

Manajemen waktu mahasiswa baru prodi manajemen uin malang: analisis tantangan, dampak, dan strategi pengembangan

Denni Iskandar Zulkarnain A.F

Program Studi Manajemen, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250501110240@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

manajemen waktu; mahasiswa baru; prodi manajemen; strategi belajar; adaptasi akademik

Keywords:

time management; first-year students; management study program; learning strategies; academic adjustment

ABSTRAK

Mahasiswa baru pada Program Studi Manajemen menghadapi berbagai perubahan akademik yang menuntut kemampuan adaptasi dan pengelolaan waktu yang efektif. Transisi dari lingkungan sekolah ke perguruan tinggi sering menimbulkan tantangan berupa penumpukan tugas, ketidakmampuan menentukan prioritas, serta tekanan psikologis akibat pola belajar yang lebih mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan, dampak, dan strategi pengembangan manajemen waktu pada mahasiswa baru Prodi Manajemen UIN Malang. Kajian dilakukan melalui studi literatur yang merujuk pada penelitian dari Repository UIN Malang dan jurnal nasional maupun internasional

terkait manajemen waktu, adaptasi akademik, serta stres belajar mahasiswa. Hasil telaah menunjukkan bahwa kurangnya perencanaan belajar, rendahnya regulasi diri, serta distraksi dari aktivitas non-akademik menjadi hambatan utama dalam pengelolaan waktu. Dampaknya meliputi penurunan motivasi belajar, meningkatnya stres, serta ketidakstabilan prestasi akademik. Strategi yang direkomendasikan mencakup penyusunan jadwal fleksibel, penerapan metode prioritas, penggunaan aplikasi manajemen waktu, dan evaluasi mingguan untuk meningkatkan efektivitas belajar. Temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan kompetensi dasar yang perlu dikembangkan sejak semester awal untuk mendukung keberhasilan akademik jangka panjang mahasiswa.

ABSTRACT

First-year students in the Management Study Program face significant academic transitions that require strong adaptation skills and effective time management. The shift from a structured school environment to an independent university learning model often leads to challenges such as accumulated assignments, difficulty prioritizing tasks, and increased psychological pressure. This study aims to analyze the challenges, impacts, and development strategies of time management among first-year Management students at UIN Malang. The analysis is conducted through a literature review based on studies from the UIN Malang Repository as well as national and international journals related to time management, academic adjustment, and student learning stress. The findings indicate that inadequate study planning, low self-regulation, and distractions from non-academic activities are the main barriers to effective time management. These issues negatively affect students' motivation, increase stress levels, and contribute to unstable academic performance. Recommended strategies include creating flexible study schedules, applying task-priority methods, utilizing time-management applications, and conducting weekly evaluations to improve learning effectiveness. The results emphasize that time management is a foundational competence that must be developed from the first semester to support students' long-term academic success.



Pendahuluan

Mahasiswa baru pada Program Studi Manajemen menghadapi perubahan besar dalam struktur pembelajaran ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi. Sistem yang sebelumnya lebih terarah di sekolah berubah menjadi pola belajar mandiri yang menuntut kemampuan adaptasi, pengaturan waktu, dan pengambilan keputusan akademik secara tepat. Perubahan ini tidak jarang memunculkan tantangan berupa kesulitan mengatur jadwal, penumpukan tugas, serta ketidaksiapan menghadapi beban akademik yang lebih kompleks. Rahmawati (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki kebiasaan belajar terencana cenderung mengalami penurunan produktivitas dan kesulitan mempertahankan konsistensi akademik pada masa transisi awal perkuliahan. Selain itu, lingkungan perkuliahan menghadirkan tingkat kebebasan yang lebih tinggi, sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur prioritas secara mandiri. Ketidakteraturan dalam mengelola waktu sering kali menyebabkan tekanan psikologis seperti stres akademik, kecemasan, dan rendahnya motivasi belajar. Temuan dari Santoso (2020) menunjukkan bahwa adaptasi akademik mahasiswa baru sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka memahami ritme perkuliahan, membangun kebiasaan belajar yang efektif, serta menyeimbangkan aktivitas akademik dan non-akademik. Ketidakmampuan menjalankan proses ini berdampak pada ketidakstabilan prestasi dan menurunnya kualitas pengalaman belajar.

