

**Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**  
**Volume 1, Nomor 11, December 2023**  
 Licenced by CC BY-SA 4.0  
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.2986-6340)  
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10317988>

## **Strategi Pencegahan dan Pengurangan Keterlambatan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi**

**Angel Angreni Malau<sup>1\*</sup>, Deya Yuna Rusydiana Abrara<sup>2</sup>, Juni Arta Sinaga<sup>3</sup>, Romaulina Simarmata<sup>4</sup>,  
 Christina Natalia Simarmata<sup>5</sup>, Luciana Chris May Purba<sup>6</sup>, Imelia Sapitri Purba<sup>7</sup>, Yesina Lubis<sup>8</sup>, Novita  
 Tiambun Sinaga<sup>9</sup>, Rima Melati<sup>10</sup>, Angeleva Revi Christa Sinaga<sup>11</sup>**

<sup>1-11</sup>Universitas Negeri Medan  
 Email : [angelmalau35@gmail.com](mailto:angelmalau35@gmail.com)

### **Abstrak**

Artikel jurnal ini menyajikan sebuah penelitian yang bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang fenomena yang diteliti melalui pendekatan penelitian campuran antara kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini menggunakan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Form, yang mencakup pertanyaan dengan pilihan jawaban tertutup untuk data kuantitatif dan pertanyaan terbuka untuk data kualitatif. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik untuk data kuantitatif dan analisis tematik untuk data kualitatif. Temuan penelitian ini berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dengan memberikan perspektif holistik tentang topik yang diteliti. Penelitian ini mengungkapkan faktor-faktor yang berkontribusi pada keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka dan mengeksplorasi strategi pencegahan dan pengurangan. Hasil penelitian menyoroti pentingnya program bimbingan akademik intensif, penjadwalan yang optimal, dukungan akademik yang kuat, keterlibatan aktif mahasiswa, mentoring, tutor sebaya, dan sistem pemantauan yang efektif dalam mengatasi keterlambatan mahasiswa. Temuan ini memiliki implikasi bagi kebijakan pendidikan, praktik, dan tindakan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan mahasiswa dan penyelesaian studi tepat waktu.

**Kata kunci** : keterlambatan mahasiswa, bimbingan akademik, penjadwalan, dukungan akademik, keterlibatan mahasiswa.

### **Abstrak**

*This journal article presents a research study that aims to provide a comprehensive understanding of the phenomenon under investigation through a mixed-methods research approach. The study utilizes a combination of quantitative and qualitative methods to collect and analyze data. The data collection is conducted using Google Form, which includes both closed-ended questions for quantitative data and open-ended questions for qualitative data. The collected data is then analyzed using statistical analysis for quantitative data and thematic analysis for qualitative data. The research findings contribute to the advancement of knowledge by offering a holistic perspective on the researched topic. The study sheds light on the factors contributing to student delays in completing their studies and explores strategies for prevention and reduction. The results highlight the importance of intensive academic guidance programs, optimal scheduling, strong academic support, active student engagement, mentoring, peer tutoring, and effective monitoring systems in addressing student delays. These findings have implications for educational policies, practices, and social actions aimed at improving student success and timely completion of studies.*

**Keywords** : student delays, academic guidance, scheduling, academic support, student engagement.

---

#### **Article Info**

Received date: 26 November 2023

Revised date: 30 November 2023

Accepted date: 06 December 2023

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan tinggi adalah tahapan penting dalam kehidupan seorang mahasiswa, di mana mereka dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mempersiapkan masa depan mereka. Namun, seringkali terjadi bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi mereka. Keterlambatan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesulitan akademik,

masalah pribadi, atau kurangnya dukungan yang memadai Penyebab keterlambatan mahasiswa dapat bervariasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh ahli psikologi pendidikan, Dr. Robert Pianta, faktor personal seperti kurangnya disiplin dan tanggung jawab merupakan penyebab utama keterlambatan. Mahasiswa mungkin tidak memiliki kesadaran yang cukup tentang pentingnya kehadiran tepat waktu dan pemenuhan kewajiban akademik. Selain itu, faktor eksternal seperti transportasi yang tidak teratur atau masalah pribadi juga dapat mempengaruhi kehadiran mahasiswa.

