

## MANAJEMEN WAKTU DAN KESEIMBANGAN AKADEMIK- MENTAL MAHASISWA ANGKATAN II PGSD UNIVERSITAS WERISAR

Nur Laely<sup>1</sup>, Saiful<sup>2</sup>, Syahrir<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Werisar

Email: [laelynunsar@gmail.com](mailto:laelynunsar@gmail.com)<sup>1</sup>, [saifulmukmin749@gmail.com](mailto:saifulmukmin749@gmail.com)<sup>2</sup>, [syahrir@unsar.ac.id](mailto:syahrir@unsar.ac.id)<sup>3</sup>

Received : 11-06-2025

Revised : 06-07-2025

Accepted : 07-07-2025



This is Open Access article under the CC-BY-SA License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Published by Pancasila and

Citizenship Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education,

University of Palangka Raya.

**Abstrak:** Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki mahasiswa angkatan kedua untuk meraih keberhasilan akademis sekaligus menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Werisar mengelola waktu dan dampaknya terhadap keseimbangan akademis dan kondisi psikologis mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara terhadap 20 mahasiswa yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi manajemen waktu yang baik, seperti penjadwalan, penentuan skala prioritas, dan penggunaan aplikasi pengingat, cenderung mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki prestasi akademik yang stabil, dan mengalami stres mental yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu secara efektif cenderung mengalami kelelahan akademis, stres, dan gangguan tidur. Dengan demikian, keterampilan manajemen waktu terbukti menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademis dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa angkatan kedua sejak awal perkuliahan untuk meningkatkan kualitas belajar dan kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata kunci:** manajemen waktu, kesehatan mental, mahasiswa angkatan kedua, keseimbangan akademik, desain fenomenologis.

**Abstract:** Time management is one of the important skills that second-year students must possess to achieve academic success while maintaining mental health. This study aims to describe how students in the Elementary School Teacher Education Program at Werisar University manage their time and the impact of this on their academic balance and psychological well-being. The research method used

is descriptive qualitative, with data collection techniques through interviews with 20 students selected purposively. The results of the study indicate that students who have good time management strategies, such as scheduling, prioritization, and the use of reminder applications, tend to be able to complete tasks on time, maintain stable academic performance, and experience lower levels of mental stress. Conversely, students who are unable to manage their time effectively tend to experience academic fatigue, stress, and sleep disturbances. Thus, time management skills are proven to be an important factor in maintaining a balance between academic demands and students' mental health. This study recommends the need for time management training for second-year students from the beginning of their studies to improve their learning quality and psychological well-being.

**Keywords:** time management, mental health, second-year students, academic balance, phenomenological design.

## A. Pendahuluan

Manajemen waktu merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting dalam kehidupan akademik, terutama bagi mahasiswa angkatan kedua. Davidson (2001) mengatakan bahwa Manajemen waktu adalah menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan bekerja lebih cerdas. Dalam konteks Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik, tetapi juga harus mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan akademik. Salah satu faktor yang dapat mendukung tercapainya keseimbangan tersebut adalah kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif.

Sebagai seorang mahasiswa angkatan kedua, khususnya pada program studi PGSD, mahasiswa dituntut untuk mengatur banyak aspek dalam kehidupannya, mulai dari menyelesaikan tugas-tugas kuliah, mengikuti ujian, hingga terlibat dalam kegiatan sosial dan organisasi. Menurut Puspitasari (2013) bahwa dalam menentukan suatu prioritas, individu harus mempunyai beberapa kriteria pekerjaan yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Forsyth (2009) juga menyatakan bahwa Manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas. Selain itu, mereka juga harus mengatur waktu untuk merawat kesehatan fisik dan mentalnya. Apabila kemampuan manajemen waktu yang baik tidak dihadirkan dalam diri mahasiswa dapat merasa tertekan dengan beban akademis yang harus mereka hadapi, serta mempengaruhi kualitas hidup, baik secara akademis maupun emosional.

