

# Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prestasi belajar mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2023

**Liza Ruchfania Assafitria**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail : 200401110023@student.uin-maliki.ac.id

## Kata Kunci:

manajemen waktu; efikasi diri; mahasiswa

## Keywords:

time management; self efficacy; students

## ABSTRAK

Manajemen waktu adalah pengorganisasian terhadap waktu yang dimilikinya. Waktu memiliki pengaruh terhadap belajar. Sebagai mahasiswa juga banyak tuntutan yang harus dipenuhi, apalagi seorang mahasiswa. Peranan manajemen waktu sangat penting dalam proses belajar, karena manajemen waktu sebagai faktor intern dalam prestasi belajar. Mengatur waktu bagi mahasiswa adalah praxe pegelolaan efektif terhadap waktu yang dimiliki seorang mahasiswa untuk memaksimalkan produktivitas. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prestasi belajar, supaya dapat mengatur manajemen waktu. Dalam penelitian ini terdapat 5 subjek. Hasil yang di dapatkan. Hasil correlation dengan menggunakan independent Simple T-Test = 0 dan sig = 5 maka terdapat pengaruh di berikan pre-test dan post-test.

## ABSTRACT

Time management is the organization of the time they have. Time has an influence on learning. As a student there are also many demands that must be met, let alone a mahasiswa. The role of time management is very important in the learning process, because time management is an internal factor in learning achievement. Managing time for students is the practice of effective management of the time a student has to maximize productivity. The purpose of this study is to improve time management and self-efficacy on academic achievement, so that time management can be managed. In this study there were 5 subjects. Results obtained. The correlation results using the independent Simple T-Test = 0 and sig = 5, so there is an influence given the pre-test and post-test.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

## Pendahuluan

Efikasi diri (self efficacy) diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam bukunya yang berjudul *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Sebagai contoh prestasi dalam diri individu. Dalam penelitian Chemers et al. (2001) menemukan dengan menemukan

bahwa efikasi diri akademik berhubungan dengan prestasi dan efikasi diri dan secara langsung mempengaruhi akademis, dan secara tidak langsung memengaruhinya melalui harapan dan persepsi terhadap koping. Efikasi diri dapat berupa bagaimana perasaan individu, cara berpikirm motivasi diri, dan keinginan memiliki terhadap sesuatu. Obyek pada penelitian ini adalah Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diwajibkan untuk tinggal di mahad selama 1 tahun. Dalam mahad pasti memiliki banyak sekali kegiatan yang harus diikuti. Mahasantri sebutan bagi mahasiswa baru semester 1 dan 2, mengikuti berbagai kegiatan da menjadi kewajiban setiap hari tidak ada hentinya. Tetunya kegiatan yang sangat pada t ini juga meningkatkan keaktifan mahasantri. Talim yang dilakuka setiap hari juga sebagai bentuk peningkatan kualitas tingkat ilmu mahasantri.

Management waktu (Time Management) merupakan keterampilan dalam kepemimpinan sebagai kunci keberhasilan dalam menjaakna bisnis. Bukan hanya dalam mengerjakan bisnis, tetapi mengatur diri sehingga memiliki schedule yang baik. Self management merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dan mengambil keputusan pribadinya. Pengalam hidup, keyakinan pribadi, lingkungan sosial dan budaya mempengaruhi perilaku individu. Ketika di mahad jadwal yang sudah banyak, maka gimana mahasantri untuk bisa mengatur waktunya dengan optimal. Self management dapat membantu efikasi diri seseorang. Membuat tujuan spesifik yang terstruktur, jadwal yang terstruktur, fokus hal yang dikendalikan, beberapa cara self manajemen membantu meningkatkan efikasi diri. Ketika cara tersebut dapa tercapai maka indiviu akan mencapai tujuan lebih mudah. Jadwal dalam setiap kegiatan dapat mengingatkan pada jadwal yang sudah dibuat, sehingga meminimalisir resiko lupa dan tidak mengatur waktu. Dari banyaknya kegiatan yang diikuti oleh mahasantri akan menimbulkan rasa bagaimana mengatur dengan baik tanpa mengurangi tingkat prestasi mereka. Manajemen waktu adalah pengorganisasian terhadap waktu yang dimilikinya. Waktu memiliki pengaruh terhadap belajar. Sebagai mahasiswa juga banyak tuntutan yang harus dipenuhi, apalagi seorang mahasantri. Peranan manajemen waktu sangat penting dalam proses belajar, karena manajemen waktu sebagai faktor intern dalam prestasi belajar. Mengatur waktu bagi mahasiswa adalah prakek pegelolaan efektif terhadap waktu yang dimiliki seorang mahasiswa untuk memaksimalkan produktivitas. Dengan management waktu yang baik maka mahasantri akan memenuhi tugas kampus dan mahad. Keseimbangan memahami tugas dan tanggung jawab harus dikerjakan sesuai dengan waktu dan tempat yang ditentukan.