Siswa harus mempunyai karakter yang baik dan juga kecerdasan. Pendidikan karakter bertujuan untuk menumbuhkan Pancasila, nilai-nilai yang membentuk karakter bangsa, dan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik serta mengembangkannya menjadi manusia yang berakal budi, berakal budi, dan beramal shaleh, termasuk membangun dan mengembangkan bangsa yang berpusat pada bangsa. Pada Penyelenggaraan pelatihan akan kita perkuat agar masyarakat bisa percaya diri, bangga pada negara dan tanah air, serta cinta kemanusiaan. Ciri-ciri: Departemen Pendidikan telah mengidentifikasi 18 nilai yang berasal dari agama, Pancasila, budaya dan tujuan pendidikan nasional yaitu religius, jujur, toleran, disiplin, pekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, berjiwa kebangsaan, patriotik, berprestasi, ramah dan komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan terhadap kesejahteraan sosial, dan mempunyai rasa tanggung jawab. Semangat nasionalisme adalah cara berpikir, bertindak, dan memahami. Kepentingan bangsa dan negara diutamakan di atas kepentingan diri sendiri dan kelompoknya. Memberikan pendidikan karakter dengan nilai-nilai keagamaan penting untuk dilaksanakan (Supriyanto, 2022)

Disiplin merupakan suatu keadaan yang tercipta dan dibentuk melalui proses serangkaian perilaku manusia yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan dan kepatuhan (Benu et al., 2020). Disiplin adalah keadaan tertib ketika orang tunduk pada suatu sistem, taat dan mau mengikuti aturan yang ada (Mulyasa, 2008: 191). Disiplin dapat dilihat sebagai kesadaran akan waktu dan kemauan untuk bertindak. Prayitno (2011: 152) menyatakan bahwa kualitas disiplin terletak pada (1) ketepatan waktu dan (2) kemauan bertindak. Disiplin dicapai melalui proses pembelajaran. Nana (2004: 28) menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha sistematis dan sadar untuk menjalin interaksi antara dua pihak yang melakukan kegiatan belajar antara mahasiswa dan dosen.

Dalam artikel ini, kami akan membahas beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah keterlambatan mahasiswa. Mengatasi masalah keterlambatan mahasiswa bukanlah hal yang mudah, tetapi dapat dilakukan dengan pendekatan yang tepat. Salah satu solusi yang direkomendasikan oleh ahli pendidikan, Dr. Paul Pintrich, adalah meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kehadiran tepat waktu dan pemenuhan kewajiban akademik melalui pembinaan dan pengawasan yang lebih intensif. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai untuk mengatasi faktor eksternal yang dapat menyebabkan keterlambatan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena keterlambatan mahasiswa dalam perjalanan menuju kampus. Melalui penggunaan Google Formulir sebagai alat pengumpulan data, penelitian ini dapat mengumpulkan tanggapan yang mendalam dari responden melalui pertanyaan terbuka. Data yang diperoleh melalui Google Formulir dapat diolah dan dianalisis untuk mengidentifikasi pola, temuan, dan tema yang muncul dari pengalaman dan perspektif individu terkait keterlambatan ke kampus. Metode kualitatif dan penggunaan Google Formulir sebagai alat pengumpulan data memberikan fleksibilitas dalam mengumpulkan data dari responden yang beragam secara geografis dan demografis, sehingga memberikan pemahaman yang komprehensif tentang masalah yang diteliti.

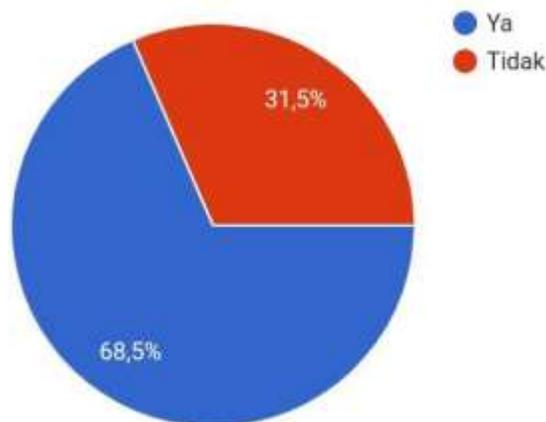
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peneliti menggunakan beberapa pertanyaan untuk menggali informasi terkait keterlambatan mahasiswa dalam perjalanan menuju kampus.

