

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Manajemen Waktu

1. Definisi Manajemen Waktu

Manajemen waktu dipahami sebagai proses melibatkan perencanaan hingga pengawasan terhadap produktivitas waktu seseorang.¹ Dengan menguasai keterampilan mengatur waktu ini dalam kehidupan sehari-hari sehingga kondisi tersebut memungkinkan individu untuk menuntaskan berbagai tanggung jawab dalam waktu yang lebih singkat.² Oleh sebab itu, kemampuan individu dalam mengelola waktu secara efektif merupakan manifestasi dari sikap disiplin yang tertanam dalam kesehariannya.

Sebagaimana dikutip oleh Nadhirin dan Surur, Davidson menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan upaya untuk merampungkan setiap tugas secara efektif dengan mendayagunakan waktu yang tersedia agar setiap kegiatan terselesaikan dengan cepat.³

¹Kusnul Ika Sandra M. As'ad Djalali, "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrasinasi," *Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no.3 (2013), 219.

²Brian Adam, *Seni Mengelola Waktu* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), 10.

³Ana Ulin Nadhirin Agus Miftakus Surur, "Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.2 (2020), 85.

Menurut Forsyth dalam Chairina P Saffira, manajemen waktu merupakan proses mengelola dan mengendalikan waktu guna memperoleh efektivitas, efisiensi dan produktivitas.⁴ Sehingga, mengelola waktu bukan hanya menekankan bagaimana proses menyelesaikan pekerjaan dengan baik, namun juga menekankan bagaimana menggunakan waktu supaya lebih terorganisir serta memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi rutinitas harian.⁵ Sehingga kemampuan manajemen waktu dengan baik perlu dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya sehari—hari.

Manajemen waktu yang bijaksana didasari oleh kesadaran bahwa setiap hari merupakan anugerah dari Tuhan sekaligus kesempatan berharga untuk memperdalam iman, melayani sesama dan menyelesaikan setiap tanggung jawab demi kemuliaan Allah. Hal ini selaras dengan doa pemazmur yang tertulis: "Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami beroleh hati yang bijaksana." Artinya bahwa kesadaran akan keterbatasan waktu membuat seseorang menjadi lebih bijaksana dan ketika kita menyadari bahwa waktu kita di dunia ini

⁴Salwa Tadzkiratul Aula Rachil Najma Shifa' Dewi Khurun Aini, "Analisis Strategi Management Waktu Dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2.3 (2024), 92.

⁵Paballik, 28.

terbatas, maka kita akan lebih selektif dalam menggunakan waktu untuk hal yang benar-benar berharga dan berguna.⁶

Merujuk pada Efesus 5:15-16, Rasul Paulus menegaskan pentingnya kesadaran eksistensial bagi orang percaya untuk menjalani hidup secara bijak dan penuh kehati-hatian. Mengingat hari-hari yang dihadapi cenderung jahat, umat Allah didorong untuk memanfaatkan setiap waktu dan kesempatan yang ada dengan penuh tanggung jawab.⁷ Melalui perspektif biblikal ini, manajemen waktu bukan sekadar pengaturan jadwal mekanis (*chronos*), melainkan sebuah tanggung jawab iman untuk melakukan *exagorazo* atau menebus setiap momen strategis (*Kairos*) yang Tuhan berikan agar tidak terbuang sia-sia oleh berbagai bentuk distraksi modern.

Sejalan dengan pemahaman teologis tersebut, Matthew Henry dalam tafsirannya mengenai surat Efesus menegaskan bahwa waktu adalah talenta berharga yang dipinjamkan dan dipercayakan oleh Allah kepada manusia.⁸ Seseorang dianggap menyia-nyiakan talenta tersebut

⁶Frans Aliadi Amita Prissila, "Eksegesis Efesus 5:16 dan Relevansinya terhadap Manajemen Waktu di Era Digital," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 2025, 49.

⁷Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Penuntun Hidup Berkelimpahan: Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru*, Lembaga Alkitab Indonesia, Jakarta, 2012, Efesus 5:15-16.

⁸Iris Ardanewari, *Tafsiran Matthew Henry: Surat Galatia, Efesus, Filipi, Kolose, 1 & 2 Tesalonika, 1 & 2 Timotius, Titus, Filemon, terjemahan*, Momentum, Surabaya, 2015, 385–88.

apabila waktu yang ia miliki tidak digunakan sesuai dengan maksud rancangan awal Sang Pencipta. Hendry menggarisbawahi bahwa jika di masa lalu individu telah kehilangan banyak waktu akibat kelalaian, maka di masa sekarang ia dituntut untuk melipatgandakan kesungguhan demi menebus waktu yang hilang tersebut. Selain itu, kesadaran akan buruknya zaman seharusnya tidak membuat individu menyerah, melainkan justru memicu dorongan yang lebih kuat untuk mengelola dan menggunakan waktu secara ketat.