## Pembahasan

Dalam penelitian ini populasi yang peneliti ambil adalah dari mahasiswa baru Universitas Islam Negeri MaulanaMalik Ibrahim Malang, lebih tepatnya mahasantri di Mahad Sunan Ampel Al-Aly di mabna Khadijah Al-Kubro. Pada penelitian ini menggunakan pedekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian metode Pre-Eksperimen One Group pre test – post test.

Manajemen secara umum adalah penggunaan secara efektif untuk mencapai tujuan dan sasaran. Waktu secara online Bahasa Indonesia adalah seluruh rangkaian ketika proses, perbuatan, atau kegiatan berada secara berlangsung. Pada dasarnya manajemen waktu kemampuan untuk mengidentifikasi prioritas, mengalokasikan waktu yang tepat. Dalam manajemen waktu penting memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan yang ingin dicapai dan tugas-tugas yang akan diselesaikan. Dalam mengatasi gangguan dan mengelola gangguan yang mungkin muncul selama pelaksanaan tugas dibutuhkan manajemen yang baik dan terstruktur sehingga mencapai hasil yang diinginkan dengan efisiensi yang maksimal, menghindari penundaan, dan mengelola stress yang disebabkan oleh tuntutan waktu. Waktu yang efektif, individu akan mencapai tujuan yang efektif.

Manajemen waktu dapat adalah praktik mengatur waktu dengan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pengelolaan aktivitas dan meningkatkan kualitas dapat menghindari penundaan mengerjakan tugas dan tanggung jawab yang akan dilakukan. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel.1** Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test sebelum perlakuan	39.00 <sup>a</sup>	5	.000	.000
	post test setelah perlakuan	40.00 <sup>a</sup>	5	.000	.000

Berdasarkan gambar di atas deskripsi jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian terdapat 5 subjek. Adapun correlation dalam penelitian ini disajikan dalam Tabel di bawah ini.

**Tabel. 2** Correlations

		pre test sebelum perlakuan	post test setelah perlakuan
pre test sebelum perlakuan	Pearson Correlation	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>
	Sig. (2-tailed)	.	.
	N	5	5
post test setelah perlakuan	Pearson Correlation	. <sup>a</sup>	. <sup>a</sup>
	Sig. (2-tailed)	.	.
	N	5	5

Hasil correlation dengan menggunakan independent Simple T-Test = 0 dan sig = 5 maka terdapat pengaruh di berikan *pre-test* dan *post-test*.

### Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura menerangkan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kapasitas atau kemampuan untuk mengorganisasi dan mengambil tindakan yang diperlukan. Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal. Efikasi diri melibatkan persepsi individu tentang sejauh mana mereka mampu mengorganisir dan menjalankan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Peranan kemampuan berpikir dalam perkembangan efikasi diri cukup besar, karena orang yang tinggi intelegensinya akan lebih mampu mengingat dan menganalisis kejadian-kejadian yang pernah dialami, sehingga kesimpulan yang dibuat akan lebih tepat. Efikasi diri dapat mempengaruhi perilaku individu dan keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupan. Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman sukses, model peran yang menginspirasi diri, umpan balik positif, dan pembelajaran yang efektif. Mahasiswa harus memiliki efikasi diri untuk mencapai kesuksesan.