1. Apa kamu pernah terlambat ke kampus?

2. Alasan kamu terlambat ke kampus apa?
3. Apa dampak jika kamu terlambat ke kampus?
4. Apa kegiatan yg anda lakukan ketika pulang dari jam kuliah?
5. Bagaimana cara kamu manajemen waktu?
6. Bagaimana pengalaman mu ketika kegiatan yang kamu lakukan tidak teratur?
7. Bagaimana caramu mengatur kegiatan yang diluar rencana?
8. Apa solusi yang anda lakukan supaya tidak terlambat?
9. Apa manfaat dari kamu bisa manajemen waktu?

Untuk pertanyaan "Apakah kamu pernah terlambat ke kampus?", hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 68,5% mahasiswa menjawab "ya" dan sebanyak 31,5% mahasiswa menjawab "tidak". Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pernah mengalami keterlambatan dalam perjalanan menuju kampus.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa alasan mengapa mahasiswa terlambat ke kampus. Jawaban yang paling umum adalah terlambat bangun, di mana mahasiswa seringkali mengalami kesulitan untuk bangun pagi dan memulai hari dengan cepat. Selain itu, faktor kemacetan juga menjadi penyebab utama keterlambatan, terutama bagi mahasiswa yang harus melewati jalur transportasi yang padat. Beberapa alasan lainnya termasuk keterlambatan transportasi umum yang tidak teratur, masalah pribadi yang tidak terduga, atau bahkan tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan sebelum berangkat ke kampus. Semua alasan ini memberikan gambaran tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam mencapai kampus tepat waktu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa dampak jika mahasiswa terlambat ke kampus. Jawaban yang paling umum adalah ketinggalan materi pelajaran, di mana mahasiswa yang terlambat seringkali melewatkan informasi penting yang disampaikan di awal perkuliahan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka tidak diperbolehkan masuk kelas oleh dosen jika terlambat, yang berdampak pada partisipasi dan kehadiran dalam kegiatan perkuliahan. Dampak lainnya termasuk merasa terganggu atau kesulitan untuk fokus saat masuk ke dalam kelas setelah terlambat, serta kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan dosen dan teman sekelas. Semua dampak ini menunjukkan pentingnya kehadiran tepat waktu dalam mencapai kelas agar mahasiswa dapat memperoleh informasi dan pengalaman pembelajaran secara maksimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah jam kuliah, mahasiswa melakukan berbagai kegiatan. Jawaban yang paling umum adalah tidur, di mana mahasiswa memanfaatkan waktu luang setelah kuliah untuk beristirahat dan mengisi energi. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka menggunakan waktu tersebut untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah yang belum selesai. Selain itu, ada juga yang memilih untuk nongkrong bersama teman-teman mereka, baik di kampus maupun di luar kampus. Beberapa mahasiswa juga menjalani pekerjaan paruh waktu atau magang sebagai kegiatan setelah kuliah. Alasan lainnya termasuk berolahraga, mengikuti kegiatan organisasi, atau menghabiskan waktu dengan hobi dan minat pribadi. Semua kegiatan ini mencerminkan beragam cara mahasiswa mengisi waktu setelah jam kuliah, baik untuk kebutuhan pribadi, akademik, maupun sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu. Jawaban yang dominan adalah bahwa mereka membuat jadwal sebagai strategi untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Mahasiswa menyadari pentingnya memiliki rencana yang terstruktur untuk membagi waktu antara kegiatan akademik, sosial, dan pribadi. Selain membuat jadwal, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka menggunakan pengingat atau alarm sebagai pengingat untuk tugas-tugas atau kegiatan yang harus dilakukan. Beberapa alasan lainnya termasuk mengatur prioritas dengan baik, belajar mengelola prokrastinasi, atau mencari bantuan dari teknologi atau aplikasi yang dapat membantu mereka mengatur waktu. Dalam menghadapi kesulitan mengatur waktu, mahasiswa menunjukkan upaya untuk mengembangkan strategi dan kebiasaan yang membantu mereka menjadi lebih efisien dan produktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengungkapkan perasaan menyesal dan kebingungan ketika kegiatan yang mereka lakukan menjadi tidak teratur. Jawaban yang dominan adalah perasaan menyesal karena merasa waktu terbuang dan kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa merasa frustrasi dan kecewa dengan hasil yang kurang optimal akibat kegiatan yang tidak teratur. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan perasaan kebingungan karena sulit mengatur prioritas dan menjaga konsistensi dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Beberapa alasan lainnya termasuk merasa stres dan tertekan karena tugas-tugas menumpuk, merasa kehilangan kendali atas waktu, atau bahkan mengalami penurunan motivasi akibat kegiatan yang tidak teratur. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan yang tidak teratur dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas mahasiswa, serta mempengaruhi pencapaian tujuan yang diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengungkapkan strategi yang mereka lakukan untuk mengatur kegiatan yang diluar rencana. Jawaban yang dominan adalah mengatur ulang jadwal mereka untuk menyesuaikan dengan perubahan atau kegiatan yang mendadak muncul. Mahasiswa menyadari pentingnya fleksibilitas dalam menghadapi situasi yang tidak terduga. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka memprioritaskan tugas-tugas yang utama untuk menyelesaikan yang paling penting terlebih dahulu. Dengan memprioritaskan tugas, mereka dapat mengatur waktu dengan lebih efektif. Beberapa alasan lainnya termasuk berkomunikasi dengan baik dengan dosen atau teman sekelas untuk mendapatkan informasi terkini, mengantisipasi kemungkinan perubahan jadwal, atau mengatur waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas yang mendesak. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengatur ulang jadwal dan memprioritaskan tugas untuk mengatasi kegiatan yang diluar rencana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengungkapkan solusi yang mereka lakukan untuk menghindari terlambat adalah dengan tidur lebih cepat. Mahasiswa menyadari pentingnya istirahat yang cukup untuk memulai hari dengan segar dan siap untuk aktivitas pagi. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka membuat alarm agar bisa bangun lebih awal dan memiliki waktu yang cukup untuk persiapan sebelum berangkat ke kampus. Dengan menggunakan alarm, mereka dapat mengatur waktu dengan lebih efektif dan menghindari keterlambatan. Beberapa alasan lainnya termasuk mengatur rutinitas sebelum tidur, seperti mematikan gadget atau menghindari kegiatan yang bisa mengganggu tidur, serta mengatur lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup dan memanfaatkan strategi sederhana seperti tidur lebih cepat dan menggunakan alarm untuk menghindari terlambat ke kampus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengungkapkan manfaat dari kemampuan mereka dalam manajemen waktu. Jawaban yang dominan adalah bahwa kegiatan mereka menjadi lebih teratur setelah mereka mempelajari dan menerapkan manajemen waktu yang efektif. Mahasiswa merasa bahwa dengan mengatur waktu dengan baik, mereka dapat mengoptimalkan penggunaan waktu mereka dan menghindari penundaan atau kegiatan yang tidak perlu. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa kemampuan manajemen waktu membantu mereka menjadi lebih disiplin dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Dengan disiplin, mereka dapat mengikuti jadwal yang telah ditetapkan dan menghindari kegiatan yang tidak produktif. Beberapa alasan lainnya termasuk meningkatnya produktivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, merasa lebih fokus