Penafsiran ini diperdalam oleh Peter T. O'Brien dalam tafsiran Surat Efesus yang menjelaskan bahwa perintah untuk menebus waktu berarti memakai setiap waktu dan kesempatan dengan sebaik mungkin demi menggenapi rencana kemuliaan Allah.⁹ O'Brien menekankan bahwa kata *Kairos* merujuk pada waktu-waktu kesempatan yang strategis, bukan sekadar aliran waktu biasa. Di tengah realitas bahwa "hari-hari ini adalah jahat," O'Brien berargumen bahwa lingkungan dunia secara aktif berusaha merampas dan mengalihkan fokus orang percaya dari nilai-nilai kebenaran. Dengan demikian, tindakan menebus waktu menuntut pengorbanan, kewaspadaan yang tinggi serta kedisiplinan yang radikal

⁹Peter T. O'Brien, *Tafsiran Surat Efesus, terjemahan Tim Momentum*, Momentum, Surabaya, 2013, 380–84.

untuk merebut kembali waktu tersebut dari segala bentuk kesia-siaan. Bagi mahasiswa, pandangan O'Brien ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu adalah sebuah perjuangan aktif untuk merebut kembali fokus belajar dari jebakan prokrastinasi dan distraksi digital.

Berdasarkan pemaparan tersebut, manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai mekanisme terstruktur dalam mengelola durasi kegiatan demi memastikan seluruh tanggung jawab tuntas secara produktif dan efisien.

2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Manajemen waktu pada dasarnya bertumpu pada dua aspek krusial, yaitu menentukan tujuan yang ingin dicapai dan menyusun prioritas, faktor profesionalisme mahasiswa, serta kontrol terhadap diri.¹⁰

Berikut ini penjelasan dari aspek-aspek tersebut, yaitu:

a. Penentuan Tujuan dan Prioritas

Efektivitas hasil kerja sangat bergantung pada kejelasan tujuan dan penentuan prioritas. Di mana dengan menetapkan tujuan dan

¹⁰Agtha Okta Hardani, "Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu(Studi Fenomenologi)," Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika, 1.3 (2024), 205–6.

prioritas maka proses pencapaian target menjadi lebih terarah dan efisien.

b. Faktor Profesionalisme Mahasiswa

Pengelolaan waktu yang efektif sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola dan meningkatnya ketepatan dalam menggunakan waktu. Profesionalisme adalah ciri mental yang mampu membuktikan komitmen seseorang dalam pekerjaan untuk menunjukkan dan membuktikan kemampuannya.

c. Kontrol Terhadap Diri

Kemampuan mengendalikan diri sangat penting untuk mempertahankan konsistensi terhadap jadwal yang telah dirancang. Kemampuan dalam mengelola waktu serta kontrol diri yang baik akan mendorong peningkatan produktivitas sekaligus mempermudah pencapaian target yang telah dirancang.

Selain itu, Macan membagi aspek manajemen waktu ke dalam tiga kategori esensial, yaitu penentuan sasaran dan prioritas, mekanisme

pengaturannya dan pelaksanaan.¹¹ Berikut penjelasan dari ketiga aspek tersebut:

a. Penentuan Sasaran dan Prioritas

Tahapan ini adalah langkah mendasar untuk memetakan apa yang ingin dicapai serta menentukan tugas mana yang harus didahulukan. Sehingga, hal ini dapat membantu untuk fokus pada rencana yang sudah dibuat, karena setiap aktivitas dikerjakan berdasarkan skala urgensi. Selain itu, kesadaran dalam mengelola prioritas ini akan menciptakan struktur penggunaan waktu yang lebih baik sehingga dapat menjalani hidup dengan tujuan yang lebih terarah.

b. Mekanisme Pengaturan Waktu

Tahapan ini mencakup penyusunan strategi operasional khususnya dalam hal penjadwalan untuk setiap aktivitas yang akan dilakukan. Britton dan Tesser mengklasifikasikan perencanaan ke dalam dua kategori, yaitu jangka pendek yang mencakup aktivitas harian atau mingguan dan jangka panjang yang berorientasi pada tujuan besar. Sehingga

¹¹Fitri Mandasari Zadrian Ardi Nurfarhanah Triavo Nuzila Zahri, "Manajemen Waktu Belajar Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tingkatan Kelas Students' Learning Time Management Reviewed From Gender And Class Level," Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi dan Pendidikan, 4.7 (2025), 1259–1260.

perencanaan yang matang memungkinkan seseorang menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Selain itu, Taylor juga menyatakan bahwa penjadwalan berfungsi untuk meminimalisir resiko lupa serta mengurangi ketergesaan dalam bekerja.

c. Pelaksanaan

Aspek manajemen waktu ini berkaitan dengan konsistensi individu dalam mencatat dan meninjau setiap kegiatan agar penyelesaian tugas tetap terorganisir. Proses pemantauan ini sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas waktu yang dialokasikan pada aktivitas prioritas. Dalam praktiknya, pelaksanaan yang optimal menuntut sikap tagas, asertif, kemampuan untuk menghindari prokrastinasi atau penundaan serta upaya meminimalisir waktu yang tidak produktif.