Pada dasarnya stres akademik dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk manajemen waktu seperti pernyataan Misra dan McKean (Ekhardhi, 2011) mengatakan bahwa "Mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan self-imposed". Stres akademik sering kali muncul ketika mahasiswa angkatan kedua merasa tidak mampu mengatur waktu dengan baik, yang kemudian berdampak pada kualitas tugas, persiapan ujian, dan akhirnya berdampak ke prestasi akademik mereka. Setiono (1998) mengemukakan bahwa stres dapat menghasilkan ketegangan dalam sistem biologis berupa peningkatan detak jantung dan pernafasan; psikologis berupa terganggunya sistem kognitif misalnya mengganggu perhatian dan ingatan individu, emosi yang mengarah ke perasaan sedih atau depresi; maupun reaksi tingkah laku sosial berupa tingkah laku yang berbeda dan kebalikan dari biasanya misalnya yang biasa tidak peduli menjadi bekerjasama dan menolong.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana manajemen waktu mempengaruhi keseimbangan akademik dan kesehatan mental mahasiswa angkatan kedua Program Studi PGSD Universitas Wersar. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa terkait dengan bagaimana mereka mengatur waktu dan bagaimana hal tersebut berdampak pada kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa dan menemukan strategi yang akan mereka gunakan untuk mengatur waktu dengan baik.

Manajemen waktu merupakan aspek penting dalam kehidupan akademik mahasiswa, terutama dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa menghadapi berbagai hambatan yang memengaruhi efektivitas manajemen waktu mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada tiga area utama: pertama, strategi manajemen waktu yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatur aktivitas akademik dan non-akademik mereka. Kedua, hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif, baik internal maupun eksternal; dan ketiga, dampak manajemen waktu terhadap keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Pentingnya penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa keseimbangan antara akademis dan kesehatan mental tidak hanya mendukung prestasi mahasiswa, tetapi juga memastikan agar memiliki kualitas hidup yang baik selama masa studi. Dengan memahami faktor-faktor yang memiliki kontribusi terhadap manajemen waktu yang efektif, diharapkan menemukan strategi yang lebih baik untuk mendukung mahasiswa angkatan kedua PGSD Universitas Wersar dalam mencapai keseimbangan tersebut. Keunikan studi ini terletak pada fokusnya yang spesifik pada mahasiswa yang hingga saat ini belum diteliti secara mendalam, terutama dalam konteks hubungan antara manajemen waktu, prestasi akademik, dan kesehatan mental. Studi ini juga menawarkan pendekatan integratif yang menghubungkan ketiga aspek penting ini untuk merumuskan strategi berbasis konteks lokal Kab. Sorong Selatan yang aplikatif.

## **B. Tinjauan Pustaka**

### **Manajemen Waktu dalam Konteks Pendidikan Tinggi**

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengontrol waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan berbagai aktivitas secara efektif dan efisien. Di kalangan mahasiswa angkatan kedua, kemampuan ini menjadi krusial dalam mendukung keberhasilan akademik. Macan, dkk (Harun, 2012) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu yaitu:

Pemahaman terhadap kontrol waktu, yaitu berhubungan dengan perasaan dapat mengatur waktu dan pengontrolan terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu. Hal tersebut berupa: kepercayaan seseorang dapat mempengaruhi penggunaan waktu dan bagaimana seseorang mempersepsikan waktu itu sendiri. Kedua, Menetapkan tujuan dan prioritas, yaitu apa yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang untuk diselesaikan dan bagaimana individu dapat menetapkan kebutuhan sesuai prioritas tugas yang diperlukan untuk mencapai sasaran. Hal tersebut berupa: menentukan tujuan dan memprioritaskan tujuan secara objektif.