dan terorganisir, serta merasa lebih puas dengan pencapaian mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki manfaat yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun pribadi.

Adapun solusi yang ditawarkan dari permasalahan keterlambatan mahasiswa adalah sebagai berikut :

- 1) Penegasan peraturan. Solusi dari keterlambatan waktu mahasiswa yaitu Dengan membuat peraturan tentang disiplin waktu, yaitu mengenai kegiatan akademik dimana peserta didik harus mematuhi tujuan pembelajaran dalam jangka waktu yang telah ditentukan pada saat kegiatan perkuliahan yaitu dengan waktu toleransi 15 menit. Jumlah waktu minimal adalah 15 menit setelah kelas dimulai dianggap sebagai strategi pembelajaran yang belum efektif karena proses pembelajarannya sendiri masih dalam tahap awal dan belum terlalu ekstensif. Dengan tidak memberikan alasan yang jelas maka dosen pengampu kelas tersebut dapat meminta agar mahasiswa tersebut untuk keluar kelas dan tidak mengikuti perkuliahan. Hal ini dianggap efektif Karena menimbulkan kesan was - was kepada mahasiswa sehingga tidak akan terlambat lagi. Dan dosen juga berhak melarang siswa datang lebih dari 30 menit untuk mengikuti perkuliahan.
- 2) self management. Setiap individu khususnya mahasiswa harus mempunyai kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri (self management). Sebab, sebagai generasi penerus bangsa, mahasiswa harus memiliki kemampuan manajemen diri yang unggul. Manajemen diri (self management) berarti mengurus segala sesuatu dalam hidup Anda: bagaimana Anda menggunakan waktu Anda, keputusan Anda, minat Anda, aktivitas Anda, dan keseimbangan fisik dan mental Anda. Hal ini juga tentang mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi untuk mendorong diri sendiri, mengelola semua faktor pribadi, mengendalikan potensi kemauan untuk mencapai hal-hal baik dan menjadikan kehidupan pribadi lebih sempurna maknanya (Jazimah, 2014; Herawati, 2017). Tujuan dari manajemen diri adalah untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa yang kurang disiplin untuk meningkatkan kedisiplinannya dengan mengubah perilakunya yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakannya di dalam dan di luar kampus tanpa dipaksa oleh orang lain. tindakan. Gangguan seperti tidak menyelesaikan kursus atau tugas secara mandiri dan efisien, meningkatkan keterampilan sosial, keterampilan adaptif, dan keterampilan bahasa/komunikasi (Neitzel & Busick, 2009)

