

Strategi Efektif Manajemen Waktu bagi Mahasiswa untuk Meningkatkan Produktivitas Akademik

Tri Winarsi¹, Ibrahim²

^{1,2}Geografi Education, University Muhammadiyah Mataram,

triwinarsih230@gmail.com, ibrahimali@ummat.ac.id

Keywords:

Time management,
Academic productivity,
Students,
Learning strategies,
Qualitative approach.

Abstract: Time management is the process of planning and controlling the use of time to be more effective, efficient, and productive. This study aims to analyze effective time management strategies in improving students' academic productivity. Using a qualitative descriptive approach, this study explores students' practices, experiences, and perceptions of time management in the context of academic activities. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and document analysis from students across various academic programs and semester levels, selected purposefully based on academic performance and engagement criteria. The findings reveal that strategies such as the Pomodoro Technique, time blocking, and priority list creation significantly contribute to enhancing focus, work effectiveness, and study discipline among students. These findings also indicate that the success of these strategies heavily depends on intrinsic motivation, self-awareness, and the ability to manage digital distractions and academic pressure. The implications of this research emphasize the importance of integrating time management literacy into a sustainable academic development system for students. Further research is recommended to develop technology-based interventions and conduct longitudinal studies to evaluate the long-term impact of these strategies on academic performance and mental well-being among students.

Kata Kunci:

Manajemen waktu,
Produktivitas akademik,
Mahasiswa,
Strategi belajar,
Pendekatan kualitatif.

Abstrak: Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian penggunaan waktu agar lebih efektif, efisien, dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi manajemen waktu yang efektif dalam meningkatkan produktivitas akademik mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini menggali praktik, pengalaman, dan persepsi mahasiswa terkait pengelolaan waktu dalam konteks kegiatan akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi terhadap mahasiswa dari berbagai program studi dan tingkat semester, yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria prestasi dan keterlibatan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi seperti teknik Pomodoro, time-blocking, dan penyusunan daftar prioritas berkontribusi signifikan dalam meningkatkan fokus, efektivitas kerja, serta disiplin belajar mahasiswa. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa keberhasilan strategi sangat bergantung pada motivasi intrinsik, kesadaran diri, serta kemampuan mengelola distraksi digital dan tekanan akademik. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya integrasi literasi manajemen waktu dalam sistem pengembangan akademik mahasiswa secara berkelanjutan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan intervensi berbasis teknologi dan melakukan studi longitudinal guna mengevaluasi dampak jangka panjang strategi tersebut terhadap performa akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa.

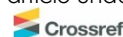
Article History:

Received: 27-06-2025

Online : 08-08-2025



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



A. LATAR BELAKANG

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian penggunaan waktu agar lebih efektif, efisien, dan produktif (Akilah, 2017). Pada konteks mahasiswa, penguasaan strategi manajemen waktu seperti perencanaan jadwal, penetapan prioritas, dan penggunaan alat bantu waktu merupakan fondasi untuk meningkatkan produktivitas akademik (Adolph, 2016). Produktivitas akademik sendiri merujuk pada pencapaian hasil belajar, prestasi akademik, dan penyelesaian tugas dalam rentang waktu yang optimal serta berkualitas.

Produktivitas akademik merujuk pada pencapaian hasil belajar mahasiswa terukur melalui kualitas tugas, tingkat engagement, dan prestasi akademik (GPA) (Cao et al., 2018). Faktor-faktor psikologis seperti self-efficacy dan flow turut berperan, di mana self-efficacy meningkatkan motivasi dan perseveransi, sedangkan flow menciptakan kondisi konsentrasi dan keterlibatan yang penuh selama belajar (Barr & Harta, 2016).

Beberapa studi empiris menunjukkan hubungan positif antara manajemen waktu dan produktivitas akademik (Mardelina & Muhson, 2017) menemukan bahwa aspek pengaturan jadwal belajar, penetapan target, dan evaluasi rutin meningkatkan kinerja akademik serta mengurangi stres mahasiswa melalui regresi linear berganda. Selain itu, penelitian dari (F. Aziz et al., 2024) juga menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu berkontribusi signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Kesimpulan serupa juga diperoleh dari (Pratama, 2024) yang menekankan bahwa manajemen waktu efektif menjadi dorongan motivasi belajar yang kuat.