Selain itu, lingkungan perkuliahan menghadirkan tingkat kebebasan yang lebih tinggi, sehingga mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur prioritas secara mandiri. Ketidakteraturan dalam mengelola waktu sering kali menyebabkan tekanan psikologis seperti stres akademik, kecemasan, dan rendahnya motivasi belajar. Temuan dari Santoso (2020) menunjukkan bahwa adaptasi akademik mahasiswa baru sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka memahami ritme perkuliahan, membangun kebiasaan belajar yang efektif, serta menyeimbangkan aktivitas akademik dan non-akademik. Ketidakmampuan menjalankan proses ini berdampak pada ketidakstabilan prestasi dan menurunnya kualitas pengalaman belajar. Melihat berbagai temuan tersebut, kemampuan mengelola waktu bukan hanya keterampilan teknis, melainkan kompetensi dasar yang harus dikuasai sejak awal perkuliahan, khususnya oleh mahasiswa baru Prodi Manajemen. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis tantangan yang dihadapi mahasiswa baru dalam manajemen waktu, dampaknya terhadap kondisi akademik, serta strategi pengembangan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas belajar. Dengan memadukan referensi dari Repository UIN Malang dan jurnal ilmiah nasional maupun internasional, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam penguatan literasi manajemen waktu bagi mahasiswa semester awal.

Pembahasan

keberhasilan mahasiswa dalam mengelola waktu dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu regulasi diri, motivasi akademik, dan dukungan lingkungan. Pertama, regulasi diri (self-regulation) menjadi komponen penting karena mahasiswa harus mampu mengendalikan perilaku, menghindari distraksi, dan konsisten dengan jadwal yang telah dibuat. Sari (2022) dalam penelitiannya menegaskan bahwa mahasiswa dengan regulasi

diri tinggi mampu menyelesaikan tugas lebih awal dan jarang mengalami stres akademik mendadak. Kemampuan mengelola waktu memiliki konsekuensi langsung terhadap kinerja akademik mahasiswa baru. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung mengalami penurunan kualitas belajar, ketidakstabilan nilai, dan kesulitan memahami materi. Rahmawati (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang sering menunda tugas dan tidak memiliki jadwal belajar terstruktur menunjukkan performa akademik lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang menerapkan manajemen waktu secara disiplin. Secara psikologis, manajemen waktu yang buruk berkontribusi pada meningkatnya stres, kecemasan menghadapi tenggat waktu, dan kelelahan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian Nonis dan Hudson (2010) yang menyatakan bahwa pola belajar tanpa struktur menyebabkan tekanan akademik meningkat dan memengaruhi motivasi belajar jangka panjang. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengatur waktu cenderung lebih produktif, memiliki waktu istirahat yang cukup, dan mengalami peningkatan kepuasan belajar.

Kedua mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan adaptasi ketika memasuki jenjang perguruan tinggi. Perubahan pola pembelajaran yang lebih fleksibel, jam kuliah yang tidak teratur, serta meningkatnya jumlah tugas membuat mahasiswa sering mengalami disorientasi akademik. Salah satu tantangan utama adalah ketidakmampuan menentukan prioritas kegiatan, sehingga mahasiswa mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik, media sosial, serta lingkungan pergaulan. Rahmawati (2021) mengungkapkan bahwa kurangnya kedisiplinan belajar dan belum terbentuknya rutinitas akademik menyebabkan mahasiswa baru cenderung menunda tugas dan mengalami penurunan produktivitas.

Ketiga Jurusan Manajemen adalah program studi di perguruan tinggi yang mempelajari teori, konsep, dan aplikasi praktis mengenai pengelolaan organisasi dan bisnis. Jurusan ini mempersiapkan mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengelola berbagai aspek bisnis, seperti pengelolaan keuangan, sumber daya manusia, pemasaran, produksi, operasi, dan strategi bisnis. Jurusan Kuliah Manajemen memiliki sejarah yang panjang dan perkembangan yang pesat. Pada awalnya, pada awal abad ke-20, jurusan ini muncul di Amerika Serikat sebagai respons terhadap kebutuhan untuk mempelajari teknik-teknik manajemen yang diperlukan untuk mengelola perusahaan-perusahaan yang semakin besar dan kompleks. Jurusan ini awalnya hanya tersedia di beberapa perguruan tinggi terkemuka seperti Harvard dan Wharton, tetapi seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan tenaga kerja yang ahli di bidang manajemen, program studi ini menjadi semakin populer.