3. Tujuan Manajemen Waktu

Kemampuan dalam memanajemen waktu dengan baik tentu saja memiliki tujuan yang jelas, seperti:¹²

¹²Yuan Xing Grace Hillary Zega Grace Ester Kurniawati, "Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember," Jurnal Pendidikan Agama Kristen, 4.1 (2022), 63.

- a. Membantu individu atau kelompok dalam mengidentifikasi tugas-tugas yang harus didahulukan.
- b. Mengatasi kebiasaan menunda pekerjaan agar penyelesaian tugas menjadi lebih konsisten.
- c. Menghindari jadwal yang bertabrakan dan menyediakan ruang untuk mengevaluasi efektivitas kerja.

Selain itu, manajemen waktu berfungsi sebagai instrumen strategis yang memungkinkan individu maupun kelompok untuk menetapkan target, meminimalisir tumpang tindih jadwal serta mengevaluasi efektivitas kerja guna mengeliminasi kebiasaan prokrastinasi atau penundaan.¹³ Oleh sebab itu, manajemen waktu berperan penting yang terletak pada kemampuannya dalam menciptakan pola kativitas yang lebih teratur dan efektif di mana peningkatan kemampuan dalam mengelola waktu ini akan mempermudah penyelesaian berbagai tugas sekaligus meningkatkan standar kualitas pekerjaan yang dihasilkan.¹⁴ Sehingga orang yang mampu menerapkan tujuan manajemen waktu maka ia adalah orang yang disiplin dalam kehidupannya.

¹³Monica Santosa Eka Kurniawan Zebua, "Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5.3 (2023), 2064.

¹⁴Angella Triyana, "Urgensi Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa," *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2.12 (2024), 1139.

4. Fungsi Manajemen Waktu

Peran utama manajemen waktu adalah untuk merealisasikan serta menjamin *output* dapat diraih secara maksimal. Fungsi-fungsi manajemen waktu mencakup empat pilar utama, yaitu perencanaan, pengorganisasian, pengoordinasian serta pengawasan waktu.¹⁵ Berikut ini adalah penjelasan keempat fungsi tersebut, yaitu:

- a. Perencanaan waktu merupakan tahapan sistematis dalam merumuskan sasaran melalui alokasi waktu agar selaras dengan tujuan utama. Karakteristik perencanaan yang unggul mencakup kejelasan target, objektivitas dalam implementasi, fleksibilitas terhadap dinamika situasi serta keberlanjutan proses.
- b. Pengorganisasian waktu merupakan aktivitas yang meliputi identifikasi, klasifikasi dan analisis terhadap berbagai jenis pekerjaan serta pengelolaan durasi yang dibutuhkan melalui penyusunan daftar kerja yang terstruktur.

¹⁵Meilisa Syelviani, "Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi)," *Kaos GI Dergisi*, 8.75 (2020), 25–26.

- c. Koordinasi waktu, yaitu melibatkan upaya sinkronisasi berbagai aktivitas guna memastikan seluruh agenda terlaksana secara produktif selaras dengan jadwal yang telah ditetapkan
 - d. Pengawasan waktu merupakan proses evaluasi dan penyesuaian berkelanjutan terhadap pelaksanaan kegiatan agar target waktu tetap selaras dengan jadwal yang sudah direncanakan.
5. Teknik Manajemen Waktu

Dalam menerapkan manajemen waktu yang baik tentu memiliki teknik. Adapun teknik-teknik yang dapat digunakan dalam manajemen waktu, yaitu *Getting Things Done (GTD)*, *Pomodoro Technique* dan *Eisenhower Matrix*.¹⁶ Berikut dijelaskan mengenai teknik-teknik tersebut, yaitu:

a. *Getting Things Done (GTD)*

GTD adalah sebuah metodologi yang dikembangkan oleh David Allen yang fokus pada pengelolaan tugas dan kegiatan sehari-hari. Metode ini melibatkan langkah-langkah seperti penangkapan (*capture*), pemrosesan (*process*), organisasi (*organize*), refleksi (*review*) dan pelaksanaan (*do*). Dengan GTD, maka tugas-tugas akan terorganisir

¹⁶Umbar Adi Jaya, *Manajemen Era Digital* (Sukabumi: Naureen Digital Education, 2025), 87–89.

dengan terstruktur dan memprioritaskan berdasarkan konteks, urgensi dan pentingnya.

b. *Pomodoro Technique*

Pomodoro technique adalah teknik manajemen waktu berbasis interval yang mengintruksikan individu untuk bekerja secara fokus dalam durasi tertentu yang dikenal sebagai sesi pomodoro yang umumnya 25 menit kemudian diselingi dengan jeda istirahat pendek selama 5 menit. Setelah menyelesaikan siklus empat sesi pomodoro secara berturut-turut maka individu diperkenankan untuk mengambil waktu istirahat yang lebih lama sekitar 15 hingga 30 menit di mana teknik ini membantu meningkatkan fokus dan produktivitas dengan mengatur waktu kerja dan istirahat secara teratur.

c. *Eisenhower Matrix*

Eisenhower matrix merupakan instrumen strategis yang digunakan untuk mengoptimalkan pengelolaan waktu dengan mengkategorikan setiap tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya. Eisenhower matrix membagi aktivitas ke dalam empat kuadran utama, yaitu kuadran 1 untuk tugas yang bersifat penting dan mendesak, kuadran 2 untuk kategori penting namun tidak mendesak,

kuadran 3 bagi aktivitas yang tidak penting tetapi mendesak dan kuadran 4 untuk hal-hal yang tidak penting sekaligus tidak mendesak.