Penelitian Pertiwi (2018) membuktikan bahwa semakin baik kemampuan manajemen diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin sedikit stres yang mereka alami di tempat kerja. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan manajemen diri mahasiswa, maka stres kerja mahasiswa tersebut akan semakin tinggi. Studi ini menemukan bukti bahwa mahasiswa yang lebih baik dalam manajemen diri mengalami lebih sedikit stres. Kontrol diri yang rendah berarti mahasiswa mempunyai kemampuan pengaturan diri yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya kemampuan motivasi diri, artinya siswa memiliki kemampuan mengatur diri yang rendah, siswa memiliki kemampuan mengendalikan diri yang rendah, dan kemampuan mengembangkan potensi yang dimiliki rendah. Tanpa adanya manajemen diri, mahasiswa yang bekerja paruh waktu akan lebih mudah mengalami stres. Selain itu, siswa memiliki motivasi diri yang rendah atau rendah sehingga kurang tertarik pada pekerjaannya.

Dengan mempelajari pengendalian diri, siswa dapat terhindar dari perilaku tidak sehat seperti: Penundaan kerja dan burnout akibat beban kerja yang berlebihan. Manajemen diri merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan prestasi akademiknya di perguruan tinggi. Belajar manajemen diri memungkinkan siswa untuk mengatur waktu dan tugas mereka dengan lebih baik, menetapkan tujuan yang jelas, dan menghindari perilaku tidak sehat. Hal ini meningkatkan kinerja akademik, mengurangi stres, dan meningkatkan produktivitas mahasiswa.

- 3) Time management

Kehidupan setiap orang tidak bisa lepas dari waktu. Mahasiswa memerlukan keterampilan manajemen waktu yang baik untuk merencanakan semua kegiatan guna mendukung jadwal sibuk dan upaya mandiri mereka. Manajemen waktu dapat digunakan sebagai pendekatan penting untuk mencapai keberhasilan akademis karena manajemen waktu memberi Anda kendali atas

penundaan pembelajaran. Hal ini juga ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dundes dan Marx bahwa manajemen waktu berdampak positif terhadap kinerja akademik mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja. Dengan kemampuan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat meningkatkan prestasi akademiknya bahkan saat bekerja.

Kemampuan mengatur waktu berarti mampu merencanakan dan mengatur sedemikian rupa sehingga memungkinkan seseorang mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa yang mempunyai pengendalian diri yang baik dan pandai bergaul termasuk siswa yang memiliki kemampuan akademik tinggi. Memilih manajemen waktu yang efektif akan membuat proses belajar Anda lebih fokus dan membantu Anda terbiasa disiplin waktu. Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktunya dengan melakukan hal-hal negatif seperti bersosialisasi dan ngobrol seharian, begadang, dan bermain game. ini adalah realitas yang dinamis.

Kemampuan mengatur waktu memberikan kemampuan melakukan hal yang benar dan pada waktu yang benar serta efisien bagi seseorang untuk mencapai tujuan dan nilai-nilai yang diprioritaskan. Time management juga dapat membuat seseorang menjadi penting dan terhormat.<sup>3</sup> Tidak hanya itu saja time management juga membantu seseorang atau pemimpin dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Untuk mengatur waktu secara efektif, masing-masing individu harus memiliki pemahaman yang jelas tentang prinsip-prinsip inti dan nilai-nilai kehidupan itu sendiri. Waktu merupakan sumber daya yang sangat berharga dan perlu diinvestasikan dalam hal yang paling penting di setiap kegiatan atau pekerjaan. Manajemen waktu dapat membantu orang dalam kebiasaan-kebiasaan baru yang dapat meningkatkan kualitas hidup, dan manajemen waktu dapat menumbuhkan prinsip-prinsip bagi seseorang untuk selalu tepat waktu/disiplin dan mencegah tumbuhnya sikap prokrastinasi.

#### 4) Jadwal tidur yang teratur

Suatu aktivitas yang selalu dilakukan pasti memiliki tujuan. Sama halnya dengan sikap disiplin yang dilakukan setiap individu. Setiap individu melakukan kedisiplinan dikarenakan bertujuan yang ingin dicapai selesainya mereka melakukan perilaku tadi. Tujuannya supaya siswa bisa belajar hidup dengan kebiasaan yang baik, positif, serta berguna bagi diri sendiri serta banyak orang. Dapat disimpulkan dari pendapat pada atas bahwa tujuan anugerah wewenang ialah buat mengarahkan anak supaya bisa mengendalikan diri, bisa melakukan aktivitas dengan pembelajaran yg terarah buat hayati dengan norma yg baik, positif, serta bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

Keterlambatan masuk kelas seringkali menjadi tantangan dalam lingkungan perkuliahan, dan salah satu faktornya dapat berasal dari pola tidur yang tidak teratur. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang efektif guna meningkatkan keteraturan jadwal tidur mahasiswa. Dalam konteks Indonesia, di mana kebiasaan dan lingkungan budaya berpengaruh, beberapa langkah dapat diambil.

1. Tentukan Jadwal Tidur Tetap
  - Tetapkan waktu tidur yang konsisten setiap hari.
  - Hindari perubahan drastis pada jadwal tidur saat akhir pekan.
2. Buat Lingkungan Tidur yang Nyaman
  - Pastikan kamar tidur bersih, gelap, dan tenang.
  - Gunakan bantal dan selimut yang nyaman.
3. Batasi Konsumsi Kafein dan Gula Sebelum Tidur
  - Hindari minuman berkafein atau makanan manis menjelang tidur.
  - Pilih camilan ringan jika perlu.
4. Aktivitas Fisik dan Olahraga Teratur
  - Lakukan olahraga secara teratur untuk membantu kualitas tidur.
  - Hindari berolahraga intensif menjelang tidur.
5. Atur Penggunaan Gadget sebelum Tidur
  - Batasi penggunaan smartphone atau komputer setidaknya satu jam sebelum tidur.
  - Gunakan mode malam hari pada perangkat untuk mengurangi sinar biru.

6. Bentuk Kesadaran akan Pentingnya Tidur Teratur
  - Adakan kampanye kesadaran di kampus mengenai dampak positif tidur teratur terhadap kesehatan dan kinerja akademis.
  - Gunakan media sosial, seminar, atau workshop untuk menyampaikan informasi ini kepada mahasiswa.
- 5) Prokratinasi. Bahwa mahasiswa kadang lupa waktu ketika melakukan suatu kegiatan, termasuk dalam kegiatan keorganisasian. Oleh karena itu, mahasiswa harus pandai mengatur waktu agar tidak menjadi seorang prokrastinator. Ellis dan Knaus (Rumiani, 2006) menambahkan bahwa penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya banyak dilakukan di lingkungan akademik, yaitu kurang lebih 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. perilaku prokrastinasi dan hampir 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten. Konsekuensi dari prokrastinasi akademik adalah meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian, kegagalan untuk memenuhi tenggan waktu pengumpulan tugas, kemampuan menulis yang buruk, nilai yang lebih rendah, dan buruknya persiapan ketika menghadapi ujian banyak mahasiswa yang melewati masa studi empat tahun tersebut, meskipun memang masa penyelesaian studi mahasiswa dimungkinkan sampai tujuh tahun berdasarkan peraturan menteri riset, teknologi, Bagi lembaga diperlukan lingkungan kampus yang mendukung mahasiswa dan dosen agar suasana belajar lebih kondusif dan nyaman dengan fasilitas sarana dan prasarana pendukung sehingga proses belajar mengajar efisien. menjauhkan diri dari kegiatan atau pekerjaan yang mengganggu waktu penundaan yang disertai Untuk itu perlu adanya upaya- upaya yang harus dilakukan di antaranya sebagai berikut : alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan, berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu diselesaikan dengan baik. Pada akhirnya, pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan, memiliki kepedulian terhadap tanggung jawab sebagai siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keterlambatan mahasiswa dalam perjalanan menuju kampus merupakan masalah yang umum terjadi. Alasan utama keterlambatan meliputi terlambat bangun, kemacetan lalu lintas, keterlambatan transportasi umum, dan masalah pribadi yang tidak terduga. Dampak dari keterlambatan ini termasuk ketinggalan materi pelajaran, tidak diperbolehkan masuk kelas oleh dosen, dan gangguan dalam konsentrasi saat masuk ke dalam kelas. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan berbagai kegiatan yang mereka lakukan setelah jam kuliah, seperti tidur, mengerjakan tugas, nongkrong bersama teman, dan bekerja paruh waktu. Mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu, namun mereka menggunakan strategi seperti membuat jadwal, mengatur ulang jadwal, dan memprioritaskan tugas yang utama. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan manfaat dari kemampuan manajemen waktu, seperti kegiatan yang menjadi lebih teratur dan disiplin. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa pentingnya pengelolaan waktu yang efektif dalam meningkatkan kehadiran dan kinerja akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan dalam mengatur waktu dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kehadiran tepat waktu dalam mencapai tujuan akademik mereka.

## Referensi

- Benu, Y. S. I. P. et al.(2020) Human Resource Management (HRM) In Industry 5.0. Yogyakarta: Zahir Publishing
- Dahul, E. S., Susanti, R. H., & Soejanto, L. T. (2022). Meningkatkan Kedisiplinan Mahasiswa Manggarai dengan Self Management. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 31-36.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.

- Hidayat, M. Y. (2017). Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 30-39.
- Komariyah, N., Purgito, F. P., Pangesti, Y. F. E., Prasasti, A. S., Salsabilla, N., & Nirwana, P. R. S. (2023). Penegasan Peraturan Mengenai Ketepatan Waktu Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Mahasiswa yang Sering Terlambat Datang ke Kampus. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 1(1), 89-95.
- Marlina, J. (2023). SELF-MANAGEMENT: ASPEK PENTING DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(01).
- Nuraini, F., & Ernawati, E. (2011). Disiplin Belajar Pada Pembelajaran Mata Kuliah Praktik Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Jurusan IKK FPP UNP. *Gorga: Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 55-60.
- Nurrahmaniah, N. (2019). Peningkatan Prestasi Akademik Melalui Manajemen Waktu (Time Management) dan Minat Belajar. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 149-176.
- Pertiwi, R.H.C. (2018). Self Management dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. *Jurnal Empati*. 7(4): 191-197. [https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/em\\_pati/article/view/23443](https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/em_pati/article/view/23443)
- Purwanto, A. (2020). BEKERJA SAMBIL KULIAH DALAM PERSPEKTIF SELF MANAGEMENT (STUDI ETNOGRAFI PADA KARYAWAN ETNIS JAWA DI KOTA SERIBU INDUSTRI TANGERANG). *Edumaspul-Jurnal Pendidikan*.
- Septiana, K. P., Juniawaty, T. A., & Kusmaputri, R. I. (2021). Pemahaman Kemampuan Mengatur Waktu (Time Management) Bagi Seorang Pemimpin dalam Efektivitas Kegiatan.
- Supriyanto, A. et al. (2022) Pemberdayaan Masyarakat Desa di Masa Pandemi Covid-19. Sukabumi: Farha Pustaka.
- Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep*, 38(9), 1353–1359.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Santoso, T., & Hidayat, R. (2020). Sleep Patterns and Their Influencing Factors among Indonesian University Students. *KnE Life Sciences*, 5(5), 490–498.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods*. Terjemahan oleh A. Fawaid. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan*. Terjemahan oleh Achmad Fawaid. Pustaka Pelajar.
- Zikmund, W. G. (2013). *Business research methods*. Terjemahan oleh B. S. Arifin. Salemba Empat.
- Azar, F. S. (2013). Self Efficacy, Achievement Motivation, and jurnal Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance. *US-China Education Review*, 3, 11, 847-857. ISSN 2161-6248.