Ketiga, Mekanisme manajemen waktu, yaitu cara-cara yang digunakan dalam mengatur waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana kerja. Hal tersebut berupa: perencanaan dan pembuatan jadwal. Keempat, Kecenderungan untuk terorganisasi,

berhubungan dengan memperbaiki, mengubah dan mengatur lingkungan dalam menyelesaikan tugas. Hal tersebut berupa: kemampuan untuk mengorganisasikan pekerjaan dan lingkungan kerja

Menurut Zulkarnain dan Lestari (2020), mahasiswa angkatan kedua yang mampu menyusun jadwal belajar, mengatur skala prioritas, serta meminimalisasi gangguan eksternal, cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki strategi pengelolaan waktu. Manajemen waktu juga berkaitan erat dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu cenderung menunda-nunda tugas, yang berujung pada stres akademik (Nurlaela dan Fatimah, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukan hanya sekedar kebiasaan, tetapi merupakan komponen penting dalam pengelolaan stres dan pengembangan kedisiplinan. Hubungan Manajemen Waktu dengan Prestasi Akademik Penelitian oleh Wati dan Yanti (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang tinggi cenderung lebih produktif, memiliki nilai akademik yang lebih stabil dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam konteks ini, manajemen waktu menjadi salah satu taktik kesuksesan akademik. Sementara itu, Indrayani dan Sutari (2018) menyatakan bahwa penggunaan teknik time blocking dan pembuatan to-do list harian berpengaruh signifikan terhadap efisiensi belajar mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan manajemen waktu sangat berperan dalam membentuk pola belajar yang terstruktur dan sistematis.

Manajemen Waktu dan Kesehatan Mental Mahasiswa Selain berdampak pada kemampuan akademik, manajemen waktu juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Menurut penelitian oleh Handayani dan Yuliani (2017), mahasiswa yang gagal mengelola waktu cenderung mengalami kelelahan mental, kecemasan, dan bahkan gejala depresi ringan karena tekanan akademik yang menumpuk. Aulia dan Syahril (2020) menambahkan bahwa mahasiswa sering kali tidak menyadari bahwa stres akademik yang mereka alami berasal dari kegagalan dalam mengatur waktu. Ketika mahasiswa dapat mengatur waktu istirahat, rekreasi, dan belajar secara seimbang, maka mereka dapat menjaga stabilitas emosionalnya dengan lebih baik. Kusnadi dan Prabowo (2019) dalam studinya juga menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan time management sejak awal masa perkuliahan dapat membantu mahasiswa angkatan kedua beradaptasi dengan tekanan akademik, serta menghindari burnout atau kelelahan mental yang berkepanjangan. Dapat disimpulkan manajemen waktu memiliki dampak yang bukan hanya terhadap pencapaian akademik dan juga terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ketidakkampuan dalam mengelola waktu secara efektif dapat menyebabkan kelelahan mental, kecemasan, bahkan gejala depresi ringan akibat tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan mengelola waktu perlu dikembangkan pada awal masa perkuliahan sebagai upaya pencegahan terhadap stres akademik dan risiko *burnout*.

Strategi Efektif dalam Manajemen Waktu Mahasiswa, Mahasiswa yang berhasil dalam manajemen waktu umumnya menerapkan beberapa strategi, seperti pembuatan agenda harian, pengaturan skala prioritas, dan penggunaan aplikasi pendukung seperti kalender digital (Zulkarnain dan Lestari, 2020). Dalam studi yang dilakukan oleh Rahman dan Marwan (2016), disebutkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik karena terbiasa dengan berbagai tuntutan dan pembagian waktu antar kegiatan. Namun demikian, keberhasilan ini sangat tergantung pada kemampuan individu dalam mengontrol diri dan menyusun jadwal kegiatan secara rasional. Penelitian oleh Mulyana dan Sari (2015) juga menekankan

pentingnya pelatihan manajemen waktu sebagai bagian dari program pembinaan mahasiswa angkatan kedua baru, guna menciptakan kultur akademik yang lebih sehat dan produktif di lingkungan kampus.