6. Hambatan dalam Manajemen Waktu

Dalam praktiknya, pengelolaan waktu sering kali menghadapi berbagai hambatan yang mempengaruhi efektivitasnya. Menurut Herawati, hambatan-hambatan umum dalam manajemen waktu meliputi beberapa kecenderungan berikut:¹⁷

- a. Kecenderungan individu untuk mengutamakan kegiatan yang menyenangkan dibandingkan tugas yang dianggap kurang menarik.
- b. Memprioritaskan penyelesaian tugas dengan tingkat kompleksitas rendah lalu menyelesaikan tugas yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi.
- c. Mendahulukan penyelesaian tugas-tugas ringan yang tidak memakan banyak waktu dibandingkan dengan pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi serta durasi pengerjaan yang lebih lama.

¹⁷Ana Ulin Nadhirin Agus Miftakus Surur, "Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2020, 90.

- d. Mengutamakan penyelesaian aktivitas yang bersifat darurat sehingga sering kali mengesampingkan pekerjaan yang sebenarnya memiliki bobot kepentingan lebih besar
 - e. Kebiasaan menunda penyelesaian pekerjaan hingga mendekati *deadline* yang telah ditetapkan.
 - f. Menyusun daftar pekerjaan berdasarkan urutan kedatangan atau urutan acak bukan berdasarkan skala kepentingan yang objektif.
7. Ciri-ciri manajemen waktu yang baik

Menurut Davidson, sebagaimana dikutip oleh Puspitasari dalam karya Meilisa Syelviani terdapat beberapa karakteristik dari manajemen waktu yang efektif, yaitu:¹⁸

- a. Merumuskan tujuan jangka panjang melalui penetapan skala prioritas yang selaras dengan target masa depan.
- b. Menghindari tekanan tugas mendesak dengan mengutamakan aktivitas yang lebih penting.
- c. Mengorganisasi rencana dan agenda kerja secara terstruktur guna menjamin penyelesaian tanggung jawab tepat waktu.

¹⁸Sylviani, 27–28.

- d. Meningkatkan efektivitas kerja melalui pengaturan instrumen dan lingkungan yang teratur.
 - e. Memiliki kemampuan menyeleksi dan menyerap informasi yang relevan sesuai dengan kebutuhan.
 - f. Menggunakan teknologi secara bijak untuk mempersingkat waktu pengerjaan tugas.
 - g. Meminimalisir gangguan baik dari faktor eksternal maupun internal guna memelihara fokus dan konsentrasi kerja.
 - h. Mampu membatasi interaksi yang tidak penting dan mengelola respon emosional.
 - i. Mengantisipasi pemicu stres agar tetap produktif dalam bekerja.
8. Indikator Manajemen Waktu

Sebagaimana yang dikutip oleh Siti Nursa'dah, Meilistika mengidentifikasi lima indikator utama manajemen waktu.¹⁹ Indikator tersebut meliputi menyusun tujuan, kemampuan dalam menyusun prioritas, pembuatan jadwal kegiatan, upaya meminimalisir gangguan serta kemampuan mendelegasikan tugas. Adapun penjelasannya, sebagai berikut:

¹⁹Siti Nursa'dah, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang," 2025, 21–22.

- a. Menyusun tujuan, yaitu kapasitas individu dalam merumuskan target kegiatan seperti menetapkan target nilai, dan memiliki target yang terstruktur.
- b. Menyusun prioritas adalah kemampuan menganalisis serta mengklasifikasikan tugas berdasarkan tingkat kepentingannya sehingga aktivitas yang bersifat mendesak mendapatkan penyelesaian utama seperti mendapatkan batas waktu pengerjaan tugas dan mengerjakan tugas berdasarkan *deadlinenya* serta memanfaatkan waktu luang.
- c. Membuat jadwal, yaitu proses perancangan daftar aktivitas yang mencakup alokasi waktu untuk pengerjaan tugas dan waktu istirahat serta pemanfaatan buku agenda sebagai alat bantu seperti memiliki daftar aktivitas harian yang tertulis, menggunakan aplikasi pengingat, meninjau kembali daftar aktivitas.
- d. Meminimalisir gangguan, yaitu kemampuan individu dalam mengidentifikasi dan meminimalkan berbagai hambatan atau gangguan yang muncul saat menyelesaikan pekerjaan seperti menjauhkan *gadget* saat sedang belajar, menolak ajakan teman jika tugas belum selesai, memiliki tempat belajar yang tenang dan juga menggunakan teknik belajar tertentu.