Strategi praktis seperti pembuatan jadwal harian dan mingguan telah menunjukkan efektivitasnya. Mahasiswa doctoral yang menyusun jadwal realistis untuk membaca, menulis, dan berdiskusi mengalami peningkatan rutinitas akademik (Delivery & Kunci, 2025). Sementara itu, studi menyoroti manfaat rutin mingguan dan pengaturan jeda waktu untuk menjaga momentum belajar. Timeblocking, sebuah teknik pemecahan waktu terstruktur, terbukti meningkatkan fokus karena mengeliminasi gangguan (Delivery & Kunci, 2025). Teknik Pomodoro blok kerja 25 menit diselingi istirahat singkat memberikan hasil konkret dalam meningkatkan konsentrasi dan produktivitas. Teknik ini mengurangi burnout dan membuat tugas tampak lebih terkelola. Menegaskan bahwa Pomodoro efektif menahan interupsi, menjadikan manajemen waktu lebih terstruktur dan sadar (Salsabila et al., 2024). Selain itu, kombinasi pengingat goal dan pemblokiran media sosial juga terbukti mengurangi gangguan belajar.

Tak hanya fokus pada strategi, pelatihan manajemen waktu juga terbukti berdampak signifikan (Prasetya & Alkadri Kusalendra Siharis, 2023). Mendapati bahwa intervensi pelatihan delapan sesi menurunkan stres akademik dan meningkatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Penggunaan aplikasi time-tracking juga memberi kontrol waktu yang lebih baik. Studi lainnya mendukung bahwa kemampuan ini bukan bawaan, tetapi dapat dikembangkan melalui pelatihan dan kebiasaan terstruktur (Hanifah & Bakar, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi efektif manajemen waktu bagi mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas akademik. Dengan demikian peneliti mengharapkan pembaca dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang efektif manajemen waktu bagi mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas akademik.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menyajikan penjelasan mendalam mengenai strategi manajemen waktu yang dipraktikkan oleh mahasiswa demi meningkatkan produktivitas di bidang akademis. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kemampuannya dalam menggali fenomena secara menyeluruh serta kontekstual melalui pandangan, pengalaman, dan kebiasaan yang dimiliki oleh subjek penelitian dalam mengatur waktu belajar mereka. Peneliti berusaha memahami pola-pola dalam pemanfaatan waktu yang dilakukan mahasiswa dalam kegiatan akademiknya, serta mengidentifikasi elemen-elemen yang berdampak pada efektivitas strategi tersebut.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa dari beragam program studi serta semester, yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, termasuk tingkat keterlibatan akademik dan non-akademik serta prestasi akademis terbaru. Selain itu, observasi partisipatif dan studi dokumentasi juga diterapkan untuk memperkaya data yang sudah ada. Analisis atas data yang dikumpulkan dilakukan dengan metode analisis tematik yang meliputi langkah-langkah seperti transkripsi, pengkodean, pengelompokan, serta interpretasi hasil temuan. Validitas data diperkuat melalui strategi triangulasi sumber serta metode, termasuk verifikasi oleh informan untuk memastikan ketepatan makna dari setiap temuan yang berhasil dikumpulkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implementasi Strategi Manajemen Waktu di Kalangan Mahasiswa

Manajemen waktu merupakan keterampilan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik yang kompleks dan padat. Strategi manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyusun jadwal, tetapi juga mencakup bagaimana individu mengalokasikan sumber daya waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik umumnya menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah, performa akademik yang lebih baik, serta keseimbangan hidup yang lebih stabil (Fayyaza et al., 2025). Oleh karena itu, pemahaman terhadap bagaimana strategi manajemen waktu diimplementasikan oleh mahasiswa menjadi hal krusial dalam konteks pendidikan tinggi.

Beberapa strategi manajemen waktu yang umum digunakan oleh mahasiswa mencakup teknik penjadwalan (scheduling), prioritas tugas (prioritization), pemecahan tugas menjadi bagian kecil (chunking), hingga penggunaan metode populer seperti teknik Pomodoro dan time-blocking. Teknik Pomodoro, misalnya, mendorong mahasiswa untuk bekerja dalam interval 25 menit yang diikuti istirahat singkat, sehingga fokus dan stamina kognitif tetap terjaga (Pokhrel, 2024b). Sementara itu, metode time-blocking membantu mahasiswa mengalokasikan waktu secara spesifik untuk tiap aktivitas dalam sehari, menghindari multitasking, dan memastikan penyelesaian tugas secara bertahap dan terstruktur (Mahsup et al., 2020).