### C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami pengalaman mahasiswa angkatan kedua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Werisar dalam mengelola waktu dan dampaknya terhadap keseimbangan akademik dan kesehatan mental mereka. Pendekatan fenomenologis dipilih karena fokus utamanya adalah untuk menggali makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman mereka (Creswell, 2016). Dalam konteks ini, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa angkatan kedua PGSD dalam mengelola waktu, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental mereka. Wawancara dilakukan pada bulan April hingga Juni 2025 di lingkungan Kampus Universitas Werisar, khususnya di ruang dosen dan ruang konsultasi yang disediakan oleh Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Lokasi wawancara dipilih agar suasana kondusif dan nyaman bagi partisipan untuk berbagi pengalaman secara mendalam. Waktu wawancara disesuaikan dengan jadwal masing-masing partisipan untuk menghindari gangguan pada aktivitas akademik mereka.

Partisipan penelitian ini terdiri dari 20 mahasiswa angkatan kedua aktif Program Studi PGSD Universitas Werisar yang dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Alasan pemilihan purposive sampling adalah untuk mendapatkan partisipan yang memiliki pengetahuan dan pengalaman langsung mengenai fenomena yang sedang diteliti (Patton, 2015). Berikut kriteria inklusi dan eksklusi **yang relevan secara khusus untuk** penelitian kualitatif mengenai manajemen waktu mahasiswa:

#### 1. Kriteria Inklusi:

- a) Mahasiswa angkatan kedua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Werisar.
- b) Mahasiswa yang bersedia dan mampu memberikan informasi secara mendalam tentang pengalaman mereka dalam mengelola waktu.
- c) Mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan akademik dan non-akademik selama masa studi.
- d) Mahasiswa yang bersedia menandatangani *informed consent* untuk mengikuti penelitian.

#### 2. Kriteria Eksklusi:

- a) Mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak aktif selama masa pengumpulan data.
- b) Mahasiswa yang tidak bersedia atau tidak dapat mengikuti proses wawancara secara lengkap.
- c) Mahasiswa dengan gangguan komunikasi yang signifikan sehingga menghambat pengumpulan data secara efektif.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara semi-terstruktur untuk memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi pengalaman partisipan. Wawancara akan dilakukan secara tatap muka atau daring, tergantung pada preferensi partisipan, dengan durasi masing-masing wawancara berkisar antara 30 hingga 45 menit. **Wawancara semi-terstruktur** dipilih untuk memberi kebebasan bagi partisipan untuk berbicara lebih

luas tentang pengalaman mereka, sambil tetap mengarahkan percakapan pada topik-topik yang relevan dengan penelitian (Herdiansyah,2011). **Analisis data** dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik yang melibatkan identifikasi, pengorganisasian, dan penginterpretasian pola (tema) dalam data yang terkumpul. Tahapan analisis meliputi 1) Penyusunan Data, semua transkrip wawancara akan dikumpulkan dan dibaca dengan cermat untuk memperoleh pemahaman keseluruhan terhadap data. 2) Pengkodean Data, kode atau label akan diberikan pada bagian-bagian tertentu dari wawancara yang relevan dengan topik penelitian, seperti strategi manajemen waktu atau dampak terhadap kesehatan mental. 3) Pengelompokan Tema, kode-kode yang diperoleh dari wawancara akan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang menggambarkan pola dalam cara mahasiswa angkatan kedua mengelola waktu, tantangan yang dihadapi, serta dampaknya terhadap keseimbangan akademik dan kesehatan mental mereka. 4) Penyusunan dan Interpretasi Tema, setelah tema-tema utama diidentifikasi, peneliti akan merumuskan temuan-temuan yang relevan dan menginterpretasikan makna dari pola-pola tersebut untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang diteliti. (Najmah, Adelliani, Sucirahayu, Zanjabila, 2023).

