi waktu dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah disaat siang atau sore hari.

Interviewer :” apakah strategi tersebut itu efektif dalam meningkatkan belajar anda?”

Subjek 5 :”Lumayan membantu, karena saya ada part time dari sore hingga malam jadi saya menggunakan waktu-waktu luang saya di siang hari selesai kelas untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa strategi tersebut lumayan membantu dalam menyelesaikan tugasnya.

Interviewer :” Cara yang anda lakukan dalam mengerjakan tugas agar dapat terhindar dari stress itu apa yang anda lakukan?”

Subjek 5 :”Biasanya saya istirahat sejenak, pulang ke kos jika memungkinkan atau pergi ke perpustakaan di kota untuk sekedar mencari suasana baru.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa agar terhindar dari stress dalam mengerjakan tugas subjek biasanya istirahat, pulang ke kos atau pergi ke perpustakaan.”

Interviewer : “ apakah menurutmu istirahat yang cukup dan memiliki waktu luang itu hal yang penting?”

Subjek 5 :”Sangat penting karena selain otak kita tubuh kita juga butuh istirahat, di waktu luang saya bisa istirahat atau melakukan hobi saya misalnya.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa sangat penting untuk istirahat yg cukup dan memiliki waktu luang.

Interviewer :” Apakah Anda memiliki tips khusus untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan disiplin dalam mengikuti jadwal belajar yang telah ditetapkan?”

Subjek 5 :” Saya selalu ingat tujuan kita memulai dan kita harus menyelesaikan apa yang sudah kita mulai. Selalu berlatih agar terus konsisten .”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa untuk selalu ingat tujuan kita memulai dan kita harus menyelesaikan apa yang sudah kita mulai. Selalu berlatih agar terus konsisten

Interviewer :” Apakah ada alat atau teknologi tertentu yang Anda rekomendasikan kepada teman atau sesama mahasiswa untuk membantu mereka mengelola waktu mereka dengan lebih efektif?”

Subjek 5 :” Menulis jurnal atau *to do list* setiap hari, karena itu sedikit membantu saya. Isi jurnalnya pun terkadang saya isi dengan kegiatan apa yg akan atau sudah saya lakukan hari ini .

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa alat yang direkomendasikan dalam mengelola waktu yaitu mengisi jurnal atau *to do list*.

Interviewer :” Bagaimana pengalaman Anda pribadi dalam menerapkan strategi manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar dan mengurangi stres akademik selama masa kuliah?”

Subjek 5 :”Pengalaman ini membuat saya tersadar pentingnya mengatur waktu. Seperti yang sudah saya katakan dia atas, agar kita tidak lepas dari tanggung jawab kita sebagai mahasiswa dan anak. Ingat kawan-kawan, kita tidak bisa memutar waktu.”

Berdasarkan pernyataan subjek 5 bahwa pengalamannya membuat sadar akan pentingnya mengatur waktu. Agar kita tidak lepas dari tanggung jawab kita sebagai mahasiswa dan anak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara semua subjek, subjek memaknai management waktu sebagai cara mengatur keseharian supaya terkendali, efektif dan tidak bertabrakan dengan kegiatan lainnya. Subjek juga menganggap management waktu sebagai hal yang sangat penting dalam hal produktivitas belajar dikarenakan dengan kita memanage waktu dengan baik dan benar maka akan kedepannya kualitas belajar akan cukup efektif, karena dapat mempersiapkan tugas atau belajar dengan baik, dan terorganisir, dan apabila tidak menerapkan strategi management waktu tersebut dengan baik pasti akan seenaknya sendiri dan tidak terorganisir dalam produktivitas belajarnya. Dalam hal tantangan subjek dalam mengatur waktu yang efektif untuk belajar kebanyakan subjek mengalami tantangan seperti bertabrakan antara jadwal kuliah dengan berorganisasi, kemudian diajak teman-teman jalan-jalan, bertabrakan dengan jadwal kerja dan kadang juga tiba-tiba malas dalam belajar hal itu yang membuat suatu tantangan tersendiri dalam mengatur waktu itu sendiri.