Di era digital saat ini, implementasi manajemen waktu mahasiswa juga dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap aplikasi digital seperti Google Calendar, Notion, Trello, dan aplikasi Pomodoro timer. Aplikasi ini membantu mahasiswa merancang jadwal belajar, menetapkan target harian, serta memantau pencapaian secara visual. Meski demikian, keberadaan alat digital juga membawa tantangan berupa potensi gangguan dari notifikasi media sosial atau kebiasaan digital yang tidak produktif. Oleh karena itu, penguasaan strategi manajemen waktu yang efektif juga mencakup kemampuan mengelola distraksi digital agar fokus belajar tetap terjaga.

Berdasarkan berbagai studi empiris, mahasiswa yang secara konsisten menerapkan strategi manajemen waktu cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dan tingkat

keterlibatan belajar yang lebih baik (Salim & Fakhurrozi, 2020). Namun, efektivitas implementasi strategi ini sangat bergantung pada disiplin diri, kesadaran waktu, dan dukungan lingkungan belajar. Faktor-faktor personal seperti motivasi internal, efikasi diri, dan tujuan akademik juga memengaruhi sejauh mana mahasiswa mampu menerapkan manajemen waktu secara optimal dan berkelanjutan.

Secara umum, implementasi strategi manajemen waktu di kalangan mahasiswa menunjukkan keberagaman pendekatan dan efektivitas yang relatif. Mahasiswa yang mampu mengintegrasikan berbagai teknik seperti time-blocking, Pomodoro, serta kontrol terhadap distraksi digital, cenderung memperoleh hasil akademik yang lebih baik dan keseimbangan hidup yang lebih terjaga. Namun demikian, masih banyak mahasiswa yang menghadapi kesulitan dalam konsistensi penerapan strategi tersebut, baik karena faktor personal seperti rendahnya kesadaran manajemen diri, maupun eksternal seperti beban akademik yang tidak proporsional. Hal ini menegaskan perlunya edukasi dan pelatihan khusus mengenai manajemen waktu yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan lingkungan belajar mahasiswa.

2. Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Produktivitas Akademik

Manajemen waktu merupakan faktor penting yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan produktivitas akademik mahasiswa. Produktivitas akademik dapat dimaknai sebagai kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efisien, mendapatkan hasil belajar yang optimal, serta mampu menjaga kontinuitas performa akademik secara konsisten. Mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik umumnya mampu menyusun prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan meminimalisasi tekanan akademik. Menurut (Ummah, 2019), terdapat korelasi positif yang signifikan antara manajemen waktu dan performa akademik, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu secara efektif berpengaruh langsung terhadap pencapaian akademik mahasiswa.

Sejumlah penelitian mendukung adanya hubungan antara manajemen waktu dan produktivitas akademik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Ummah, 2019) menemukan bahwa penggunaan strategi manajemen waktu seperti penjadwalan dan perencanaan tugas berpengaruh terhadap peningkatan self-regulated learning yang pada akhirnya berdampak positif terhadap capaian akademik mahasiswa. Selain itu, (Perdana & Wijaya, 2021) menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan prediktor utama dalam keberhasilan studi mahasiswa di perguruan tinggi. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa, semakin besar pula peluang mereka untuk meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik sehari-hari.

Hubungan antara manajemen waktu dan produktivitas akademik juga dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis, khususnya terkait efikasi diri akademik (academic self-efficacy). Mahasiswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian (Pokhrel, 2024a) menunjukkan bahwa persepsi efektivitas waktu secara signifikan memediasi hubungan antara kontrol terhadap waktu dan stres akademik, yang berdampak langsung pada performa akademik. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik tidak hanya meningkatkan efisiensi kerja, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis yang mendukung produktivitas.

Di sisi lain, kegagalan dalam mengelola waktu seringkali berujung pada prokrastinasi akademik, kelelahan mental, dan rendahnya hasil belajar. Mahasiswa yang tidak memiliki rencana belajar yang terstruktur akan lebih mudah terdistraksi oleh kegiatan non-akademik, terutama

dalam lingkungan digital yang penuh distraksi. Penelitian oleh (Pokhrel, 2024a) menegaskan bahwa prokrastinasi sering kali muncul akibat buruknya manajemen waktu, yang secara langsung berdampak pada penurunan produktivitas. Oleh karena itu, penguasaan teknik manajemen waktu yang terarah dapat berperan sebagai strategi pencegahan terhadap kecenderungan perilaku akademik yang tidak produktif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki peran yang sangat vital dalam menentukan produktivitas akademik mahasiswa. Hubungan keduanya bersifat timbal balik dan saling memperkuat: semakin baik manajemen waktu yang dimiliki seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat produktivitas akademiknya. Temuan-temuan empiris menegaskan bahwa manajemen waktu bukan hanya sekadar keterampilan teknis, tetapi juga berkaitan dengan aspek kognitif dan afektif mahasiswa seperti efikasi diri, motivasi, dan disiplin belajar. Dengan demikian, upaya meningkatkan produktivitas akademik seharusnya tidak hanya difokuskan pada penyediaan materi ajar dan fasilitas belajar, tetapi juga pada pengembangan kompetensi manajemen waktu yang terstruktur dan berkelanjutan.