**Validitas dan Reliabilitas** untuk memastikan validitas dan reliabilitas penelitian, peneliti akan melakukan beberapa langkah berikut:



**Triangulasi** dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan catatan lapangan dan referensi literatur terkait yang relevan untuk memastikan kesesuaian temuan. Pengecekan Partisipan, setelah wawancara, ringkasan temuan sementara akan diberikan kepada partisipan untuk verifikasi, untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka. Audit Trail, dokumentasi proses penelitian, termasuk transkrip wawancara, catatan lapangan, dan analisis data, akan disimpan dengan rapi untuk memastikan transparansi dalam proses penelitian (Lincoln & Guba, 1985).

#### D. Hasil Pembahasan

##### 1) Strategi Manajemen Waktu Mahasiswa

Sebagian besar partisipan menyatakan telah menggunakan strategi seperti menyusun jadwal harian, membuat skala prioritas tugas, serta menggunakan aplikasi digital untuk mengingatkan tenggat waktu. Strategi manajemen waktu yang diterapkan oleh mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan penjadwalan, tetapi juga

mencerminkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan kecemasan yang timbul dari beban akademik. Mahasiswa yang mampu memanfaatkan teknik seperti prioritas tugas atau pemblokiran waktu cenderung menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan teori regulasi diri, yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam mencapai tujuan (Zimmerman, 2000). Strategi ini dirasa membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan efektivitas belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Zulkarnain dan Lestari (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memanfaatkan aplikasi kalender atau reminder digital memiliki tingkat keteraturan akademik yang lebih tinggi. Indrayani dan Sutari (2018) juga menambahkan bahwa penyusunan perencanaan waktu yang terstruktur dapat meningkatkan produktivitas mahasiswa. Namun, tidak semua mahasiswa konsisten menerapkan strategi tersebut. Sebagian besar mengakui bahwa kendala seperti rasa malas, gangguan dari lingkungan sekitar, dan beban tugas dalam jangka waktu yang sedikit membuat perencanaan waktu menjadi tidak efektif. Norma dan budaya kampus, seperti tekanan untuk aktif terlibat dalam organisasi mahasiswa atau berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, juga mempengaruhi strategi manajemen waktu. Mahasiswa sering harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan ekspektasi sosial, menambah kompleksitas dalam manajemen waktu mereka. Peran gender juga mempengaruhi strategi manajemen waktu. Mahasiswa perempuan menghadapi tuntutan tambahan seperti peran domestik atau ekspektasi sosial yang berbeda dibandingkan dengan laki-laki, memaksa mereka untuk lebih fleksibel dalam menjadwalkan dan mengelola waktu mereka.

## 2) Hambatan dalam Manajemen Waktu

Ditemukan bahwa hambatan utama dalam pengelolaan waktu mahasiswa adalah beban tugas kuliah yang padat dan jangka waktu yang sedikit, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, serta kurangnya kesadaran diri dalam mengatur waktu istirahat. Beberapa mahasiswa juga mengalami konflik antara kebutuhan akademik dan sosial. Temuan ini menguatkan pendapat Aulia dan Syahrial (2020) yang menyatakan bahwa tekanan akademik dan multitasking dapat memperburuk kemampuan mahasiswa angkatan kedua dalam mengelola waktu. Mahasiswa yang tidak menetapkan prioritas dengan jelas cenderung mengalami stres dan kehilangan kontrol atas aktivitas hariannya. Selain itu, hasil ini mendukung pandangan Kusnadi dan Prabowo (2019) bahwa perencanaan yang buruk menyebabkan mahasiswa angkatan kedua menunda pekerjaan, yang berdampak langsung pada performa akademik dan psikologis mereka. Hambatan manajemen waktu sering kali berakar pada faktor internal seperti prokrastinasi, motivasi yang fluktuatif, dan gangguan konsentrasi. Kondisi ini bisa berhubungan dengan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa, termasuk stres dan burnout, yang memperburuk kemampuan mereka dalam mengatur waktu secara efektif.

