

## Dinamika Manajemen Waktu Mahasiswa Aktivis: Menyeimbangkan Prestasi Akademik dan Tanggung Jawab Organisasi

<sup>1</sup>Evy Nurmiati, <sup>2</sup>Chalifa Chairunnisa Oktariani, <sup>3</sup>Nizham Akram Faqih, <sup>4</sup>Wahyu Kusuma Putra

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

E-mail: <sup>1</sup>evy.nurmiati@uinjkt.ac.id, <sup>2</sup>chalifa.chairunnisa24@mhs.uin.jkt.ac.id, <sup>3</sup>nizham.akram24@mhs.uinjkt.ac.id, <sup>4</sup>wahyu.kusuma24@mhs.uinjkt.ac.id

### ABSTRAK

Perguruan tinggi modern menuntut mahasiswa untuk memiliki keseimbangan antara keunggulan intelektual dan kematangan sosial melalui organisasi. Namun, realitas di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan adanya konflik prioritas yang tajam antara tuntutan kurikulum teknis dan kultur organisasi yang kuat, yang sering berujung pada prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dinamika manajemen waktu mahasiswa aktivis serta dampaknya terhadap penguasaan kompetensi teknis. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menggabungkan data observasi partisipatif selama satu semester dengan studi literatur terhadap 10 artikel jurnal (2021-2025). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa ketidakefisienan pengelolaan waktu dalam aktivitas organisasi berkorelasi dengan perilaku "Sistem Kebut Semalam" (SKS), yang secara signifikan menurunkan kualitas *hardskill* pemrograman. Meskipun demikian, literatur pendukung mengonfirmasi bahwa organisasi tetap menjadi inkubator efektif untuk *softskill* kepemimpinan jika dikelola dengan strategi yang tepat. Artikel ini merekomendasikan adopsi disiplin Matriks Eisenhower dan konsep *Deep Work* untuk mencegah *burnout* dan menjaga integritas akademik.

**Kata kunci :** *deep work, kecakapan antar personal, manajemen waktu, mahasiswa aktivis, prokrastinasi*

### ABSTRACT

Modern higher education demands students to possess a balance between intellectual excellence and social maturity through organizations. However, the reality at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta shows a sharp priority conflict between technical curriculum demands and a strong organizational culture, often leading to academic procrastination. This study aims to evaluate the time management dynamics of student activists and their impact on technical competence mastery. Using a descriptive qualitative approach, this study combines participatory observation data over one semester with a literature study of 10 journal articles (2021-2025). Research findings reveal that time inefficiency in organizational activities correlates with "Cramming System" (SKS) behavior, which significantly degrades the quality of programming *hardskills*. Nevertheless, supporting literature confirms that organizations remain effective incubators for leadership *soft skills* if managed with the right strategies. This article recommends the adoption of the Eisenhower Matrix discipline and the *Deep Work* concept to prevent *burnout* and maintain academic integrity.

**Keyword : deep work, interpersonal skills, student activists, time management, procrastination**

## 1. PENDAHULUAN

Kampus sebenarnya bukan hanya tempat untuk mencetak mahasiswa yang pintar secara akademik, tapi juga membentuk pribadi yang dewasa secara emosi dan sosial. Apalagi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang punya nilai-nilai Islam, kita diajarkan kalau waktu itu sangat berharga. Hal ini sesuai dengan tafsir Surat Al-'Ashr yang mengingatkan kalau manusia akan merugi jika waktunya tidak dipakai untuk hal-hal produktif (Ardiansa and Putra 2024). Tapi, tuntutan zaman sekarang memaksa mahasiswa untuk jadi "paket lengkap": harus bagus nilai kuliahnya, tapi juga harus aktif di organisasi. Tantangan ini sering bikin mahasiswa bingung membagi peran. Penelitian dari (Anatasya and Sayekti 2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk pada mahasiswa aktivis akan membuat nilai IPK anjlok, hal ini disebabkan fokusnya terpecah antara mengurus organisasi dan tugas kuliah.