- e. Mendelegasikan tugas, yaitu kecakapan dalam membagi atau melimpahkan tanggung jawab pengerjaan tugas kepada rekan kerja demi efektivitas kerja seperti membagi bagian tugas kelompok, mendiskusikan rencana kerja kelompok, mengatur waktu dan tanggung jawab, dan juga mengalokasikan waktu istirahat yang teratur.

Selain itu, menurut Atkinson indikator pengukuran manajemen waktu mencakup tiga aspek utama, yaitu menetapkan tujuan, menghindari penundaan dan meminimumkan waktu yang terbuang.²⁰ Berikut penjelasan mengenai indikator manajemen waktu tersebut, yaitu:

- a. Menetapkan tujuan

Inti dari pengelolaan waktu terlatak pada pendefinisian target yang ingin dicapai yang berfungsi sebagai panduan bagi individu untuk memusatkan perhatian dan sumber daya ke arah sasaran tertentu.

- b. Menghindari penundaan

Penundaan atau prokrastinasi merupakan tindakan menangguhkan atau menunda tugas yang seharusnya dapat diselesaikan

²⁰Dkk Nisa Dwi Ningsih, "Implementasi Manajemen Waktu Terhadap Keberhasilan Usaha UMKM (Studi Empiris Pelaku UMKM Pada Pasar Grabag Magelang)," *Jurnal Manajemen*, 2024, 160.

lebih awal sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam penyelesaian pekerjaan.

c. Meminimumkan waktu yang terbuang

Meminimalisasi waktu terbuang adalah upaya yang mencakup pengurangan aktivitas yang tidak cocok produktif dan kurang memberikan nilai manfaat di mana keberhasilan dalam meminimalkan pemborosan waktu sangat bergantung pada kedisiplinan pribadi, perencanaan yang matang dan juga kemauan untuk mengubah kebiasaan buruk.

B. Prestasi Akademik

1. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan transformasi kompetensi dan perilaku individu yang berkembang dalam kurun waktu tertentu melalui pengalaman belajar bukan sekadar hasil dari proses pertumbuhan alami.²¹ Prestasi akademik adalah kemampuan seseorang yang terbentuk melalui rangkaian proses belajar.

²¹Kamilia Nur Umamah Melati Putri Nabilah Edyta Andi Tenri Faradiba, "Prestasi Akademik Ditinjau Dari Keterlibatan Remaja Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2.1 (2018), 109.

Menurut Bloom, prestasi akademik merupakan indikator keberhasilan belajar mahasiswa tercermin pada perubahan kompetensi kognitif yang mencakup ranah pengetahuan hingga evaluasi.²² Selain itu, menurut Setiawan, prestasi akademik adalah wujud nyata dari pencapaian tujuan pembelajaran yang dilakukan secara sungguh-sungguh oleh individu.²³ Indeks prestasi (IP) dan indeks prestasi kumulatif (IPK) berfungsi sebagai indikator utama untuk mengevaluasi keberhasilan akademik mahasiswa berdasarkan akumulasi hasil studi yang dicapai pada setiap semester.²⁴ Oleh karena itu, prestasi akademik sangat mencerminkan dan berdampak pada keberhasilan mahasiswa dalam proses studi.

Dalam dimensi yang lebih mendalam, pencapaian tujuan pembelajaran yang dilakukan secara sungguh-sungguh ini selaras dengan makna teologis dari kerja keras dan pertumbuhan kapasitas diri. Menurut Nikijuluw, setiap usaha manusia yang dikerjakan dengan kerelaan dan kesungguhan hati merupakan bentuk pengabdian yang utuh, di mana hasil atau apresiasi yang dicapai menjadi cerminan dari tanggung jawab

²²Siti Suminarti Fasikhah Siti Fatimah, "Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1.1 (2013), 148.

²³Lisa Ratriana Chairiyati, "Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik," 1126.

²⁴Chairiyati, 1125–1126.

atas potensi yang telah dianugerahkan.²⁵ Hal ini diperkuat oleh pemikiran Matthew Henry yang menyatakan bahwa segala bentuk tugas dan tanggung jawab hidup termasuk di dalamnya proses menuntut ilmu harus dikerjakan dengan segenap hati dan ketulusan, layaknya mempersembahkan sesuatu bagi Tuhan dan bukan sekadar untuk menyenangkan manusia. Keberhasilan dalam memahami dan menguasai materi pembelajaran bukan sekadar pencapaian formalitas di hadapan manusia, melainkan sebuah bentuk ibadah dan penuaian kewajiban moral untuk mengembangkan hikmat secara optimal.²⁶

Penafsiran di atas dipertegas secara praktis oleh William Barclay yang diterjemahkan oleh Pdt. Ferdy Suleeman dalam pemaparannya mengenai etos kehidupan jemaat Kristen di Asia Kecil. Barclay menekankan pentingnya disiplin mental, konsistensi dan penolakan terhadap sikap malas dalam menghadapi tugas sehari-hari. Baginya, komitmen kekristenan menuntut seseorang untuk memberikan usaha terbaik dalam lingkup kerjanya sehari-hari termasuk dalam hal ini tanggung jawab akademik bagi seorang mahasiswa. Keberhasilan akademik dicapai melalui ketekunan yang teruji di tengah proses belajar

²⁵Victor P. H. Nikijuluw, *Kitab Kolose*, Literatur Perkantas, Jakarta, 2015, 226–39.