Tekanan dan tuntutan akademis yang harus dilakukan secara bersamaan oleh mahasiswa tingkat dua sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur waktu. Kurangnya kejelasan dalam menentukan prioritas menyebabkan meningkatnya stres dan berujung pada ketidakteraturan dalam kegiatan sehari-hari. Faktor eksternal, seperti lingkungan belajar yang tidak kondusif atau kurangnya dukungan dari dosen dan teman sejawat, juga menjadi hambatan signifikan. Budaya kampus yang kompetitif atau sistem penilaian yang ketat dapat menimbulkan tekanan

berlebih, sehingga mempengaruhi efektivitas manajemen waktu mahasiswa. Selain itu, perencanaan waktu yang buruk mendorong terjadinya penundaan, yang berdampak negatif pada performa akademis dan kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, kemampuan untuk menjadwalkan dan menetapkan prioritas sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan kampus. Mahasiswa laki-laki dan perempuan menghadapi hambatan yang berbeda. Perempuan dapat mengalami tekanan ganda dari tuntutan akademik dan peran sosial tradisional, sementara laki-laki lebih terdorong oleh ekspektasi untuk sukses akademik dan berperan sebagai pencari nafkah di masa depan.

### 3) Dampak Manajemen Waktu terhadap Keseimbangan Akademik dan Kesehatan Mental

Mahasiswa angkatan kedua yang memiliki manajemen waktu baik umumnya menunjukkan hasil akademik yang lebih stabil dan kesehatan mental yang lebih baik. Mereka mampu menyeimbangkan antara tugas, waktu istirahat, dan aktivitas sosial. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki manajemen waktu yang efektif mengaku sering mengalami kelelahan mental, stres, bahkan insomnia. Wati dan Yanti (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik secara signifikan menurunkan risiko stres akademik. Sementara itu, Nurlaela dan Fatimah (2021) juga menemukan hubungan antara manajemen waktu yang buruk dengan kualitas tidur yang rendah dan munculnya kecemasan ringan pada mahasiswa angkatan kedua.

Dalam konteks ini, penelitian ini mendukung gagasan bahwa manajemen waktu bukan sekadar rutinitas teknis, tetapi merupakan **strategi adaptif** yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa angkatan kedua, terutama dalam masa perkuliahan yang menuntut adaptasi tinggi. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya **intervensi dari pihak kampus**, seperti pelatihan manajemen waktu dan konseling akademik. Manajemen waktu yang buruk dapat meningkatkan stres dan kecemasan, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa merasa lebih memiliki kendali dan puas dengan prestasi akademik mereka, yang memiliki dampak positif pada kesehatan mental.

Mulyana dan Sari (2015) menekankan bahwa kampus memiliki peran strategis dalam membentuk budaya belajar yang mendukung pengelolaan waktu yang sehat. Lingkungan kampus yang mendukung, dengan fasilitas konseling dan program pengembangan diri, dapat memperkuat dampak positif manajemen waktu terhadap keseimbangan kerja-hidup mahasiswa. Namun, jika lingkungan kurang responsif, dampak negatif dari manajemen waktu yang buruk akan lebih terasa.

Di sisi lain, penting pula untuk memperkuat **kesadaran diri mahasiswa** agar mampu menilai dan merefleksikan cara mereka mengelola waktu. Dalam jangka panjang, keterampilan ini tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada kesiapan mereka menghadapi dunia kerja. Dampak manajemen waktu terhadap kesehatan mental juga dapat bervariasi berdasarkan gender. Wanita cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi terkait beban ganda antara akademik dan peran sosial, sehingga manajemen waktu yang efektif sangat penting untuk mencegah kelelahan mental. Sebagian laki-laki kurang terbuka dalam mengekspresikan stres, sehingga hambatan dalam manajemen waktu dapat

menumpuk tanpa dukungan yang memadai. Dengan demikian, manajemen waktu bukan hanya kemampuan teknis, melainkan bagian dari proses pengembangan diri mahasiswa angkatan kedua sebagai calon pendidik profesional.