### Prestasi Belajar

Prestasi belajar mengacu pada pencapaian atau hasil akademik yang diperoleh oleh seorang siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran mencakup sejauh mana seorang mahasiswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman, dan kompetensi yang ditargetkan dalam kurikulum dan materi pelajaran yang diajarkan. Prestasi adalah kumpulan dari hasil akhir dari suatu pekerjaan yang telah dilakukan. Belajar adalah perubahan yang relatif menetap terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman. Prestasi tidak

akan dihasilkan, jika mahasiswa tersebut tidak melakukan proses belajar. Ngalim Purwanto mengungkapkan bahwa prestasi belajar adalah kemampuan maksimal dan tertinggi pada saat tertentu oleh seorang anak dalam rangka mengadakan hubungan rangsang dan reaksi yang akhirnya terjadi suatu proses perubahan untuk memperoleh kecakapan dan keterampilan (Purwanto, 1997). Proses belajar yang baik memerlukan kondisi atau suasana belajar yang kondusif. Prestasi belajar bukan hanya mengukur kecerdasan seseorang, akan tetapi dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti, motivasi, lingkungan belajar, dukungan sosial, gaya belajar, dan usaha yang dilakukan.

Prestasi belajar yang baik dapat membuka peluang yang lebih baik di masa depan, seperti akses ke pendidikan lanjutan, peluang karir, dan pengembangan pribadi. Ada banyak faktor lain juga dapat berperan penting, termasuk bakat, keahlian, kepribadian, dan kerja keras.

Penelitian ini dilakukan dengan dua kali sesi pra-intervensi. Pada sesi pertama, peneliti menyebarkan angket pre test. Peneliti selanjutnya memberikan treatment materi psikoedukasi untuk memahami obyek dalam memahami materi yang diberikan. Materi dalam metode diskusi bersama secara ceramah dan memberikan edukasi di media sosial instagram. Dari sini peneliti memberikan edukasi tambahan supaya menambah edukasi yang memahami. Pada sesi selanjutnya peneliti memberikan post test melihat hasil dari treatment yang diberikan. Hasil yang dapat dilihat bahwa obyek memiliki hasil yang memuaskan dan ada perubahan setelah treatment.

## Kesimpulan dan Saran

Dalam penelitian ini dapat membuktikan bahwa psikoedukasi dapat menurunkan tingkat manajemen waktu dalam efikasi diri dan tingkat prestasi mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Manajemen waktu sangat penting dalam meningkatkan tingkat belajar dalam meningkatkan prestasi belajar.

Saran dari penelitian ini dapat memberikan edukasi yang lebih menarik dan objek dapat memahami manajemen waktu dan menerapkan dalam meningkatkan belajar, karena butuh dipahami dalam manajemen waktu dalam kehidupan supaya lebih tersusun.

## Daftar Pustaka

- Prestasi, T., & Mahasiswa, B. (2018). No Title. 6(2), 126–134.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Studi, P., Fakultas, P., & Universitas, K. (2012). Efikasi Diri : Tinjauan Teori Albert Bandura.
- Nisa, M., Handoyo, A. W., & ... (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar. *Jurnal Bimbingan Dan ...*, 7(2), 1–9. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/1467](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1467)

- Pertiwi, F. (2014). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dalam Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pengantar Akuntansi Di Smk Negeri 8 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 2. <http://repository.unj.ac.id/8293/>
- Silalahi, U. (2018). Metode Analisis Penelitian. *Jurnal*, 5–8.
- Tarumasely, Y. (2020). Perbedaan Hasil Belajar Pemahaman Konsep Melalui Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis Self Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 8(1), 54–65. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v8i1.67>
- Widyorini, E., Roswita, M. Y., Primastuti, E., Wijaya, D. A., & Gifted, A. (2021). Pengaruh Pelatihan Psikoedukasi Terhadap Pemahaman Orangtua Mengenai Resiliensi Anak Cerdas Istimewa ( Gifted ) Dan Implikasinya Pada Anak the Effect of Psychoeducation Training on Parents ' Understanding of the Resilience of Special Intelligent Children (. 23(2), 205–216.