Strategi yang dilakukan agar dapat mengoptimalkan management waktu dalam belajar adalah membuat semacam to do list di catatan hp atau fitur reminder terkait deadline tugas yang akan dikumpulkan, kemudian Ketika Ketika banyak tugas sebisa mungkin dikerjakan di awal seperti di siang hari atau sore hari supaya Ketika malam tidak terlalu capek dan focus untuk beristirahat. Hal itu efektif karena produktivitas dalam belajar atau mengerjakan tugas jadi terkontrol dan terkendali. Cara untuk menghindari stress dalam belajar dari beberapa subjek memilih untuk beristirahat sejenak atau tidur, namun ada juga yang sekedar mencari makanan favorite atau tempat favorite. Maka dari itu istirahat yang cukup dan waktu luang merupakan hal yang sangat penting agar terhindar dari stress belajar. Dalam meningkatkan kedisiplinan untuk mengikuti jadwal pembelajaran pendapat subjek lebih condong untuk memiliki kesadaran yang dimana agar tetap mengerjakan tugas sebelum mepet deadline dan tidak bermalas malasan. Dari beberapa pengalaman semua subjek dalam manajemen waktu untuk meningkatkan produktivitas dan mengurangi stress akademik, kuncinya yaitu di manajemen waktu yang dimana hal tersebut jika sesuai apa yang sudah diatur maka rasa stress akademik akan sedikit terjadi lalu produktivitas belajar otomatis akan meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas yaitu tentang cara meningkatkan produktivitas belajar dengan mengelola waktu untuk mengatasi stres akademik, dapat disimpulkan bahwa stres akademik terjadi karena mahasiswa merasa tertekan oleh banyaknya

tugas yang harus diselesaikan, beban tugas yang berat, dan kurangnya waktu untuk bersantai. Salah satu solusi efektif adalah menggunakan Upaya manajemen waktu, seperti menyusun jadwal kegiatan, mengerjakan tugas lebih awal, melakukan persiapan sebelumnya, dan merencanakan waktu dengan efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, peneliti menyarankan mahasiswa untuk mengimplementasikan manajemen waktu dalam rutinitas harian mereka. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti mempertimbangkan variabel lain yang dapat menjadi faktor pendorong dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, I., 'Ain, R. Q., & Alhamidiyah, A. (2021). Peran Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Rekayasa Internet Politeknik Elektronika Negeri Surabaya dengan Tinjauan Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 45–51. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.199>
- Asrarudin, A. U., & Dewi, D. U. (2021). Dampak Kecerdasan Emosional Dan Modal Intelektual Pada Produktivitas Belajar Online/Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Mahasiswa Institut Bisnis Dan Informatika Kosgoro 1957. *Mediastima*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.55122/mediastima.v27i1.209>
- BAB, I. (2001). Metodologi penelitian.
- Bulantika, S. Z., Sa'adah, S., Lacksana, I., Majdi, M. Z. Z., & Mafirja, S. (2020). Dampak Penggunaan Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Produktivitas Belajar pada Remaja. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i1.5941>
- Chairina P. Saffira, Dahliana, & Nurdin Said. (2017). Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2, 27–31.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330–341. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i2.7213>
- Leman.2007.The Best Of Chinese Life Philosophies. On line pada www.bukukita.com
- Itsna Hasni, N., Supriatun, E., & Artauli Lumban Toruan, S. (2023). Pelatihan Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Di Sman 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i1.21>

- Juriana. 2000. Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Psikologika*. No. 9, Tahun V (65-76).
- Leman.2007.The Best Of Chinese Life Philosophies. On line pada www.bukukita.com
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Educational psychology journal*, 2(1).
- Rifa, Y., & Kunci, K. (2023). *Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset*. 1(1), 31–37.
- Saleh Sirajuddin. (2017). Penerbit Pustaka Ramadhan, Bandung. *Analisis Data Kualitatif*, 1, 180. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>
- Silalahi, L. U., Najmi, C. A., Hasibuan, I. M., Lubis, E., & Nasution, I. (2023). Strategi Manajemen Waktu Guru dalam Menghadapi Tantangan Keseimbangan Kerja dan Kehidupan Pribadian. *Al-Mirah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 177-182.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Yani, J. A. Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta. Ferrari, JR, Jhonson, JL, & McCown, WG (1995). Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research & Treatment. New York: Plenum Press. Yudistira P, Chandra. Diktat Kuliah Psikometri. Fakultas Psikologi Universitas.