## E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen waktu yang diterapkan mahasiswa angkatan kedua PGSD Universitas Werisar, seperti penyusunan jadwal dan prioritas tugas, berperan penting dalam mengelola stres dan meningkatkan efektivitas belajar sesuai teori regulasi diri. Namun, hambatan internal seperti prokrastinasi dan eksternal seperti tekanan sosial kampus serta peran gender memengaruhi konsistensi pengelolaan waktu. Manajemen waktu yang baik berkontribusi pada keseimbangan akademik dan kesehatan mental yang lebih stabil, sementara manajemen waktu yang buruk terkait dengan stres dan gangguan psikologis. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan kampus dan peningkatan kesadaran diri mahasiswa sangat penting untuk mengoptimalkan manajemen waktu sebagai bagian dari pengembangan diri dan kesiapan profesional mereka.

## Daftar Pustaka

- Aulia, M. S., & Syahrial, R. (2020). Keterampilan manajemen waktu mahasiswa angkatan kedua dalam menghadapi stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 22-32.
- Fitriani, N., & Maulida, R. (2021). Hubungan manajemen waktu dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 45-56.
- Handayani, S., & Yuliani, D. (2017). Strategi manajemen waktu mahasiswa angkatan kedua dan dampaknya terhadap kualitas hidup. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 9(1), 101-115.
- Hidayat, R., & Rahmawati, F. (2022). Dampak manajemen waktu terhadap stres akademik mahasiswa angkatan kedua di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 34-44.
- Indrayani, L., & Sutari, S. (2018). Pengaruh perencanaan waktu terhadap pencapaian akademik mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(3), 100-110.
- Kurniawan, A., & Nurulita, L. (2023). Manajemen waktu dan produktivitas mahasiswa angkatan kedua dalam perkuliahan daring. *Jurnal Inovasi Pendidikan Tinggi*, 8(1), 12-22.
- Kusnadi, R., & Prabowo, I. (2019). Implementasi manajemen waktu dalam meningkatkan prestasi mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 17(2), 65-78.
- Maulana, R., & Astuti, D. (2021). Hubungan antara kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi) dan manajemen waktu mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 53-62.
- Mulyana, D., & Sari, D. P. (2015). Manajemen waktu dalam kehidupan mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 141-155.
- Nurlaela, R., & Fatimah, I. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dan kualitas tidur mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 10(1), 78-89.

- Oktaviani, F., & Suryani, N. (2016). Pengaruh aktivitas organisasi terhadap efektivitas belajar mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 3(2), 90–98.
- Putri, M. R., & Nugroho, A. (2020). Manajemen waktu sebagai faktor pendukung keberhasilan akademik mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Edukasi dan Konseling*, 6(2), 27–36.
- Rachmawati, N., & Alfian, F. (2022). Korelasi antara self-management dan keseimbangan hidup mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Psikologi Udayana*, 14(1), 17–28.
- Rahman, F., & Marwan, S. (2016). Pengaruh manajemen waktu terhadap keseimbangan akademik dan psikologi mahasiswa angkatan kedua di Universitas Z. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 15(2), 77–89.
- Salsabila, D. A., & Yuniarti, S. (2023). Efektivitas time blocking terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Bimbingan dan Psikologi Islam*, 4(1), 13–23.
- Saputri, L. A., & Hasanah, U. (2021). Studi deskriptif: Manajemen waktu dan kebugaran mental mahasiswa angkatan kedua selama kuliah daring. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*, 6(2), 40–49.
- Wati, I. S., & Yanti, L. (2021). Peran manajemen waktu dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 22(1), 32–43.
- Yuliana, R., & Hendra, T. (2024). Strategi coping stress akademik berbasis manajemen waktu pada mahasiswa angkatan kedua tingkat akhir. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 8(1), 65–74.
- Zimmerman, B. J. (2000) Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (hal. 13-39). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zulkarnain, S., & Lestari, S. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi manajemen waktu terhadap kinerja akademik mahasiswa angkatan kedua. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(4), 34–45.