3. Efektivitas Strategi Spesifik dalam Meningkatkan Fokus dan Kinerja Akademik

Dalam konteks peningkatan fokus dan kinerja akademik mahasiswa, penerapan strategi manajemen waktu secara spesifik telah terbukti memberikan dampak signifikan. Beberapa strategi yang populer dan terbukti efektif antara lain adalah teknik Pomodoro, metode time-blocking, serta penggunaan daftar prioritas (to-do list). Teknik Pomodoro, yang dikembangkan oleh Francesco Cirillo, mengatur waktu belajar dalam blok 25 menit yang diselingi oleh waktu istirahat singkat. Strategi ini terbukti mampu mempertahankan tingkat konsentrasi mahasiswa, mengurangi kelelahan mental, dan meningkatkan produktivitas dalam jangka pendek (A. Aziz & Zakir, 2022).

Metode time-blocking juga merupakan strategi yang banyak digunakan untuk mengelola waktu secara sistematis. Dengan mengalokasikan waktu tertentu untuk kegiatan tertentu dalam satu hari, mahasiswa dapat meminimalkan multitasking dan menjaga ritme kerja yang konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh (Ummah, 2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan pendekatan ini secara konsisten menunjukkan peningkatan performa akademik dan efisiensi waktu yang lebih baik. Selain itu, strategi ini membantu mahasiswa untuk secara sadar menentukan prioritas harian dan menghindari penundaan penyelesaian tugas (Pokhrel, 2024a).

Penggunaan daftar prioritas (priority to-do list) juga menjadi strategi spesifik yang banyak digunakan oleh mahasiswa dalam mengelola waktu dan beban akademik. Dengan menyusun daftar kegiatan berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya, mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugas penting lebih awal dan menghindari akumulasi pekerjaan di akhir. Metode ini sejalan dengan prinsip Eisenhower Matrix, yang memisahkan tugas-tugas menjadi empat kategori berdasarkan urgensi dan pentingnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan & Mamahit, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan sistem daftar prioritas memiliki tingkat keteraturan belajar yang lebih tinggi serta mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik.

Namun demikian, efektivitas strategi-strategi tersebut sangat bergantung pada konsistensi penerapan serta kemampuan mahasiswa dalam mengelola distraksi, terutama yang berasal dari lingkungan digital. Notifikasi media sosial, penggunaan gawai secara berlebihan, dan kecenderungan multitasking merupakan hambatan utama dalam mempertahankan fokus belajar. Penelitian yang dilakukan oleh (Pokhrel, 2024a) menemukan bahwa mahasiswa yang sering

terganggu oleh notifikasi digital memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah dan waktu belajar yang kurang efektif. Oleh karena itu, strategi spesifik seperti menetapkan waktu belajar bebas gawai atau menggunakan aplikasi pemblokir gangguan juga menjadi bagian penting dari efektivitas manajemen waktu (Herianto et al., 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi-strategi spesifik seperti teknik Pomodoro, time-blocking, dan daftar prioritas memiliki efektivitas yang nyata dalam meningkatkan fokus dan kinerja akademik mahasiswa. Namun, efektivitas ini tidak bersifat mutlak, karena tetap dipengaruhi oleh faktor internal (seperti motivasi dan disiplin diri) serta faktor eksternal (seperti distraksi digital dan lingkungan belajar). Maka dari itu, keberhasilan strategi-strategi tersebut sangat ditentukan oleh kemampuan mahasiswa dalam mengintegrasikannya secara konsisten dalam rutinitas belajar, serta disertai dengan upaya pengendalian distraksi dan penguatan motivasi intrinsik.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi manajemen waktu yang dilakukan dengan baik seperti teknik Pomodoro, metode blok waktu, serta penyusunan daftar prioritas memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan perhatian, efektivitas, dan produktivitas akademik para mahasiswa. Penerapan langkah-langkah ini tidak hanya mempengaruhi aspek kognitif, tetapi juga membangun disiplin belajar, efektivitas diri, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan akademis. Meskipun demikian, keberhasilan dari strategi tersebut sangat tergantung pada ketekunan dalam pelaksanaan, kesadaran diri, serta kemampuan untuk mengatasi gangguan dan beban eksternal. Oleh sebab itu, penguatan literasi manajemen waktu harus dimasukkan ke dalam sistem pengembangan akademik secara lebih terstruktur dan relevan.