Keempat, motivasi akademik menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mempertahankan komitmen belajar. Penelitian Britton dan Tesser (1991) menjelaskan bahwa motivasi berperan penting dalam praktik manajemen waktu, di mana mahasiswa yang memiliki tujuan akademik jangka panjang akan lebih konsisten menyusun jadwal dan mengontrol waktu belajar. Dukungan lingkungan, baik dari dosen, teman sebaya, maupun keluarga, juga memegang peranan penting. Lingkungan yang kondusif membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang teratur, menyediakan informasi akademik, dan memberi penguatan positif terhadap kegiatan belajar. Dalam studi Misra dan McKean (2000), ditemukan bahwa dukungan sosial berperan dalam

menurunkan stres mahasiswa dan meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu. Beberapa strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa baru. Pertama, penyusunan jadwal belajar fleksibel, yang mencakup pembagian waktu harian, target mingguan, dan prioritas tugas. Jadwal yang realistis membantu mahasiswa memvisualisasikan kegiatan dan mencegah penumpukan pekerjaan. Kedua, pemanfaatan aplikasi manajemen waktu, seperti kalender digital, pengingat tugas, atau aplikasi Pomodoro, yang membantu mahasiswa memonitor durasi belajar dan menghindari distraksi. Penerapan teknik prioritas, seperti metode Eisenhower Matrix, memungkinkan mahasiswa membedakan mana tugas yang penting dan mendesak sehingga tugas utama tidak tertunda. Keempat, evaluasi mingguan diperlukan untuk menilai efektivitas rencana belajar, mengenali hambatan, dan memperbaiki strategi. Kelima, kelompok belajar dapat menjadi sarana untuk menjaga motivasi, berdiskusi materi, serta saling mengingatkan tugas dan jadwal. Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, mahasiswa baru Prodi Manajemen dapat meningkatkan kualitas adaptasi akademik serta mencapai prestasi yang lebih stabil pada semester awal.

Kelima tekanan adaptasi sosial dan organisasi kampus turut memperberat pengelolaan waktu. Mahasiswa merasa perlu mengikuti berbagai kegiatan kemahasiswaan sebagai bentuk aktualisasi diri, namun tanpa manajemen waktu yang baik, aktivitas ini menyebabkan konflik jadwal dan mengurangi konsentrasi pada tugas akademik. Santoso (2020) menjelaskan bahwa proses adaptasi akademik membutuhkan pemahaman terhadap ritme kuliah, struktur tugas, serta kemampuan menyeimbangkan akademik dan sosial. Ketidakmampuan melakukan hal tersebut sering berujung pada stres awal semester, terutama bagi mahasiswa Prodi Manajemen yang menghadapi mata kuliah dasar ekonomi, akuntansi, dan matematika bisnis yang menuntut ketelitian dan konsistensi belajar.

Kesimpulan dan Saran

Dari pembahasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan dasar yang sangat menentukan keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa baru Prodi Manajemen UIN Malang. Mahasiswa yang belum terbiasa menyusun prioritas, membagi waktu secara terstruktur, serta mengontrol distraksi cenderung mengalami penumpukan tugas, stres akademik, dan ketidakstabilan prestasi. Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor regulasi diri, motivasi belajar, dan dukungan lingkungan sangat berpengaruh terhadap efektivitas penggunaan waktu. Dengan demikian, manajemen waktu bukan hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi merupakan fondasi penting yang harus dibangun sejak awal masa perkuliahan agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara optimal.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah perlunya mahasiswa baru mulai membangun rutinitas belajar yang konsisten melalui penyusunan jadwal mingguan yang realistis serta penerapan teknik prioritas untuk meminimalkan penundaan tugas. Mahasiswa juga disarankan memanfaatkan teknologi seperti kalender digital dan aplikasi manajemen waktu guna membantu pengaturan kegiatan harian. Selain itu,

pihak akademik dapat memberikan pembekalan adaptasi akademik sejak awal semester agar mahasiswa memahami ritme perkuliahan dan strategi belajar yang tepat. Lingkungan sosial seperti kelompok belajar juga perlu diperkuat karena dapat membantu menjaga motivasi, berbagi metode belajar, dan mengurangi tekanan psikologis. Dengan penerapan strategi tersebut, diharapkan mahasiswa baru mampu meningkatkan efektivitas belajar dan mencapai keberhasilan akademik jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>. (n.d.).
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Nonis, S., & Hudson, G. (2010). Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of Education for Business*, 85(4), 229–238. <https://doi.org/10.1080/08832320903449550>.
- Rahmawati, D. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar mahasiswa baru. *Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <https://repository.uinmalang.ac.id/>
- Santoso, A. (2020). Adaptasi akademik mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi Islam. *Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <https://repository.uinmalang.ac.id/>
- Sari, N. (2022). Manajemen waktu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah. *Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <https://repository.uinmalang.ac.id/>