



Analisis Kesulitan Manajemen Waktu Mahasiswa Semester 6 dalam Menghadapi Tuntutan Akademik dan Kegiatan Lapangan

Dwi Putri Lestari^{1*}, Fadhilla Yusri²

^{1,2}Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dwiputrilestari035@gmail.com, fadhillayusri@gmail.com

Abstract. *This study is motivated by the high academic demands faced by sixth-semester students, such as assignments, examinations, reports, proposal seminars, and preparation for field activities such as internships and Kuliah Kerja Nyata. The many responsibilities that must be carried out simultaneously cause some students to experience difficulties in managing their time effectively. The purpose of this study is to analyze the time management difficulties of sixth-semester students in dealing with academic demands and field activities. The method used is descriptive qualitative research with a case study approach. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving sixth-semester students selected purposively, then analyzed using the interactive model of Matthew B. Miles and A. Michael Huberman which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that students experience difficulties in determining task priorities, procrastination habits, fatigue due to dense schedules, lack of discipline in following plans, and pressure caused by overlapping academic and field activity schedules. Supporting factors for successful time management include self-discipline, social support, and the use of daily schedules. Therefore, students need to improve their time management skills in order to balance academic responsibilities and field activities optimally.*

Keywords: *Time Management, Sixth Semester Students, Academic Demands, Field Activities*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa semester 6, seperti tugas kuliah, ujian, laporan, seminar proposal, serta persiapan kegiatan lapangan seperti praktik dan Kuliah Kerja Nyata. Banyaknya tanggung jawab yang harus dijalankan secara bersamaan menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kesulitan manajemen waktu mahasiswa semester 6 dalam menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan lapangan. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap mahasiswa semester 6 yang dipilih secara purposive, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas tugas, kebiasaan menunda pekerjaan, kelelahan akibat jadwal padat, kurang disiplin menjalankan rencana, serta tekanan karena benturan jadwal akademik dan kegiatan lapangan. Faktor pendukung keberhasilan manajemen waktu adalah disiplin diri, dukungan sosial, dan penggunaan jadwal harian. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu agar mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan kegiatan lapangan secara optimal.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Mahasiswa Semester 6, Tuntutan Akademik, Kegiatan Lapangan

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan dan dituntut mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan

akademik maupun nonakademik di perguruan tinggi.¹ Pada fase ini, mahasiswa perlu memiliki kemampuan intelektual, emosional, dan sosial yang baik agar mampu menjalankan perannya secara optimal. Salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa adalah keterampilan manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan menggunakan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini sangat penting karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai aktivitas seperti perkuliahan, tugas akademik, organisasi, praktik lapangan, hingga kegiatan pribadi yang membutuhkan pengelolaan waktu yang seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan positif terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.² Selain itu, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik cenderung lebih produktif, disiplin, dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Oleh karena itu, manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi.

Mahasiswa semester 6 berada pada fase perkuliahan yang cukup kompleks karena mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat dibandingkan semester awal. Pada tahap ini mahasiswa umumnya mulai menjalani observasi lapangan, penyusunan proposal penelitian, seminar, praktik kerja lapangan, serta persiapan menuju tugas akhir. Banyaknya tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa harus mampu membagi waktu secara efektif antara kegiatan akademik, organisasi, pekerjaan sampingan, dan kehidupan pribadi. Namun pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu sehingga berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, kelelahan, hingga menurunnya motivasi belajar. Fenomena yang sering terjadi adalah kebiasaan menunda tugas atau prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jaya, Hajaroh, dan Eliasa menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan self-regulation dan manajemen waktu berpengaruh signifikan

¹ Bernardus Widodo, "Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020 / 2021," *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 4, no. 2009 (2021): 899–907.

² Brad Aeon and Herman Aguinis, "It's About Time: New Perspectives and Insights on Time Management," *Academy of Management Perspectives* 31, no. 4 (2017): 309–30, <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>.

terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.³ Mahasiswa yang tidak mampu menentukan prioritas kegiatan cenderung lebih sering mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu sehingga hasil pekerjaan menjadi kurang maksimal.

Selain menyebabkan prokrastinasi akademik, lemahnya kemampuan manajemen waktu juga berdampak terhadap meningkatnya stres akademik mahasiswa. Stres akademik muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur jadwal belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya akan lebih mudah mengalami tekanan psikologis, kecemasan, serta kelelahan mental. Penelitian Hardjito menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara buruknya manajemen waktu dengan tingginya tingkat stres akademik mahasiswa.⁴ Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Häfner dan Stock yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu mampu membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan kontrol diri, serta meningkatkan keseimbangan aktivitas sehari-hari.⁵ Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan keberhasilan akademik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa.

Di era digital saat ini, permasalahan manajemen waktu mahasiswa semakin kompleks karena adanya pengaruh penggunaan media sosial dan teknologi digital. Banyak mahasiswa menghabiskan waktu untuk membuka media sosial, menonton video singkat, atau bermain gim daring sehingga waktu belajar menjadi berkurang. Kebiasaan tersebut menyebabkan mahasiswa sulit fokus dan kurang disiplin dalam menjalankan jadwal yang telah dibuat. Penelitian oleh Rozgonjuk et al. menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik dan rendahnya produktivitas mahasiswa.⁶ Kondisi ini menunjukkan bahwa

³ Ahmad Chandra Jaya, Eva Imania Eliasa, and Putri Luthfiah Zahra, "The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 16, no. 2 (2025): 114–24.

⁴ Koekoeh Hardjito, "Manajemen Waktu Dan Dinamika Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan Tahun Pertama," *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Vol. 5*, no. 4 (2025): 1478–86.

⁵ Alexander Häfner, Armin Stock, and Verena Oberst, "Decreasing Students' Stress Through Time Management Training, Anxiety, Stress & Coping," *European Journal of Psychology of Education*, 2014, <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>.

⁶ Dmitri Rozgonjuk, Kristiina Saal, and Karin Täht, "Problematic Smartphone Use, Deep and Surface Approaches to Learning, and Social Media Use in Lectures," *Int J Environ Res Public Health*, 2018, <https://doi.org/10.3390/ijerph15010092>.

perkembangan teknologi memberikan tantangan baru terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif. Jika tidak dikendalikan dengan baik, kebiasaan digital yang berlebihan dapat menghambat pencapaian akademik mahasiswa.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa semester 6 yang mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah, tugas akademik, kegiatan organisasi, praktik lapangan, pekerjaan sampingan, dan kehidupan pribadi. Sebagian mahasiswa merasa memiliki jadwal yang padat setiap hari, namun tugas utama justru sering tertunda. Sebagian lainnya telah membuat jadwal kegiatan, tetapi tidak disiplin dalam menjalankannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan utama bukan hanya terbatas pada kurangnya waktu, melainkan kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif dan konsisten. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian mengenai manajemen waktu pada mahasiswa semester 6 menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran nyata mengenai bentuk kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan nonakademik.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami kemampuan manajemen waktu mahasiswa semester 6 beserta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program layanan pendampingan akademik, pelatihan manajemen waktu, serta layanan konseling bagi mahasiswa di perguruan tinggi. Selain itu, penelitian ini juga memiliki kesenjangan penelitian (research gap) karena sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan manajemen waktu dengan prestasi akademik atau prokrastinasi secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji permasalahan manajemen waktu mahasiswa semester 6 dalam menghadapi tuntutan akademik, praktik lapangan, organisasi, dan persiapan tugas akhir masih relatif terbatas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling pendidikan, khususnya terkait pengelolaan waktu mahasiswa di perguruan tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kesulitan manajemen waktu mahasiswa semester 6 dalam menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan lapangan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam fenomena kesulitan manajemen waktu yang dialami mahasiswa semester 6 dalam menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan lapangan. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama, serta lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.⁷Sementara itu, penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan kondisi yang terjadi di lapangan terkait permasalahan manajemen waktu mahasiswa. Menurut Moleong (2017), penelitian deskriptif bertujuan menyajikan data secara rinci mengenai kondisi yang sebenarnya terjadi. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi pada semester genap tahun akademik 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa semester 6 pada program studi tersebut sedang menghadapi beban akademik yang cukup padat, seperti penyelesaian tugas kuliah, laporan, praktik lapangan, serta persiapan Kuliah Kerja Nyata.

Subjek penelitian adalah mahasiswa semester 6 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Informan dipilih dengan kriteria mahasiswa aktif semester 6, mengikuti perkuliahan reguler, terlibat dalam kegiatan akademik maupun lapangan, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka. Sumber data terdiri dari data primer yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, serta data sekunder yang berasal dari dokumen pendukung seperti jadwal kuliah, agenda kegiatan, buku, dan jurnal ilmiah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan bantuan pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan data,

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013).

penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar data yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa semester 6 berada pada tahap akademik yang menuntut kesiapan lebih tinggi dibanding semester sebelumnya. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya menjalani perkuliahan reguler, tetapi juga mulai dihadapkan pada berbagai tanggung jawab lain seperti tugas proyek, laporan praktikum, seminar proposal, penelitian awal, persiapan Kuliah Kerja Nyata (KKN), Program Pengalaman Lapangan (PPL), magang, organisasi kemahasiswaan, hingga tuntutan sosial dalam keluarga. Banyaknya peran yang dijalankan secara bersamaan menyebabkan mahasiswa memerlukan kemampuan manajemen waktu yang baik agar seluruh aktivitas dapat terlaksana secara seimbang dan efektif.

Manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, serta memanfaatkan waktu secara optimal untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini mencakup penyusunan jadwal, penentuan prioritas, pengendalian diri, dan konsistensi dalam menjalankan rencana kegiatan. Apabila mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik, maka tuntutan akademik maupun kegiatan lapangan dapat dihadapi dengan lebih terarah. Sebaliknya, jika kemampuan ini rendah, maka mahasiswa rentan mengalami keterlambatan tugas, stres, kelelahan, dan penurunan prestasi akademik.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa semester 6 mengalami kesulitan membagi waktu antara kewajiban akademik dan kegiatan lapangan. Jadwal kuliah yang padat sering bertabrakan dengan agenda observasi, kegiatan organisasi, rapat kelompok, atau pekerjaan sambilan. Akibatnya mahasiswa sering merasa waktu yang dimiliki tidak cukup untuk menyelesaikan seluruh tanggung jawab. Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan utama bukan hanya banyaknya kegiatan, tetapi juga kurang efektifnya pengelolaan waktu yang dimiliki.

Bentuk Kesulitan Manajemen Waktu Mahasiswa Semester 6 :

1. Kesulitan Menentukan Skala Prioritas

Salah satu kendala utama mahasiswa semester 6 adalah belum mampu menentukan kegiatan yang harus diprioritaskan. Mahasiswa sering kali kesulitan membedakan tugas yang bersifat mendesak dengan tugas yang masih dapat dijadwalkan ulang. Akibatnya, waktu justru habis pada aktivitas yang kurang penting, sementara tugas utama seperti penyelesaian laporan, persiapan presentasi, atau studi lapangan menjadi tertunda.

Ketidakmampuan menentukan prioritas menyebabkan mahasiswa bekerja secara tidak terarah. Mereka cenderung menyelesaikan tugas berdasarkan suasana hati, bukan berdasarkan tingkat urgensi. Dalam jangka panjang, kondisi ini menimbulkan penumpukan pekerjaan dan tekanan psikologis ketika tenggat waktu semakin dekat. Covey (2013) menjelaskan bahwa individu yang gagal menyusun prioritas cenderung terjebak dalam aktivitas mendesak namun kurang penting, sehingga tujuan utama sering terabaikan. Pada mahasiswa semester 6, masalah ini semakin kompleks karena banyak tugas datang secara bersamaan dari beberapa mata kuliah. Jika mahasiswa tidak memiliki daftar prioritas yang jelas, maka energi dan waktu akan terpecah tanpa hasil maksimal.

2. Kebiasaan Menunda Pekerjaan (Prokrastinasi Akademik)

Masalah berikutnya yang banyak ditemukan adalah kebiasaan menunda pekerjaan. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda memulai atau menyelesaikan tugas, meskipun individu sadar bahwa penundaan tersebut dapat merugikan dirinya sendiri. Mahasiswa semester 6 sering menunda tugas karena merasa lelah, kurang motivasi, takut hasil tidak sempurna, atau terlalu santai karena tenggat waktu masih lama.