Penelitian di masa depan sangat penting untuk mengeksplorasi intervensi yang berbasis teknologi atau pendekatan psikopedagogis yang dapat membantu menjaga konsistensi manajemen waktu mahasiswa, khususnya di era digital yang penuh dengan gangguan. Selain itu, studi longitudinal diperlukan untuk mengevaluasi pengaruh jangka panjang dari strategi pengelolaan waktu terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan mental para mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, para informan, serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini. Dukungan dan bimbingan yang diberikan sangat berarti dalam menyelesaikan karya ini.

REFERENSI

- Adolph, R. (2016). *Keterampilan Manajemen*.
- Akilah, F. (2017). "Manajemen Perencanaan Sumber Daya Manusia di Bidang Pendidikan. In *Jurnal Kependidikan: Vol. Vol. 11 No (Issue 4)*.
- Aziz, A., & Zakir, S. (2022). *Indonesian Research Journal on Education : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2(3), 1030–1037.
- Aziz, F., Buang, A., Ishak, P., Nuralisa, R., Abasa, S., & Nasir, N. (2024). *Hybrid Pelatihan Pengembangan Soft Skills dan Hard Skills*. 4(2), 158–165.
- Barr, F. D., & Harta, I. (2016). Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktivis Mahasiswa Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktivis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prisma, Prosiding Seminar Nasional Matematika, 2009*, 280–286.

- Cao, Y., Gao, J., Lian, D., Rong, Z., Shi, J., Wang, Q., Wu, Y., Yao, H., & Zhou, T. (2018). Orderliness predicts academic performance: Behavioural analysis on campus lifestyle. *Journal of the Royal Society Interface*, 15(146). <https://doi.org/10.1098/rsif.2018.0210>
- Delivery, C. O., & Kunci, K. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia The. 4(3), 173–178.
- Fayyaza, A. R., Al-jannah, H. H., Chairina, N. A., & Alyannisa, N. S. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. 4, 1–11.
- Hanifah, S., & Bakar, M. Y. A. (2024). Konsep Pendidikan Karakter dalam Pemikiran Ibnu Miskawaih: Implementasi pada Pendidikan Modern. *Journal of Education Research*, 0738(4), 5989–6000.
- Herianto, A., Nurjannah, N., Mahsup, M., Muhandini, S., Ibrahim, I., & Fitriani, E. (2021). Efforts to Improve Activeness and Learning Outcomes of Integrated Social Sciences Through Time Token Type Cooperative Learning Model. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(3), 719. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i3.2626>
- Mahsup, M., Ibrahim, I., Muhandini, S., Nurjannah, N., & Fitriani, E. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Melalui Model Pembelajaran Tutor Sebaya. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 6(3), 609. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i3.2673>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Pokhrel, S. (2024a). Analisis Keterkaitan Kesehatan Mental dan Stres Akademik Mahasiswa. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Pokhrel, S. (2024b). Efektifitas Penerapan Teknik Pomodoro Pada Mata Pelajaran PAI Uuntuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik SMA Negeri 3 Parepare. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Prasetya, M. H. A., & Alkadri Kusalendra Siharis. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403–413. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Pratama, I. G. (2024). Kunci Sukses Pembelajaran Efektif : Tinjauan Systematic Literature Review Memahami Hubungan. *Psycho Aksara*, 2(1), 73–79.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi*, 16 No 2, 175–187. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf>
- Salsabila, N. N., Aprilia, A., Wahyuningtyas, A., Moch, U., & Jember, S. (2024). “ Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry : Pendekatan Solutif Melalui Self Regulated Learning ” Korespondensi : *Journal of Educational and Counseling Guidance “Prokrastinasi*, 22–28.
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Kristoforus 1 Jelambar Tahun Ajaran 2018 / 2019. *JURNAL PSIKO-EDUKASI Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 18(2), 121–136.
- Ummah, M. S. (2019). Prokrastinasi Akademik. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI