



Pentingnya Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Perspektif Konseling Lintas Budaya

Nurul Aisyah

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putihah, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: nurulais090513@gmail.com, fadhillayusri@gmail.com

Abstract. *College students have various academic and social responsibilities that require good time management skills to maintain a balance between their academic, organizational, and social lives. However, many students still struggle with time management, leading to academic procrastination, late assignment submissions, and low self-discipline. This study aims to determine the importance of student time management from a cross-cultural counseling perspective and to understand the factors influencing poor time management among students. The study employs a qualitative approach using a case study of a student identified as DV who struggles to balance time between classes, organizations, and social activities. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation, while data analysis utilized the Miles and Huberman model. The results indicate that poor time management is influenced by procrastination habits, the influence of the social environment, and a collective culture that emphasizes togetherness. A behavioral counseling approach using self-management techniques helped the client improve self-discipline and the ability to set priorities. Thus, good time management is crucial in supporting students' academic success and social balance.*

Keywords: *Time Management, Students, Cross-Cultural Counseling*

Abstrak. Mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab akademik dan sosial yang menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik agar aktivitas perkuliahan, organisasi, dan kehidupan sosial dapat berjalan seimbang. Namun, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu sehingga muncul perilaku prokrastinasi akademik, keterlambatan menyelesaikan tugas, dan rendahnya disiplin diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya manajemen waktu mahasiswa dalam perspektif konseling lintas budaya serta memahami faktor-faktor yang memengaruhi lemahnya pengelolaan waktu pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus terhadap mahasiswa berinisial DV yang mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah, organisasi, dan aktivitas sosial. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lemahnya manajemen waktu dipengaruhi oleh kebiasaan prokrastinasi, pengaruh lingkungan sosial, dan budaya kolektif yang menekankan kebersamaan. Pendekatan behavioral counseling dengan teknik self-management membantu konseli meningkatkan disiplin diri dan kemampuan menentukan prioritas. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan keseimbangan sosial mahasiswa.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Mahasiswa, Konseling Lintas Budaya

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki berbagai tanggung jawab akademik dan sosial yang menuntut kemampuan dalam mengatur waktu secara efektif. Kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas perkuliahan, organisasi, maupun kehidupan sosial. Manajemen waktu yang baik dapat membantu mahasiswa menyusun prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta meningkatkan disiplin diri dan keberhasilan akademik. Sebaliknya, lemahnya manajemen waktu

dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi belajar, hingga menurunnya prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan akademik mahasiswa serta dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Andrayani et al., 2022); (Pertwi, 2021).

Fenomena lemahnya manajemen waktu banyak ditemukan pada mahasiswa yang terlalu fokus pada aktivitas sosial dibandingkan tanggung jawab akademik. Mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan kuliah, organisasi, pekerjaan sampingan, maupun aktivitas hiburan seperti healing bersama teman. Kondisi tersebut menyebabkan tugas akademik tertunda dan tanggung jawab perkuliahan tidak dapat diselesaikan secara optimal. Fenomena ini juga dialami oleh mahasiswa berinisial DV yang mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah, organisasi, dan kegiatan sosial bersama teman-temannya sehingga sering menunda pengerjaan tugas dan kurang disiplin terhadap jadwal akademik. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung mengalami prokrastinasi akademik apabila tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik (Firdaus et al., 2025). Selain itu, stres akademik dan rendahnya kemampuan mengatur waktu juga terbukti berpengaruh terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik mahasiswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya meningkatkan kemampuan manajemen waktu mahasiswa agar mampu menyeimbangkan aktivitas akademik dan sosial secara efektif. Manajemen waktu yang baik tidak hanya membantu mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga dapat meningkatkan tanggung jawab, disiplin diri, serta kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Jika permasalahan ini tidak segera ditangani, maka mahasiswa berpotensi mengalami penurunan prestasi akademik, stres berkepanjangan, hingga kegagalan menyelesaikan studi tepat waktu (Wahyuni & Machali, 2021). Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dari mahasiswa maupun lingkungan kampus untuk memberikan pemahaman dan pelatihan terkait pengelolaan waktu yang efektif sebagai upaya meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik (Darmawan et al., 2023).