Permasalahan yang sering terjadi di lapangan adalah mahasiswa kurang mampu menentukan prioritas, sehingga berdampak pada kelelahan mental mereka. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal belajar akibat tingginya beban kerja di organisasi. (Sihombing 2025) menyatakan bahwa pengurus organisasi dengan beban kerja yang tinggi, khususnya yang baru menjabat, memiliki risiko lebih besar mengalami *burnout* atau kelelahan emosional. Kondisi ini semakin berat karena adanya tekanan dari dua arah, yaitu akademik dan organisasi. Apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan beradaptasi yang memadai dalam menghadapi tekanan tersebut, maka *academic burnout* berpotensi muncul (Wardani, Suroso, and Arifiana 2024). Hal ini juga melahirkan istilah "Aktivis Kura-kura" (Kuliah-Rapat) yang identik dengan keterlambatan kelulusan dan penurunan prestasi akademik pada mahasiswa.

Masalah utamanya tidak hanya terletak pada banyaknya aktivitas yang diikuti, tetapi juga pada kurangnya disiplin serta

kemampuan manajemen waktu. Banyak mahasiswa yang menganggap bahwa "sibuk" berarti "produktif," padahal tidak jarang waktu yang dimiliki tidak dimanfaatkan secara efektif. (Apriyanti and Syahid 2021) menegaskan bahwa disiplin waktu merupakan kunci utama untuk memperoleh hasil belajar yang terbaik. Tanpa disiplin, mahasiswa aktivis cenderung menunda pengerjaan tugas akademik (prokrastinasi). (Wulandari and Matulesy 2023) menemukan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan rendahnya motivasi belajar dan ketidakmampuan membagi waktu, sehingga mendorong mahasiswa menggunakan "Sistem Kebut Semalam" (SKS).

Tantangan pengelolaan waktu semakin kompleks di era media sosial. (Nasiruddin and Rapa 2022) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan prestasi belajar, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk pendalaman materi atau belajar justru habis untuk aktivitas yang tidak produktif seperti *scroll* tiktok dan sebagainya. Selain faktor eksternal, faktor internal seperti efikasi diri dan motivasi juga berperan penting. (Fridayani 2022) menjelaskan bahwa semangat berorganisasi perlu diimbangi dengan keyakinan diri yang kuat agar mahasiswa tidak kehilangan arah. Jika tidak, tekanan organisasi dapat menurunkan kepuasan dan kinerja individu (Yoevita and Widjajanti 2022). Oleh karena itu, strategi *coping stress* (mencegah stres) menjadi penting agar mahasiswa mampu menyelesaikan tanggung jawab akademiknya, termasuk skripsi, meskipun berada dalam tekanan (Pambudhi et al. 2022).

Penelitian ini memiliki urgensi untuk membahas permasalahan tersebut secara komprehensif. Artikel ini bertujuan menganalisis bagaimana kegagalan manajemen waktu berdampak pada perkembangan kemampuan teknis mahasiswa Sistem Informasi, sekaligus menawarkan solusi praktis untuk menyeimbangkan peran antara akademik dan organisasi.

## 2. LANDASAN TEORI

### Manajemen Waktu

Manajemen waktu dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam menentukan prioritas, menyusun jadwal, dan menuntaskan tanggung jawab sehingga mencapai kepuasan diri. (Apriyanti and Syahid 2021) menyatakan bahwa manajemen waktu bukan sekadar persoalan cepat atau lambat tugas diselesaikan, tetapi lebih pada bagaimana waktu dimanfaatkan secara efektif untuk mencapai tujuan. Bagi mahasiswa aktivis, kemampuan ini menjadi sangat penting karena mereka harus menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa akademik dan pengurus organisasi (*dual-role*).

Dalam perspektif Islam, kedudukan waktu bahkan dinilai sangat fundamental. (Ardiansa and Putra 2024), melalui kajian tafsir Surat Al-'Ashr, menjelaskan bahwa waktu merupakan aset utama manusia. Kerugian akan dialami oleh mereka yang tidak mengisinya dengan keimanan dan amal saleh, atau dalam bahasa sekarang dapat dimaknai sebagai produktivitas yang bermakna. Secara umum, indikator manajemen waktu yang baik meliputi:

- **Penetapan Tujuan:** kemampuan menyusun target jangka pendek maupun jangka panjang.
- **Penyusunan Prioritas:** kemampuan memilah aktivitas berdasarkan tingkat urgensi.
- **Perencanaan Jadwal:** misalnya menggunakan to-do list atau jadwal harian.
- **Kontrol terhadap Waktu:** kemampuan mengendalikan distraksi yang tidak relevan.

### Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda pekerjaan akademik secara sengaja dan berulang, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif serta muncul rasa tidak nyaman. (Wulandari and Matulesy 2023) menegaskan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa aktivis tidak selalu muncul karena kemalasan, tetapi sering berkaitan dengan kegagalan regulasi diri dan menurunnya motivasi akibat kelelahan fisik maupun mental.

Menurut (Rahayu, Putri, and Putri 2024), karakteristik utama prokrastinasi akademik antara lain:

- **Menunda untuk Memulai:** sulit memulai tugas pada waktu yang telah direncanakan.
- **Keterlambatan Penyelesaian:** tugas tidak selesai sesuai tenggat waktu.
- **Kesenjangan antara Rencana dan Realisasi:** terdapat jarak besar antara rencana kerja dan hasil aktual.
- **Mengalihkan ke Aktivitas Lain:** lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti bermain media sosial atau berkumpul dengan teman.

### Matriks Eisenhower

Matriks Eisenhower merupakan metode manajemen waktu yang dipopulerkan oleh Stephen Covey untuk membantu individu membedakan antara aktivitas yang bersifat "mendesak" dan yang "penting". Metode ini mengelompokkan tugas dalam empat kuadran:

- **Kuadran I (Penting & Mendesak):** pekerjaan krisis yang harus segera diselesaikan, seperti tugas kuliah yang jatuh tempo esok hari atau rapat mendadak.
- **Kuadran II (Penting & Tidak Mendesak):** aktivitas pengembangan diri, misalnya belajar skill baru, mencicil skripsi, atau berolahraga. Kuadran ini dikenal sebagai "Kuadran Kualitas".
- **Kuadran III (Tidak Penting & Mendesak):** aktivitas yang tampak mendesak namun sebenarnya tidak krusial, seperti notifikasi pesan atau ajakan mendadak. Disebut juga "Kuadran Tipuan".
- **Kuadran IV (Tidak Penting & Tidak Mendesak):** aktivitas yang bersifat membuang waktu, seperti scrolling media sosial tanpa tujuan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih banyak beraktivitas di Kuadran II cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah serta prestasi akademik yang lebih stabil.

### Konsep Deep Work

Istilah *Deep Work* diperkenalkan oleh Cal Newport (2016) untuk menggambarkan kegiatan profesional yang dilakukan dengan konsentrasi penuh tanpa gangguan. Kondisi

ini memungkinkan individu mengoptimalkan kapasitas kognitifnya.

Dalam konteks mahasiswa Sistem Informasi, penguasaan *hardskill* seperti pemrograman dan algoritma sangat memerlukan kondisi kerja yang mendalam (*deep focus*). Sebaliknya, *Shallow Work*, yakni pekerjaan yang sering terinterupsi oleh notifikasi, multitasking organisasi, atau distraksi lain, berpotensi menghambat pemahaman konsep pemrograman yang kompleks. Temuan ini sejalan dengan (Nasiruddin and Rapa 2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan kemampuan fokus mendalam pada mahasiswa.

### 3. METODOLOGI

#### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Desain ini dipilih karena peneliti ingin memahami secara mendalam bagaimana pengalaman nyata yang dialami mahasiswa aktivis ketika harus mengatur waktu di tengah tekanan akademik dan organisasi. Dengan pendekatan ini, penelitian bukan hanya fokus pada seberapa sering suatu perilaku muncul, tetapi juga mencoba memahami makna di baliknya seperti alasan mahasiswa menunda tugas (prokrastinasi) dan bagaimana mereka memaknai produktivitas sehari-hari.

#### Prosedur dan Alur Penelitian

Sejalan dengan prinsip penelitian yang sistematis, penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang berjalan secara berurutan:

##### 1. Tahap Pra-Lapangan (Systematic Literature Review)

Pada tahap awal, peneliti mengumpulkan data sekunder melalui Studi Literatur Sistematis (SLR). Sebanyak 10 artikel jurnal terakreditasi yang terbit pada rentang tahun 2021–2025 dianalisis. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan kata kunci seperti prokrastinasi akademik, manajemen waktu aktivis, dan burnout mahasiswa. Tahap ini bertujuan untuk membangun fondasi teoretis yang kuat sebelum turun ke lapangan.

##### 2. Tahap Lapangan (Observasi dan Diskusi Partisipatif)

Tahap berikutnya difokuskan pada pengumpulan data primer melalui interaksi langsung dengan mahasiswa aktivis. Data diperoleh melalui observasi partisipatif dan diskusi informal dengan pengurus organisasi mahasiswa di Program Studi Sistem Informasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Diskusi informal dipilih agar respon yang diberikan lebih natural, sehingga fenomena seperti kebiasaan “Sistem Kebut Semalam (SKS)” atau ketergantungan pada senior dapat terlihat lebih jujur dibandingkan situasi wawancara formal.

##### 3. Tahap Analisis Data (Cross-Matching)

Pada tahap akhir, seluruh data dianalisis menggunakan teknik triangulasi sumber. Temuan dari lapangan kemudian dibandingkan dengan temuan dalam literatur. Melalui proses *cross-matching* ini, peneliti melihat apakah fenomena di lapangan selaras atau justru berbeda dengan teori yang sudah ada, sebelum akhirnya disusun menjadi simpulan penelitian.

#### Teknik Pengujian Keabsahan Data

Untuk menjaga validitas temuan, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber. Artinya, informasi dikonfirmasi dari berbagai sudut pandang mahasiswa (lintas angkatan dan posisi organisasi), kemudian dibandingkan kembali dengan referensi ilmiah yang relevan. Teknik ini digunakan untuk meminimalkan bias subjektif dan memastikan hasil penelitian tetap objektif serta dapat dipertanggungjawabkan.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Fenomena Bias Produktivitas dan “Ilusi Produktivitas”

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa banyak mahasiswa aktivis yang terjebak dalam kondisi yang dapat disebut sebagai *ilusi produktivitas*. Mereka terlihat sibuk berada di sekretariat, kafe, atau ruang diskusi daring atas nama rapat dan koordinasi. Namun, setelah diamati lebih jauh, hanya sebagian kecil waktu yang benar-benar dimanfaatkan untuk pekerjaan organisasi. Sisanya banyak diisi dengan obrolan santai

yang tidak berkaitan langsung dengan program kerja. Kondisi ini menimbulkan kesan subjektif bahwa mereka sudah bekerja keras sepanjang hari, padahal output yang dihasilkan tidak selalu sebanding dengan waktu yang terpakai.

Fenomena ini semakin dipicu oleh distraksi digital. (Nasiruddin and Rapa 2022) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan membuat batas antara waktu belajar dan waktu santai menjadi kabur. Dalam kegiatan organisasi, distraksi ini terlihat dari rapat yang kerap terputus karena notifikasi pesan, balasan chat, atau diskusi di luar topik utama. Sejalan dengan itu, (Sihombing 2025) menegaskan bahwa ritme kerja organisasi yang tidak sistematis namun menuntut respons cepat berpotensi memicu kelelahan emosional. Dampaknya bukan hanya terasa pada kinerja organisasi, tetapi juga pada pencapaian akademik mahasiswa.

#### **Dinamika Prokrastinasi dan Peran Senior**

Dari diskusi informal yang dilakukan dengan mahasiswa aktivis, ditemukan bahwa perilaku menunda tugas (prokrastinasi) tidak selalu dipicu oleh kemalasan, tetapi lebih karena adanya rasa aman semu. Banyak mahasiswa merasa masih dapat menunda tugas akademik karena berasumsi akan ada bantuan materi atau arahan dari kakak tingkat. Dengan adanya “jaring pengaman” tersebut, tekanan akademik terasa tidak terlalu berat.

Hal ini konsisten dengan temuan (Rahayu, Putri, and Putri 2024), yang menjelaskan bahwa prokrastinasi sering kali menjadi strategi mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik. Dalam konteks mahasiswa Sistem Informasi, bantuan senior ini kemudian memunculkan kecenderungan belajar instan. Padahal, (Rahayu, Putri, and Putri 2024) menegaskan bahwa pola belajar seperti ini dapat menghambat penguatan *hardskill*, terutama pada pemrograman yang memerlukan latihan bertahap dan konsisten, bukan sekadar meniru pola jawaban.

#### **Dampak Prokrastinasi terhadap Kualitas Hardskill**

Hasil analisis menunjukkan bahwa keterlibatan organisasi yang padat tanpa manajemen waktu yang baik berkaitan dengan penurunan kualitas penguasaan skill teknis. Mahasiswa yang aktivitasnya terlalu penuh

cenderung menggunakan metode “Sistem Kebut Semalam (SKS)” untuk mengejar tugas akademik. Akibatnya, proses belajar menjadi terburu-buru dan kurang efektif.

Padahal, materi seperti algoritma dan pemrograman membutuhkan latihan yang terjadwal dan bertahap karena melibatkan proses berpikir logis jangka panjang. Kebiasaan menunda hanya akan meningkatkan stres, menurunkan fokus, dan memicu rasa lelah. Hal ini selaras dengan (Rahayu, Putri, and Putri 2024) yang menyebutkan bahwa kecemasan akademik dan lemahnya manajemen waktu menjadi faktor penting pemicu prokrastinasi. Ketika tekanan organisasi dan tugas kuliah datang secara bersamaan, risiko *burnout* semakin besar (Wardani, Suroso, and Arifiana 2024). Pada tahap ini, mahasiswa cenderung menghindari tugas teknis yang dianggap rumit. (Nasiruddin and Rapa 2022) juga menunjukkan bahwa distraksi digital menghambat kemampuan fokus mendalam yang sangat dibutuhkan dalam mempelajari materi teknis.

#### **Implementasi Strategi: Matriks Eisenhower dan Teknologi**

Meninjau permasalahan tersebut, salah satu strategi efektif yang ditemukan pada mahasiswa dengan kinerja akademik baik adalah penerapan disiplin prioritas waktu. (Apriyanti and Syahid 2021) menekankan bahwa keberhasilan belajar sangat bergantung pada kemampuan dalam mengelola prioritas, salah satunya melalui Matriks Eisenhower. Dengan metode ini, aktivitas dapat dipisahkan ke dalam empat kategori:

- Kuadran I: penting dan mendesak (deadline dekat),
- Kuadran II: penting tetapi tidak mendesak (belajar mandiri, persiapan jangka panjang),
- Kuadran III: tidak terlalu penting tetapi mendesak (pekerjaan minor yang bisa didelegasikan),
- Kuadran IV: tidak penting dan tidak mendesak (distraksi yang perlu dikurangi).

Tabel 1. Perbandingan Pola Kerja Mahasiswa

Aspek	Mahasiswa Teratur	Mahasiswa Prokrastinator
-------	-------------------	--------------------------

<b>Pola Pikir</b>	"Cicil tugas agar tenang"	"Kerjakan nanti saat mood datang"
<b>Strategi Coding</b>	Merancang algoritma & flowchart dahulu	Langsung coding tanpa konsep
<b>Respon Krisis</b>	Jarang panik, ada waktu cadangan ( <i>buffer time</i> )	Panik tinggi, emosional, hasil asal jadi
<b>Kualitas Tim</b>	Dipercaya rekan, delegasi tugas jelas	Sering terlambat ( <i>Social Loafing</i> )

Selain itu, pemanfaatan teknologi juga semakin memperkuat efektivitas manajemen waktu. Penggunaan aplikasi seperti Google Calendar untuk *time blocking* serta Trello atau Notion untuk pelacakan tugas membantu mahasiswa memetakan beban kerja secara lebih realistis dan terstruktur.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan kompetensi inti yang menentukan keberhasilan akademik mahasiswa aktivis di era digital. Temuan lapangan menunjukkan bahwa "ilusi produktivitas" yaitu kondisi merasa sibuk tanpa menghasilkan *output* yang signifikan, hal ini berkaitan erat dengan penurunan performa akademik, terutama dalam penguasaan *hardskill* pemrograman yang membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi.

Organisasi kemahasiswaan tetap terbukti memiliki peran penting sebagai ruang pengembangan *softskill*, khususnya kepemimpinan dan komunikasi. Namun, efektivitas peran ganda mahasiswa hanya dapat dicapai melalui pengelolaan diri yang disiplin. Implementasi prioritas berbasis Matriks Eisenhower, penerapan pola kerja fokus mendalam, serta pemanfaatan teknologi manajemen tugas menjadi solusi konkret untuk mencegah burnout sekaligus menjaga kualitas capaian akademik.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Sistem Informasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta atas bimbingan dan masukan konstruktif yang diberikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan-rekan pengurus organisasi mahasiswa di lingkungan Fakultas Sains dan Teknologi yang telah berpartisipasi sebagai subjek penelitian dan berbagi pengalaman berharga selama proses pengumpulan data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anatasya, Ega Putri, and Andita Sayekti. 2022. "Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Di Organisasi Kemahasiswaan FEM IPB." *Manajemen Kewirausahaan* 19(02): 155–64. doi:<http://dx.doi.org/10.33370/jmk.v19i1.875>.
- Apriyanti, Masayu Endang, and Syahid. 2021. "Peran Manajemen Waktu Dan Kedisiplinan Dalam Mempengaruhi Hasil Belajar Optimal." *Pendidikan* IX(1): 68–76.
- Ardiansa, Pindra Rama, and Sudarmadi Putra. 2024. "Analisis Manajemen Waktu Pada Surat Al Ashr Dalam Tafsir Al Qur'an Al Adzim Karya Ibnu Katsir." *Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 2(2): 161–68. doi:<https://doi.org/10.54066/jikma.v2i2.1674>.
- Fridayani, Januari Ayu. 2022. "Pengaruh Efikasi Diri, Motivasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Minat Mahasiswa Dalam Berorganisasi." *Manajemen, Organisasi, dan Bisnis* 2(2): 220–32.
- Nasiruddin, Fathimah Az Zahra, and Lisa Gabriella Rapa. 2022. "Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa." *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pengembangan Pembelajaran* 1(April): 188–93.
- Pambudhi, Yuliasri Ambar, Citra Marhan, Linda Fajriah, and Muhammad Abas. 2022. "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Amal Pendidikan* 3(2): 110–22.

- Rahayu, Restianingsih Putri, Anjeli Ratih Syamlingga Putri, and Monifa Putri. 2024. "Hubungan Kecemasan Dan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Indo Green Journal 2*: 10–14.
- Sihombing, Lestari N. 2025. "Tingkat Burnout Pengurus Sekolah Berasrama YTP: Analisis Deskriptif Faktor Individu, Organisasi, Dan Lingkungan Kerja." *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ) 2(3)*: 5659–69.
- Wardani, Fitriani Pramudya, Suroso, and Isrida Yul Arifiana. 2024. "Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi: Bagaimana Peran Resiliensi?" *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia 2(04)*: 110–18.
- Wulandari, Amanda Eva, and Andik Matulesy. 2023. "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivistik: Bagaimana Peranan Manajemen Waktu Dan Motivasi Belajar?" *Psychological Research 2(4)*: 720–33.
- Yoevita, Natalia Rossa, and Kesi Widjajanti. 2022. "Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Manajemen Sdm, Dan Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Pekerja Yang Masih Berkuliah." *Jurnal Ilmiah Bidang Ilmu Ekonomi 20(1)*: 83–91.

