

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Detya Mopalanda Sianipar, Yulia Lestari Wijaya, Syahrial
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Medan

Email: detyasianipar@gmail.com, yulialestariwjy05@gmail.com, syahrial.pep@unimed.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 86 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner manajemen waktu berbentuk skala Likert dan data Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,407. Artinya, 40,7% variasi prestasi belajar mahasiswa dijelaskan oleh manajemen waktu, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola waktu secara efektif berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa.

Kata kunci: manajemen waktu, prestasi akademik, mahasiswa, Universitas Negeri Medan.

Abstract: This study aims to determine the effect of time management on the academic achievement of students at Medan State University. The research employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 86 students selected using purposive sampling techniques. Data were collected through a Likert-scale time management questionnaire and students' Grade Point Average (GPA) data. The results of a simple linear regression test showed that time management has a positive and significant effect on students' academic achievement, with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a coefficient of determination (R^2) of 0.407. This means that 40.7% of the variation in students' academic achievement is explained by time management, while the remaining 59.3% is influenced by other factors. These findings emphasize that the ability to manage time effectively plays an important role in improving students' academic success.

Keywords: time management, academic achievement, students, Medan State University.

Article History

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 553

Prefix DOI: Prefix DOI:

10.8734/sindoro.v1i2.360

Copyright: Author

Publish by: SINDORO



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Manajemen waktu yakni keterampilan yang disertai rasa tanggung jawab atas pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari melalui perencanaan dan penjadwalan. (Aprilia 2016). Faktor-faktor untuk mengukur praktik manajemen waktu mahasiswa terdiri dari tiga komponen faktor pada Time Management Questionnaire (TMQ) yang dikembangkan oleh Britton dan Tesser (1991) yaitu perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang.

Prestasi akademik adalah keberhasilan kegiatan menuntut ilmu di perguruan tinggi diukur dengan menggunakan tes dan penilaian yang berasal dari kemampuan akademik dan bersifat kognitif (Zendarski, 2017). Terdapat dua pendekatan dalam mengevaluasi keberhasilan prestasi akademik yakni norm referenced assessment yang diukur dengan cara membandingkannya dengan prestasi yang dicapai teman-teman sekelas atau sekelompoknya

seperti IPK dan criterion-referenced assessment dengan membandingkan pencapaian individu dengan berbagai ranah yang telah ditetapkan sebagai patokan. Ranah tersebut terdiri dari ranah cipta (kognitif), ranah rasa (afektif), dan ranah karsa (psikomotor) (Syah 2014). Penilaian prestasi akademik mahasiswa dilandasi oleh ketiga dimensi tersebut sehingga mahasiswa dianggap memperoleh nilai yang optimal apabila menguasai ketiga ranah tersebut.

Wijaya (2019) menjelaskan bahwa prestasi akademik adalah hasil penilaian yang dilakukan oleh pendidik terhadap serangkaian proses belajar yang diwujudkan melalui tujuan pembelajaran dan tujuan perilaku yang adaptif sesuai dengan proses berupa hasil belajar dari awal hingga akhir aktivitas akademik. Prestasi akademik dapat dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yaitu, kognitif, afektif, dan psikomotorik, begitu pun sebaliknya dikatakan kurang memuaskan jika belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut (Hipjillah, 2015).

Indikator penilaian IPK dijelaskan bahwa kognitif berkaitan dengan perilaku berpikir, mengetahui, dan memecahkan masalah; afektif berkaitan dengan penerimaan, penanggapan, penilaian, dan karakteristik nilai; psikomotorik berkaitan dengan persepsi, kesiapan melakukan pekerjaan, mekanisme, kemahiran, dan adaptasi (Bloom, Engelhart, Furst, Hill, & Krathwohl, 1956).

Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi akademik adalah manajemen waktu. Manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas atas kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan (Macan, 1994).

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang tinggi, begitupun sebaliknya, jika mahasiswa memiliki manajemen waktu yang kurang akan menghasilkan prestasi akademik yang rendah (Handayani & Rokhanawati, 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Medan tahun akademik 2024/2025. Sampel diambil sebanyak 86 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang telah menempuh minimal empat semester dan memiliki data Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Data penelitian diperoleh melalui kuesioner berbentuk skala Likert 1-5 untuk mengukur manajemen waktu dan data IPK untuk mengukur prestasi belajar. Instrumen kuesioner disusun berdasarkan indikator dari Macan (1994) yang mencakup penetapan tujuan, perencanaan, penggunaan, dan pengendalian waktu. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pernyataan valid (r hitung > r tabel) dan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket daring. Data yang terkumpul dianalisis dengan langkah-langkah analisis statistik deskriptif, uji prasyarat (normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas), serta uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh variabel X terhadap Y. Uji t digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 86 responden mahasiswa Universitas Negeri Medan dari berbagai program studi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert 1-5. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif. Rata-rata skor variabel manajemen waktu (X) sebesar 79,24, sedangkan variabel prestasi belajar (Y) sebesar 81,67.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi	Kategori
Manajemen Waktu (X)	86	62	95	79,24	7,52	Tinggi
Prestasi Belajar (Y)	86	65	96	81,67	6,89	Baik