Kesenjangan penelitian (research gap) dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang lebih banyak meneliti hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik secara umum, sedangkan penelitian yang mengkaji secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam membagi waktu antara kegiatan akademik, organisasi, dan aktivitas sosial masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum menggambarkan kondisi nyata yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran lebih mendalam mengenai permasalahan manajemen waktu yang dialami mahasiswa, khususnya pada mahasiswa yang aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan organisasi (Firdaus et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dipilih karena bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti, khususnya terkait pengaruh perlakuan terhadap kemampuan manajemen waktu mahasiswa. Dalam penelitian ini, peneliti secara sengaja memberikan perlakuan (treatment) pada subjek penelitian dan kemudian mengukur pengaruhnya terhadap variabel lain, yaitu perilaku prokrastinasi akademik, self-management, dan pengaruh lingkungan sosial. Riska Yulianti dkk, 2024)

Subjek penelitian adalah mahasiswa berinisial DV yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara perkuliahan, organisasi, dan aktivitas sosial bersama teman-temannya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku konseli dalam menjalankan aktivitas akademik dan sosial. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada konseli guna memperoleh informasi mengenai faktor penyebab lemahnya manajemen waktu, kebiasaan prokrastinasi akademik, serta pengaruh budaya dan lingkungan sosial terhadap perilaku konseli. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan, jadwal aktivitas, maupun data lain yang relevan dengan penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang berkaitan dengan permasalahan manajemen waktu mahasiswa. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga memudahkan peneliti memahami kondisi yang dialami konseli. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh selama proses penelitian. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Permasalahan yang dialami DV termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik dan lemahnya self-management. konseli cenderung lebih mengutamakan aktivitas yang memberikan kenyamanan emosional dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Dalam perspektif konseling lintas budaya, perilaku ini dipengaruhi oleh budaya kolektif yang menekankan pentingnya solidaritas dan kebersamaan dalam lingkungan sosial. dari aspek kognitif, konseli sebenarnya memahami bahwa dirinya memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa. namun, adanya kebiasaan menunda pekerjaan membuat konseli kesulitan menentukan prioritas. Dari aspek sosial, lingkungan pertemanan memberikan pengaruh yang besar terhadap perilaku konseli sehingga ia lebih sering mengikuti ajakan bermain dibandingkan menjalankan kewajiban akademik.

Pendekatan konseling yang digunakan dalam kasus ini adalah behavioral counseling dengan teknik self-management. teknik ini bertujuan membantu konseli mengontrol perilaku, membuat jadwal kegiatan, serta membangun kedisiplinan diri. Permasalahan yang dialami DV termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik dan lemahnya self-management. konseli cenderung lebih mengutamakan aktivitas yang memberikan kenyamanan emosional dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Dalam perspektif konseling lintas budaya, perilaku ini dipengaruhi oleh budaya kolektif yang menekankan pentingnya solidaritas dan kebersamaan dalam lingkungan sosial. dari aspek kognitif, konseli sebenarnya memahami bahwa dirinya memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa. namun, adanya kebiasaan menunda pekerjaan membuat konseli kesulitan menentukan prioritas. dari aspek sosial, lingkungan pertemanan memberikan pengaruh yang besar terhadap perilaku konseli sehingga ia lebih sering mengikuti ajakan bermain dibandingkan menjalankan kewajiban akademik.

Pendekatan konseling yang digunakan dalam kasus ini adalah behavioral counseling dengan teknik self-management. teknik ini bertujuan membantu konseli mengontrol perilaku, membuat jadwal kegiatan, serta membangun kedisiplinan diri. permasalahan yang dialami DV termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik dan lemahnya self-management. konseli

cenderung lebih mengutamakan aktivitas yang memberikan kenyamanan emosional dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Dalam perspektif konseling lintas budaya, perilaku ini dipengaruhi oleh budaya kolektif yang menekankan pentingnya solidaritas dan kebersamaan dalam lingkungan sosial. dari aspek kognitif, konseli sebenarnya memahami bahwa dirinya memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa. namun, adanya kebiasaan menunda pekerjaan membuat konseli kesulitan menentukan prioritas.

Dari aspek sosial, lingkungan pertemanan memberikan pengaruh yang besar terhadap perilaku konseli sehingga ia lebih sering mengikuti ajakan bermain dibandingkan menjalankan kewajiban akademik. Pendekatan konseling yang digunakan dalam kasus ini adalah behavioral counseling dengan teknik self-management. teknik ini bertujuan membantu konseli mengontrol perilaku, membuat jadwal kegiatan, serta membangun kedisiplinan diri. permasalahan yang dialami DV termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik dan lemahnya self-management. konseli cenderung lebih mengutamakan aktivitas yang memberikan kenyamanan emosional dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Dalam perspektif konseling lintas budaya, perilaku ini dipengaruhi oleh budaya kolektif yang menekankan pentingnya solidaritas dan kebersamaan dalam lingkungan sosial.

Dari aspek kognitif, konseli sebenarnya memahami bahwa dirinya memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa. namun, adanya kebiasaan menunda pekerjaan membuat konseli kesulitan menentukan prioritas. Dari aspek sosial, lingkungan pertemanan memberikan pengaruh yang besar terhadap perilaku konseli sehingga ia lebih sering mengikuti ajakan bermain dibandingkan menjalankan kewajiban akademik. Pendekatan konseling yang digunakan dalam kasus ini adalah behavioral counseling dengan teknik self-management. teknik ini bertujuan membantu konseli mengontrol perilaku, membuat jadwal kegiatan, serta membangun kedisiplinan diri.