Perilaku menunda ini berdampak besar terhadap efektivitas penggunaan waktu. Tugas yang sebenarnya dapat dikerjakan secara bertahap justru diselesaikan dalam waktu singkat menjelang batas pengumpulan. Akibatnya hasil pekerjaan kurang maksimal, mahasiswa begadang, dan tingkat stres meningkat. Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi berhubungan erat dengan rendahnya kontrol diri dan tingginya kecemasan akademik. Pada semester 6, prokrastinasi menjadi lebih berbahaya karena mahasiswa menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan lebih

tinggi. Jika kebiasaan menunda terus berlanjut, maka mahasiswa akan mengalami tekanan akademik berkepanjangan.

3. Tingginya Beban Akademik

Semester 6 identik dengan meningkatnya beban akademik. Mahasiswa mulai menghadapi mata kuliah konsentrasi, tugas lapangan, penyusunan proposal penelitian, presentasi kelompok, laporan observasi, serta ujian semester. Beban tersebut membutuhkan waktu pengerjaan yang lebih lama dibanding semester awal. Ketika beberapa dosen memberikan tugas dalam waktu hampir bersamaan, mahasiswa sering merasa kewalahan. Mereka harus membaca referensi, berdiskusi dengan kelompok, menulis laporan, dan mempersiapkan presentasi secara simultan. Jika tidak diimbangi dengan pengaturan waktu yang baik, maka mahasiswa mudah mengalami kelelahan mental dan kehilangan fokus belajar. Santrock (2018) menjelaskan bahwa meningkatnya tuntutan akademik pada mahasiswa tingkat menengah dan akhir menuntut keterampilan regulasi diri yang lebih matang. Mahasiswa yang tidak siap menghadapi perubahan beban akademik cenderung mengalami stres dan penurunan performa belajar.

4. Benturan Jadwal dengan Kegiatan Lapangan

Selain kewajiban akademik di kelas, mahasiswa semester 6 juga mulai aktif dalam kegiatan lapangan seperti KKN, PPL, magang, observasi sekolah, penelitian lapangan, maupun kegiatan organisasi. Kegiatan ini sering membutuhkan waktu di luar jam kuliah bahkan berlangsung seharian. Masalah muncul ketika jadwal kegiatan lapangan berbenturan dengan jadwal kuliah, seminar, bimbingan dosen, atau pengumpulan tugas. Mahasiswa berada pada posisi sulit karena harus memilih salah satu tanggung jawab. Jika menghadiri kegiatan lapangan, mahasiswa berisiko tertinggal materi kuliah. Sebaliknya, jika memilih kuliah, kewajiban lapangan menjadi terhambat. Robbins dan Judge (2017) menyebut kondisi ini sebagai konflik peran, yaitu situasi ketika individu menjalankan beberapa peran yanguntutannya saling bertabrakan. Konflik peran yang terus berlangsung dapat menimbulkan stres dan kebingungan dalam pengambilan keputusan.

5. Rendahnya Disiplin Diri

Sebagian mahasiswa sebenarnya telah menyusun jadwal kegiatan harian, namun tidak konsisten menjalankannya. Jadwal hanya menjadi rencana tanpa implementasi nyata. Rendahnya disiplin diri terlihat dari kebiasaan bangun terlambat, sering menunda berangkat kuliah, tidak segera memulai tugas, serta mengabaikan target yang telah dibuat sendiri. Disiplin diri merupakan inti dari manajemen waktu. Tanpa komitmen menjalankan rencana, jadwal yang baik sekalipun tidak akan memberikan hasil. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi mampu mengontrol perilaku, menjaga fokus, dan konsisten terhadap tujuan akademik. Kurangnya disiplin diri membuat mahasiswa semester 6 mudah terjebak pada kebiasaan tidak produktif, sehingga waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan secara maksimal.

6. Gangguan Media Sosial dan Teknologi

Perkembangan teknologi digital memberikan manfaat besar bagi mahasiswa dalam mencari referensi, berkomunikasi, dan mengerjakan tugas. Namun di sisi lain, teknologi juga menjadi sumber distraksi utama. Banyak mahasiswa menghabiskan waktu terlalu lama membuka media sosial, menonton video hiburan, bermain gim, atau melakukan aktivitas daring yang tidak berkaitan dengan akademik. Gangguan ini sering terjadi tanpa disadari. Mahasiswa awalnya hanya berniat membuka ponsel beberapa menit, tetapi akhirnya menghabiskan waktu berjam-jam. Akibatnya jadwal belajar tertunda dan fokus belajar menurun. Junco (2012) menemukan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berkaitan dengan rendahnya prestasi akademik mahasiswa. Pada semester 6, distraksi digital sangat merugikan karena waktu yang dimiliki seharusnya difokuskan untuk menyelesaikan tugas akhir dan kegiatan lapangan.

Dampak Kesulitan Manajemen Waktu

1. Penurunan Prestasi Akademik

Kesulitan dalam mengatur waktu berdampak langsung terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu membagi waktu dengan baik cenderung terlambat mengumpulkan tugas, kurang maksimal dalam mempersiapkan presentasi, serta tidak memiliki waktu belajar yang cukup menjelang ujian. Akibatnya, hasil belajar menjadi kurang optimal dan nilai akademik mengalami

penurunan. Menurut Auliya et al., mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah menunjukkan performa akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang mampu mengatur waktunya secara efektif.⁸

2. Meningkatnya Stres Akademik

Beban tugas yang menumpuk, jadwal yang padat, serta tekanan deadline yang berdekatan dapat menimbulkan stres akademik. Mahasiswa sering merasa cemas, terburu-buru, mudah panik, dan kehilangan ketenangan dalam menjalani perkuliahan. Jika kondisi ini berlangsung lama, maka dapat menurunkan motivasi belajar. Santrock menjelaskan bahwa stres akademik berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan psikologis mahasiswa dan menimbulkan kelelahan emosional.⁹

3. Gangguan Kesehatan Fisik

Mahasiswa yang kesulitan mengatur waktu sering mengorbankan waktu istirahat demi menyelesaikan tugas. Mereka begadang, makan tidak teratur, kurang olahraga, dan mengalami kelelahan fisik. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sakit kepala, kurang konsentrasi, bahkan mudah terserang penyakit. Atkinson, menyatakan bahwa pola hidup yang tidak seimbang akibat tekanan aktivitas dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara signifikan

4. Menurunnya Kualitas Hubungan Sosial

Mahasiswa yang sibuk dan tidak mampu mengatur waktu sering terlambat hadir dalam kegiatan kelompok, lupa janji, atau tidak menyelesaikan tanggung jawab bersama. Hal ini dapat menimbulkan konflik dengan teman sekelas, kelompok tugas, maupun organisasi kampus. Prayitno menjelaskan bahwa tanggung jawab sosial mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola diri, termasuk pengaturan waktu.¹⁰

5. Hilangnya Kesempatan Pengembangan Diri

Mahasiswa yang kewalahan dengan jadwal padat cenderung menolak kesempatan positif seperti seminar, pelatihan, lomba, atau kegiatan pengembangan

⁸ Irna Auliya, Hana Rihhadatul Aisy, and Andisty Bela, "Time Management Analysis on Student Academics" 1, no. 2 (2024): 149–69.

⁹ John W. Santrock, *Life Span Development*, 2012.

¹⁰ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2017).

soft skill lainnya. Padahal kegiatan tersebut penting untuk menambah pengalaman dan kesiapan karier di masa depan. Fitriani menyatakan bahwa mahasiswa dengan manajemen waktu buruk cenderung kurang aktif dalam kegiatan pengembangan diri.¹¹

Upaya Mengatasi Kesulitan Manajemen Waktu

1. Menyusun Skala Prioritas

Mahasiswa perlu membedakan tugas berdasarkan tingkat kepentingan dan batas waktu penyelesaian. Tugas yang mendesak dan penting harus dikerjakan terlebih dahulu, sedangkan tugas yang kurang mendesak dapat dijadwalkan kemudian. Dengan adanya prioritas, mahasiswa dapat bekerja lebih terarah dan tidak merasa kewalahan. Covey, menegaskan bahwa keberhasilan seseorang sangat dipengaruhi kemampuannya mendahulukan hal yang utama.

2. Membuat Jadwal Harian dan Mingguan

Jadwal kegiatan membantu mahasiswa membagi waktu antara kuliah, belajar mandiri, kegiatan organisasi, istirahat, dan aktivitas lapangan. Jadwal yang tertulis membuat mahasiswa lebih disiplin serta mengetahui target kegiatan setiap hari. Menurut Atkinson, perencanaan waktu yang sistematis dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas seseorang.¹²

3. Mengurangi Kebiasaan Menunda Tugas

Mahasiswa perlu melatih diri untuk mengerjakan tugas sejak awal dan tidak menunggu mendekati deadline. Tugas besar dapat dibagi menjadi beberapa bagian kecil agar lebih mudah dikerjakan. Ferrari menyebutkan bahwa kebiasaan memulai lebih awal merupakan strategi efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik.¹³

4. Membatasi Distraksi Digital

Penggunaan media sosial, game online, dan hiburan digital perlu dikontrol, terutama saat jam belajar. Mahasiswa dapat menonaktifkan notifikasi ponsel, menggunakan aplikasi pengatur fokus, atau belajar di tempat yang minim gangguan.

¹¹ Nurul Fitriani, "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 2022.

¹² Joseph R Ferrari, *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting It Done*, 2010.

¹³ Ferrari.

Rosen menjelaskan bahwa pembatasan distraksi digital mampu meningkatkan konsentrasi dan kualitas belajar mahasiswa.¹⁴

5. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Manajemen waktu yang baik harus diimbangi dengan pola hidup sehat. Mahasiswa perlu tidur cukup, makan teratur, berolahraga, dan memberi waktu untuk relaksasi agar tubuh tetap bugar. Santrock (2012:225) menegaskan bahwa kondisi fisik yang sehat berpengaruh besar terhadap kemampuan seseorang menyelesaikan tugas secara efektif.

6. Memanfaatkan Layanan Konseling Akademik

Jika mahasiswa merasa sangat terbebani dan sulit mengelola aktivitas, maka perlu berkonsultasi dengan dosen pembimbing akademik atau konselor kampus. Melalui layanan konseling, mahasiswa dapat memperoleh arahan mengenai teknik manajemen waktu, pengelolaan stres, serta strategi belajar yang sesuai. Prayitno menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan penting membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian belajar dan keterampilan hidup.¹⁵

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan manajemen waktu pada mahasiswa semester 6 merupakan persoalan yang cukup kompleks karena melibatkan berbagai aspek, baik akademik, pribadi, maupun sosial. Pada semester ini, mahasiswa berada pada tahap transisi menuju penyelesaian studi sehingga tuntutan yang dihadapi semakin besar dibandingkan semester awal. Mahasiswa tidak hanya dituntut mampu menyelesaikan tugas perkuliahan secara tepat waktu, tetapi juga mulai menghadapi tanggung jawab lapangan seperti KKN, magang, observasi, penelitian awal, serta kegiatan organisasi kampus. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan kemampuan pengelolaan waktu yang lebih matang.

Kesulitan manajemen waktu yang dialami mahasiswa umumnya ditandai dengan ketidakmampuan menyusun prioritas kegiatan, kebiasaan menunda pekerjaan, serta kurang disiplin dalam menjalankan jadwal yang telah dibuat. Hal ini

¹⁴ Larry D. Rosen, "The Distracted Student Mind: Enhancing Its Focus and Attention," 2018, <https://doi.org/10.1177/0031721717734183>.

¹⁵ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*.

menunjukkan bahwa permasalahan utama bukan semata-mata karena banyaknya tugas, tetapi juga karena lemahnya kemampuan self-management. Menurut Prayitno, kemampuan mengatur diri merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar, karena mahasiswa dituntut mandiri dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas akademiknya.¹⁶

Selain itu, perkembangan teknologi digital juga menjadi faktor yang memperparah kesulitan manajemen waktu. Kehadiran media sosial, hiburan daring, dan penggunaan telepon pintar secara berlebihan sering menyita waktu belajar mahasiswa tanpa disadari. Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol penggunaan teknologi cenderung mengalami penurunan fokus, keterlambatan menyelesaikan tugas, serta menurunnya produktivitas. Rosen (2018:71) menjelaskan bahwa distraksi digital menjadi salah satu hambatan utama mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi belajar di era modern.

Dampak dari lemahnya manajemen waktu terlihat jelas pada menurunnya prestasi akademik, meningkatnya stres, kelelahan fisik, serta terganggunya hubungan sosial dengan teman maupun kelompok belajar. Kondisi ini membuktikan bahwa manajemen waktu bukan hanya berpengaruh terhadap nilai akademik, tetapi juga terhadap kesehatan mental dan kualitas kehidupan mahasiswa secara keseluruhan. Santrock (2012:211) menyatakan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan burnout, kecemasan, dan menurunnya motivasi belajar.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, masalah manajemen waktu berkaitan erat dengan aspek tanggung jawab pribadi, disiplin diri, pengambilan keputusan, serta keterampilan pemecahan masalah. Oleh sebab itu, mahasiswa perlu diberikan pendampingan agar mampu mengenali pola kebiasaan buruk yang menghambat produktivitasnya. Layanan konseling akademik, pelatihan time management, dan pengembangan keterampilan belajar mandiri dapat menjadi solusi preventif maupun kuratif.

Upaya mengatasi kesulitan tersebut harus dilakukan secara bertahap dan konsisten. Mahasiswa perlu membiasakan diri membuat jadwal realistis, menyusun

¹⁶ Prayitno.

prioritas tugas, mengurangi penundaan pekerjaan, serta menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat. Di sisi lain, perguruan tinggi juga perlu berperan aktif melalui dosen pembimbing akademik, seminar pengembangan diri, dan layanan konseling mahasiswa.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keberhasilan mahasiswa semester 6 dalam menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan lapangan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mengelola waktu secara efektif. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu baik akan lebih siap menghadapi tekanan semester akhir, mampu mempertahankan prestasi akademik, serta memiliki kesiapan yang lebih baik menuju dunia kerja maupun penyelesaian studi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester 6 mengalami berbagai kesulitan dalam manajemen waktu saat menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan lapangan. Kesulitan tersebut meliputi kebiasaan menunda tugas, sulit menentukan prioritas, kurang disiplin terhadap jadwal, serta terganggunya fokus belajar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Padatnya aktivitas seperti tugas kuliah, presentasi, ujian, laporan, KKN, magang, dan penelitian awal membuat mahasiswa dituntut mampu mengelola waktu secara efektif agar seluruh tanggung jawab dapat berjalan seimbang. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, meningkatnya stres, kelelahan, dan terganggunya kehidupan sosial mahasiswa. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menyusun prioritas, membuat jadwal realistis, mengurangi prokrastinasi, serta menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat cenderung lebih produktif dan siap menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya manajemen waktu melalui kebiasaan disiplin dan penggunaan waktu secara produktif, sementara pihak perguruan tinggi diharapkan memberikan dukungan melalui pelatihan manajemen waktu, seminar pengembangan diri, serta layanan bimbingan dan konseling akademik

agar mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan akademik dan kehidupan profesional di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Aeon, Brad, and Herman Aguinis. "It's About Time: New Perspectives and Insights on Time Management." *Academy of Management Perspectives* 31, no. 4 (2017): 309–30. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>.
- Auliya, Irna, Hana Rihhadatul Aisy, and Andisty Bela. "Time Management Analysis on Student Academics" 1, no. 2 (2024): 149–69.
- Ferrari, Joseph R. *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting It Done*, 2010.
- Fitriani, Nurul. "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 2022.
- Häfner, Alexander, Armin Stock, and Verena Oberst. "Decreasing Students' Stress Through Time Management Training. Anxiety, Stress & Coping." *European Journal of Psychology of Education*, 2014. <https://doi.org/10.1007/s10212-014-0229-2>.
- Hardjito, Koekoeh. "Manajemen Waktu Dan Dinamika Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan Tahun Pertama." *Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Vol. 5*, no. 4 (2025): 1478–86.
- Jaya, Ahmad Chandra, Eva Imania Eliasa, and Putri Luthfiyah Zahra. "The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 16, no. 2 (2025): 114–24.
- Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2017.
- Rosen, Larry D. "The Distracted Student Mind: Enhancing Its Focus and Attention," 2018. <https://doi.org/10.1177/0031721717734183>.
- Rozgonjuk, Dmitri, Kristiina Saal, and Karin Täht. "Problematic Smartphone Use, Deep and Surface Approaches to Learning, and Social Media Use in Lectures." *Int J Environ Res Public Health*, 2018. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010092>.
- Santrock, John W. *Life Span Development*, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Widodo, Bernardus. "Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020 / 2021." *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 4, no. 2009 (2021): 899–907.