²⁶Iris Ardanawari, *Tafsiran Matthew Henry: Surat Galatia, Efesus, Filipi, Kolose, 1 & 2 Tesalonika, 1 & 2 Timotius, Titus, Filemon, terjemahan*, Momentum, Surabaya, 2015, 403–7.

yang dinamis sebagai perwujudan nyata dari iman yang hidup dan bertanggung jawab.²⁷ Atas dasar itu, capaian akademik dapat diartikan sebagai manifestasi konkret dari perkembangan kecerdasan intelektual sekaligus keselarasan iman mahasiswa sepanjang proses perkuliahan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, disimpulkan bahwa prestasi akademik merupakan indikator utama yang merefleksikan sejauh mana mahasiswa mampu menguasai materi pembelajaran secara optimal yang diperoleh secara sistematis selama proses pendidikan. Di mana prestasi akademik menunjukkan tingkat pencapaian mahasiswa dalam menyerap serta menguasai materi perkuliahan yang diberikan.

2. Fungsi Prestasi Akademik

Peran prestasi akademik bagi setiap individu bersifat variatif, menyesuaikan dengan target yang ditetapkan dalam proses pembelajaran. Menurut Arifin, fungsi dari prestasi akademik mencakup beberapa poin utama, yaitu:²⁸

- a. Sebagai alat ukur standar dalam menilai tingkat penguasaan kompetensi dan materi akademik mahasiswa.

²⁷William Barclay, *Pemahaman Alkitab Setiap Hari: Surat Filipi, Kolose, 1 dan 2 Tesalonika*, terjemahan Pdt. Ferdy Suleeman, BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2006, 249–50.

²⁸Arifin Zainal, *Evaluasi Instruksional: Prinsip-Teknik-Prosedur* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 12.

- b. Berperan sebagai motivasi dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan lebih lanjut.
- c. Berfungsi sebagai kontribusi pemikiran dan bahan masukan dalam menyempurnakan standar mutu serta efektivitas proses pembelajaran.
- d. Berfungsi untuk mengukur keberhasilan institusi di mana pencapaian akademik yang tinggi mencerminkan relevansi kurikulum yang diterapkan.
- e. Dapat digunakan sebagai salah satu standar untuk menilai tingkat kecerdasan individu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Capaian prestasi akademik mahasiswa ditentukan oleh sinergi antara berbagai variabel yang secara garis besar diklasifikasikan ke dalam faktor internal dan eksternal.²⁹ Berikut penjelasannya, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal mencakup seluruh aspek yang memiliki keterkaitan langsung dengan karakteristik kondisi pribadi individu.

1) Kesehatan fisik

²⁹Resti, 20–25.

Kondisi fisik berperan penting dalam menunjang efektivitas belajar. Kondisi tubuh yang sehat memungkinkan mahasiswa memiliki stamina untuk mengikuti seluruh rangkaian perkuliahan dan memproses materi perkuliahan dengan baik.

2) Psikologis

a) Bakat

Bakat merupakan potensi alamiah yang melekat pada diri seseorang sebagai modal dasar untuk mencapai keberhasilan di masa mendatang. Hal ini memberikan pemahaman bahwa peluang meraih prestasi akademik terbuka lebar bagi setiap individu di mana pencapaian tersebut akan sangat bergantung pada sejauh mana mereka mengoptimalkan bakat dan kemampuan personal yang dimiliki.

b) Minat

Minat merupakan dorongan internal yang memicu keterlibatan aktif individu terhadap suatu aktivitas atau objek tertentu. Ketertarikan ini cenderung bersifat stabil dan bertahan lama apabila disertai dengan antusiasme yang tinggi dalam menjalankan kegiatan tersebut.

c) Kreativitas

Kreativitas merupakan kemampuan dalam merumuskan solusi inovatif untuk memecahkan suatu permasalahan melalui pendekatan baru. Dalam lingkup akademik, kreativitas memberikan dampak positif dengan memungkinkan mahasiswa menemukan metode alternatif yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan perkuliahan.

3) Kondisi emosional yang stabil

Kondisi emosional yang stabil merujuk pada ketenangan batin atau suasana hati seseorang secara berkelanjutan di mana kondisi ini umumnya terbentuk sebagai respons atas berbagai pengalaman hidup serta interaksi yang dialami oleh individu tersebut.

4) Motivasi

Motivasi merupakan kekuatan penggerak yang mendorong individu untuk menyelesaikan tugas dengan penuh dedikasi dan antusias. Faktor ini menjadi motivasi penting bagi mahasiswa untuk senantiasa mengembangkan potensi diri serta menginternalisasi ilmu pengetahuan secara mendalam.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup berbagai pengaruh dari luar individu yang mendorong timbulnya reaksi spesifik pada diri mahasiswa di mana unsur ini meliputi pola interaksi sosial dengan dosen maupun teman sebaya serta beragam dinamika yang berkembang dalam lingkungan akademik dan lingkungan sosial mereka.