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa Universitas Negeri Medan memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi serta prestasi belajar yang baik. Hal ini menjadi indikasi awal bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif.

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji regresi, data diuji dengan beberapa uji asumsi klasik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas, Linearitas, dan Heteroskedastisitas

Jenis Uji	Sig.	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	0,200	> 0,05	Data berdistribusi normal
Linearitas	0,000	< 0,05	Hubungan linear
Heteroskedastisitas	0,379	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh asumsi klasik telah terpenuhi, sehingga data layak untuk dilakukan uji regresi linear sederhana.

3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien Regresi (B)	Std. Error	t	Sig.
(Konstanta)	45,312	3,812	11,889	0,000
Manajemen Waktu (X)	0,458	0,060	7,632	0,000

Dari tabel di atas, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 45,312 + 0,458X$$

Artinya, setiap peningkatan satu satuan skor manajemen waktu akan meningkatkan skor prestasi belajar sebesar 0,458 satuan.

4. Koefisien Korelasi dan Determinasi

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Korelasi (R) dan Determinasi (R²)

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate
1	0,638	0,407	0,399	5,345

Nilai korelasi (R) sebesar 0,638 menunjukkan bahwa hubungan antara manajemen waktu dan prestasi belajar termasuk dalam kategori kuat. Nilai R² sebesar 0,407 menunjukkan bahwa 40,7% variasi prestasi belajar mahasiswa dijelaskan oleh manajemen waktu, sementara sisanya 59,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, lingkungan belajar, dan strategi pembelajaran.

5. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Medan. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung (7,632) $>$ t tabel (1,988) membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H₁) diterima.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2022) yang menyatakan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa. Mahasiswa yang mampu merencanakan dan mengatur waktu belajar dengan baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih optimal.

Selain itu, hasil ini mendukung teori Lakein (1973) yang menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan mengontrol waktu untuk mencapai tujuan secara efektif. Dengan kemampuan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat menyeimbangkan antara kegiatan akademik, organisasi, dan waktu pribadi tanpa mengabaikan tanggung jawab akademisnya.

Secara praktis, hasil ini menunjukkan pentingnya pembentukan kedisiplinan dan kesadaran waktu di kalangan mahasiswa. Dosen maupun pihak universitas dapat memberikan pelatihan keterampilan belajar dan pengelolaan waktu untuk meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Medan. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan t hitung (7,632) $>$ t tabel (1,988), yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin tinggi pula prestasi belajar yang dicapai. Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,407 menunjukkan bahwa 40,7% variasi prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh manajemen waktu, sedangkan sisanya 59,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa pengelolaan waktu yang efektif merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A. (2016). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Performansi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja di PT X Yogyakarta. Psikologi Universitas Sanata Dharma, 1(5), 2-4.
- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). Handbook I: cognitive domain. New York: David McKay.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effect of Time Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology, 33(4), 405-410.

- Handayani, R.A. (2016). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Pendidik Semester III di Stikes Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Hipjillah, A. (2015). Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; Antara Konsumsi dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu di Uno Board Game Cafe). Jurnal Ilmu Ekonomi. 1-21.
- Lakein, A. (1973). How to get control of your time and your life. New York, NY: Peter H. Wyden.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. Journal of Applied Psychology. 79(3), 381. DOI: 10.1037/0021-9010.79.3.381.
- Sahriah, I., Rosmalah, & Nurdin, M. (2024). Hubungan manajemen waktu belajar dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri 90 Mattumpu. JPPSD: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar, 1(2).
- Syah, M. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Widhita, Z. D. Y., Indriayu, M., & Wardani, D. K. (2023). Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi di masa pandemi. Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE), 11(3), 288-296.
- Wijaya, B. D. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Akademik, Resiliensi dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasantri UIN Walisongo Semarang. Skripsi. Semarang: UIN Walisongo.
- Zendarski, N., Sciberras, E., Mensah, F., & Hiscock, H. (2017). Academic Achievement and Risk Factor for Adolescents with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Middle School and Early High School. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 38(6), 358-368.