Strategi Konseling Berwawasan Budaya

Dalam proses konseling, konselor harus memahami latar belakang budaya konseli agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu. DV berasal dari lingkungan yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan hubungan sosial. oleh karena itu, konselor tidak dapat langsung menyalahkan aktivitas sosial konseli, tetapi harus membantu konseli menemukan keseimbangan antara kehidupan sosial dan tanggung jawab akademik. strategi yang digunakan adalah pendekatan persuasif dengan menanamkan pemahaman bahwa disiplin akademik juga merupakan bentuk tanggung jawab terhadap keluarga dan lingkungan sosial.

Dalam proses konseling, konselor harus memahami latar belakang budaya konseli agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu. DV berasal dari lingkungan yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan hubungan sosial. oleh karena itu, konselor tidak dapat langsung menyalahkan aktivitas sosial konseli, tetapi harus membantu konseli menemukan keseimbangan antara kehidupan sosial dan tanggung jawab akademik. strategi yang digunakan adalah

pendekatan persuasif dengan menanamkan pemahaman bahwa disiplin akademik juga merupakan bentuk tanggung jawab terhadap keluarga dan lingkungan sosial.

Etika Konseling Lintas Budaya

Etika dalam konseling lintas budaya menuntut konselor untuk bersikap empati, terbuka, dan tidak menghakimi konseli. konselor perlu menghormati nilai budaya yang dimiliki konseli serta membantu konseli memahami dampak perilaku yang dilakukan. Dalam kasus DV, konselor tetap menghargai kebutuhan sosial konseli tanpa memaksanya meninggalkan lingkungan pertemanan. konselor hanya membantu konseli mengatur waktu secara lebih baik agar aktivitas sosial tidak mengganggu tanggung jawab akademik. etika dalam konseling lintas budaya menuntut konselor untuk bersikap empati, terbuka, dan tidak menghakimi konseli. konselor perlu menghormati nilai budaya yang dimiliki konseli serta membantu konseli memahami dampak perilaku yang dilakukan. dalam kasus DV, konselor tetap menghargai kebutuhan sosial konseli tanpa memaksanya meninggalkan lingkungan pertemanan. konselor hanya membantu konseli mengatur waktu secara lebih baik agar aktivitas sosial tidak mengganggu tanggung jawab akademik. etika dalam konseling lintas budaya menuntut konselor untuk bersikap empati, terbuka, dan tidak menghakimi konseli.

Konselor perlu menghormati nilai budaya yang dimiliki konseli serta membantu konseli memahami dampak perilaku yang dilakukan. dalam kasus DV, konselor tetap menghargai kebutuhan sosial konseli tanpa memaksanya meninggalkan lingkungan pertemanan. Konselor hanya membantu konseli mengatur waktu secara lebih baik agar aktivitas sosial tidak mengganggu tanggung jawab akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa lemahnya manajemen waktu pada mahasiswa dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, rendahnya disiplin diri, serta ketidakseimbangan antara tanggung jawab akademik dan aktivitas sosial. Permasalahan yang dialami mahasiswa berinisial DV menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan pertemanan dan budaya kolektif turut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menentukan prioritas kegiatan. Pendekatan behavioral counseling dengan teknik self-management terbukti membantu konseli dalam meningkatkan kesadaran diri, mengatur jadwal kegiatan, serta membangun kedisiplinan dalam menjalankan kewajiban akademik tanpa harus meninggalkan aktivitas sosialnya. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan membuat skala prioritas dan jadwal kegiatan yang teratur agar aktivitas akademik dan sosial dapat berjalan seimbang. Selain itu, konselor maupun pihak kampus diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pengembangan self-management serta memperhatikan latar belakang budaya mahasiswa dalam proses pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrayani, M. I., Puspitasari, R. H. U., & Kusumawati, D. A. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu, Motivasi Belajar, Dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Keberhasilan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Ekonomi Kreatif*. <https://doi.org/10.26877/jibeka.v1i1.7>
- Darmawan, D. K., Agustina, A., & Wati, L. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.55904/nautical.v2i5.839>
- Firdaus, M. M., Sofiah, D., & Farhanindya, H. H. (2025). *Internal Locus of Control dan Manajemen Waktu: Kunci Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berorganisasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12717>
- Pertiwi, G. A. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>
- Yulianti, R., Syukrilla, W. A., Effendi, Liana, T. F., Rahayu, D. S., Agung, B. H., Oktariato, M. L., Koto, S. K., Rahmawan, S., Asmara, A., Awaluddin, Sidabutar, Y. A., Krisma, D. A., Adi, N. R. M., & Zulaeha, O. (2024). *Metode penelitian eksperimen: Konsep, implementasi, dan studi kasus*. PT. Mifandi Mandiri Digital.