4. Indikator Prestasi Akademik

Prestasi akademik diukur menggunakan indikator tertentu guna menilai keberhasilan dalam proses belajar. Menurut Azwar, indeks prestasi kumulatif (IPK) merupakan instrumen utama dalam mengukur prestasi tersebut di mana hasil belajar mahasiswa dinyatakan dalam bentuk angka atau huruf sebagai bentuk penilaian akhir.³⁰ Selain itu, indeks prestasi kumulatif (IPK) juga merupakan cerminan seluruh tahapan pembelajaran yang telah dilalui di mana IPK berfungsi sebagai instrumen evaluasi yang *valid* untuk mengukur tingkat keberhasilan atau prestasi akademik mahasiswa.

³⁰Azwar Saifuddin, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 43–45.

C. Hubungan Antara Variabel X dan Y

Manajemen waktu yang efektif berfungsi sebagai kontrol terhadap beban akademik mahasiswa. Di mana ketika mahasiswa mampu membagi waktu antara tugas kuliah, belajar mandiri dan kegiatan lain maka mereka tidak akan mengalami *overload* atau penumpukan tugas di akhir *deadline*. Kondisi yang teratur ini memungkinkan otak untuk menyerap materi dengan lebih optimal yang secara langsung berkorelasi IPK yang lebih baik.

Hasmyani menegaskan bahwa efektivitas pemanfaatan waktu memberikan dampak signifikan yang meluas, tidak hanya pada performa akademis tetapi juga pada jenjang karier dan kualitas hidup secara keseluruhan di mana penguasaan terhadap berbagai prinsip dan teknik belajar akan menjadi sia-sia apabila mahasiswa tidak mampu mengelola waktunya secara bijak.³¹ Sejalan dengan pandangan tersebut, Bahra dan Setiawan mengemukakan bahwa keahlian dalam mengelola waktu berbanding lurus dengan tingkat pencapaian akademik yang mampu diraih.³² Hal ini diperkuat oleh Handayani dan Rokhanawati yang menyatakan bahwa manajemen

³¹Al-Bahra and Memed Sena Setiawan, "Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta," *Journal Educational of Nursing (JEN)*, 2021, 54.

³²Nugraheni Nurlaila and Henry Aditia Rigianti, "HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR MENUJU ERA SOCIETY 5.0 [THE RELATIONSHIP OF STUDY TIME MANAGEMENT WITH LEARNING ACHIEVEMENT TOWARDS THE ERA OF SOCIETY 5.0]," *Jurnal Ilmiah*, 2024, 178.

waktu yang terstruktur dengan baik menjadi stimulus bagi pencapaian prestasi akademik yang tinggi, sementara pengelolaan waktu yang buruk cenderung berdampak pada penurunan prestasi.³³

Berdasarkan sintesis dari berbagai teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan positif dan berbanding lurus dengan prestasi akademik mahasiswa. Pengelolaan waktu secara efektif berperan penting sebagai instrumen pengendali beban perkuliahan guna mengantisipasi akumulasi tugas. Kondisi belajar yang terorganisasi dengan baik ini pada akhirnya menciptakan iklim akademik yang optimal dalam mendongkrak capaian prestasi. Dengan kata lain, peningkatan kemampuan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa berbanding lurus dengan optimalisasi capaian akademiknya begitu pula sebaliknya, pengelolaan waktu yang buruk berpotensi menurunkan prestasi yang diraih.

Perspektif Kristen memandang aktivitas belajar mahasiswa bukan sekadar kewajiban akademis lahiriah yang bertujuan untuk memenuhi standar kelulusan, mendapatkan gelar, atau mengamankan masa depan pekerjaan yang mapan. Lebih jauh dari itu, belajar dipahami sebagai sebuah bentuk ibadah yang sejati dan ekspresi spiritualitas yang mendalam. Prinsip

³³Syahrial Detya Mopalanda Sianipar, Yulia Lestari Wijaya, "Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa," *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 2025, 2.

ini berakar kuat pada mandat rasuli dalam Kolose 3:23 yang menegaskan bahwa apa pun bentuk tanggung jawab yang diemban wajib dikerjakan dengan sepenuh hati untuk Tuhan bukan atas dasar kepentingan manusiawi. Teks ini meruntuhkan dinding pemisah yang sering kali memisahkan antara kehidupan sakral (seperti berdoa, beribadah di gereja, atau pelayanan mimbar) dengan kehidupan sekuler (seperti menuntut ilmu di perguruan tinggi). Di bawah terang firman ini, rutinitas akademik tidak lagi dipandang sebagai beban yang menjemukan, melainkan sebagai sebuah tugas ilahi yang harus dikerjakan dengan standar keunggulan tertinggi (*excellent spirit*) karena audiens utama dari setiap jerih payah mahasiswa adalah Allah sendiri, bukan dosen, orang tua, maupun sesama mahasiswa.

Dalam konteks ini, ruang kelas yang riuh, meja belajar yang dipenuhi tumpukan buku, tugas-tugas perkuliahan yang menuntut energi, hingga proses penyusunan karya ilmiah yang menguras pikiran, bertransformasi menjadi altar pelayanan yang kudus tempat mahasiswa mempersembahkan totalitas intelektualnya kepada Allah. Ketika seorang mahasiswa berjuang untuk mengelola waktunya dengan disiplin, melawan kemalasan, dan berkomitmen untuk menyelesaikan setiap studinya dengan standar kualitas terbaik, ia sebenarnya sedang tidak sekadar mengincar indeks prestasi yang tinggi. Pada momen itulah ia sedang mengaktualisasikan teologi ibadah yang

hidup sebagaimana diamanatkan dalam Roma 12:1, yaitu mempersembahkan tubuh yang secara utuh mencakup kapasitas pikiran, fokus perhatian, energi fisik, dan alokasi waktu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus, dan yang berkenan kepada Allah. Dengan demikian, setiap lembar tugas yang dikerjakan dengan jujur, setiap jam yang dihabiskan untuk riset yang mendalam, dan setiap bentuk manajemen waktu yang bertanggung jawab menjadi wujud konkret dari *logike latreia* atau ibadah yang rohani dan masuk akal. Ini membuktikan bahwa memuliakan Tuhan tidak hanya dilakukan melalui pujian di dalam gereja, melainkan juga melalui dedikasi yang radikal di dalam dunia akademis.

D. Kerangka Berpikir

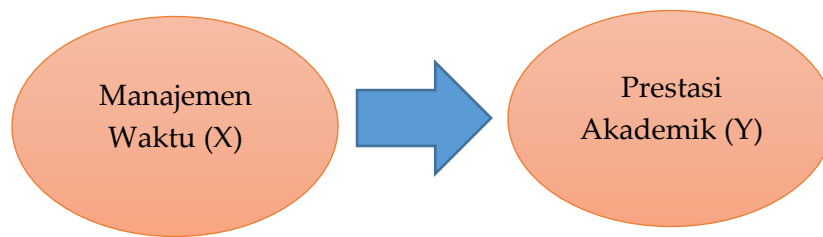
Keberhasilan seorang mahasiswa dalam menempuh pendidikan di program studi Pendidikan Agama Kristen (PAK) IAKN Toraja diukur dari prestasi akademik. Di mana prestasi akademik ini tidak hanya angka atau indeks prestasi kumulatif (IPK) tetapi juga bagaimana mahasiswa menguasai materi, kemampuan dan keterampilan sosial serta nilai moral yang didapatkan selama studi. Akan tetapi, untuk memperoleh prestasi akademik yang baik ternyata mahasiswa menghadapi tantangan khususnya dalam manajemen waktu yang harus diseimbangkan dengan jadwal perkuliahan

yang padat, tugas-tugas perkuliahan, kegiatan organisasi bahkan juga praktik pelayanan di gereja.

Dalam hal ini, manajemen waktu merupakan variabel kunci yang menjadi kontrol keberhasilan studi. Oleh karena itu, mahasiswa yang menguasai kompetensi pengelolaan waktu dengan efektif secara konsisten menunjukkan kemampuan dalam merumuskan target yang jelas dan menyusun skala prioritas terukur, menyusun jadwal secara teratur dan memiliki kontrol yang kuat agar tidak terganggu dengan *game online* atau media sosial secara berlebihan serta kegiatan lainnya. Melalui pengelolaan waktu yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menuntaskan tugas perkuliahan sesuai jadwal yang ditentukan dan juga ujian dapat dipersiapkan dengan baik hingga akhirnya hal ini akan mampu meningkatkan indeks prestasi akademik (IPK). Namun, sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan pengelolaan waktu yang buruk cenderung lebih rentan terjebak dalam perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda lalu menerapkan sistem kebut semalam (SKS) atau tiba masa tiba akal. Hal ini memberikan dampak yang tidak maksimal pada kegiatan pembelajaran dan bahkan nilainya akan menurun. Berdasarkan alur pemikiran yang telah disusun, studi ini mengasumsikan bahwa efektivitas manajemen waktu berkorelasi positif dengan capaian akademik, yaitu semakin baik tata kelola

waktu yang diimplementasikan maka semakin tinggi pula tingkat prestasi belajar yang diperoleh mahasiswa.

Gambar II.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis didefinisikan sebagai asumsi dasar atau kesimpulan awal yang dirumuskan untuk menjawab permasalahan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya.³⁴ Berdasarkan tinjauan pustaka yang ada, maka peneliti menetapkan hipotesis sebagai dugaan sementara yang akan diuji kebenarannya, yakni:

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prestasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen IAKN Toraja.

³⁴ Emy Sohila, *Metodologi Penelitian Pendidikan Matematika* (Bandung: Penerbit Cakra, 2020),

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prestasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Agama Kristen IAKN Toraja.