

## OPTIMALISASI MANAJEMEN WAKTU MAHASISWA DALAM PERSPEKTIF TAFSIR TARBAWI

**Rosidin**

STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang, Indonesia

Corresponding author: [mohammed.rosidin@gmail.com](mailto:mohammed.rosidin@gmail.com)

### Submission Track:

Submission : 20-08-2024

Accept Submission : 18-09-2024

Available Online : 19-09-2024

Copyright @ 2024 Author



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0

### Abstract.

*University students' failure to manage their time results in various negative impacts, such as academic procrastination, burnout syndrome, and lack of study-life balance and learning achievement. This article was prepared using a qualitative approach, a type of library research and analysis of Qur'anic educational interpretation (tafsir tarbawi) which has as its core an analysis of lughawi (language), tahlili (interpretation) and tarbawi (education). There are four article findings based on four negative impacts of time management problems among university students. First, academic procrastination can be caused by a laziness (kasl) which results in negligent attitude (sahw). The formulation of a solution to minimize academic procrastination is the actualization of values in verses containing the terms waqt and ajal, which include: Time scheduling, Act immediately, Flexibility and Dedication. Second, burnout syndrome can be caused by physical (nasb) and psychological (diq) fatigue. The formulation of a solution to minimize burnout syndrome is the actualization of values in verses containing the terms yaum, shahr and sanah, which include: Variation of daily activities, Productivity during study time and healing during holidays, and Motivation to graduate from university on time. Third, students' study-life balance is influenced by a fair ('adl) and moderate (tawassut) mindset. The formulation of a solution for optimizing students' study-life balance is the actualization of the values in the verses which contain the*

*terms nahr and lail, which include: Balance of day and night activities, Balance of activities and rest, and Balance of study and worship. Fourth, student learning achievement is influenced by the mentality of winning (sabq) and success (falah). The formulation of a solution for optimizing student learning achievement is the actualization of values in verses that contain the terms 'ash and ghudwah-ghadah, which include: Functionalization of time, the Habit of getting up early and the Discipline of self-evaluation.*

*Keywords: Burnout Syndrome, Procrastination, Tafsir Tarbawi, Time Management, University Students.*

### **Abstrak**

*Kegagalan mahasiswa dalam mengelola waktu mengakibatkan beragam dampak negatif, seperti prokrastinasi akademik, burnout syndrome, serta minimnya study-life balance dan prestasi belajar. Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kualitatif, jenis penelitian pustaka dan analisis tafsir tarbawi yang berintikan pada analisis lughawi (bahasa), tahlili (tafsir) dan tarbawi (kependidikan). Ada empat temuan artikel yang didasarkan pada empat dampak negatif problem manajemen waktu di kalangan mahasiswa. Pertama, prokrastinasi akademik bisa disebabkan oleh rasa malas (kasl) dan lalai (sahw). Formulasi solusi untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik adalah aktualisasi nilai-nilai dalam ayat-ayat yang memuat terma waqt dan ajal, yang meliputi: Penjadwalan, Penyegeeraan, Fleksibilitas dan Dedikasi. Kedua, burnout syndrome bisa disebabkan oleh kelelahan fisik (nashb) dan psikis (dhiq). Formulasi solusi untuk meminimalisasi burnout syndrome adalah aktualisasi nilai-nilai dalam ayat-ayat yang memuat terma yaum, syahr dan sanah, yang meliputi: Variasi kegiatan harian, Produktif di masa perkuliahan dan healing di masa liburan dan Motivasi lulus kuliah tepat waktu. Ketiga, study-life balance mahasiswa dipengaruhi oleh mindset adil ('adl) dan moderat (tawassuth). Formulasi solusi untuk optimalisasi study-life balance mahasiswa adalah aktualisasi nilai-nilai dalam ayat-ayat yang memuat terma nahar dan lail, yang meliputi: Keseimbangan aktivitas siang dan malam, Keseimbangan aktivitas dan istirahat serta Keseimbangan perkuliahan dan ibadah. Keempat, prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh mentalitas juara (sabq) dan sukses (falah). Formulasi solusi untuk optimalisasi prestasi belajar mahasiswa adalah aktualisasi nilai-nilai dalam ayat-ayat yang memuat terma 'ashr dan ghudwah-ghadah, yang meliputi: Fungsionalisasi waktu, Pembiasaan bangun pagi dan Disiplin evaluasi diri.*

*Keywords: Burnout Syndrome, Mahasiswa, Manajemen Waktu, Prokrastinasi, Tafsir Tarbawi.*

## A. PENDAHULUAN

Kegagalan mahasiswa dalam mengelola waktu mengakibatkan beragam dampak negatif. *Pertama*, Prokrastinasi (Penundaan). Menurut Knaus (2010) dalam (Sarirah, 2017), kata prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *pro* (*forward*) dan *crastinus* (*belonging tomorrow*) yang bermakna menunda sesuatu ke waktu yang lain. Jadi, prokrastinator (pelaku prokrastinasi) adalah orang yang menunda pengerjaan sesuatu ke waktu yang lain, bukan di waktu yang direncanakan, atau tidak sesuai dengan batas waktunya. Misalnya, mahasiswa prokrastinator di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar angkatan 2013-2015 yang belum menyelesaikan studinya sesuai waktu yang ditentukan oleh kampus (4 tahun), mencapai 382 mahasiswa dari 8 Prodi. Manajemen waktu yang kurang baik menjadi salah satu sebab utamanya (Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, 2020).

*Kedua*, *Burnout syndrome*. Yaitu gejala kelelahan fisik dan mental karena tingkat stres yang tinggi akibat beban kerja yang berlebih, seperti tumpukan tugas perkuliahan (Indirasari, 2023). Misalnya, *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang berkuliah maupun mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. Sedangkan sikap prokrastinasi akademik menjadi salah satu sebabnya (Biremanoe, 2021).

*Ketiga*, Minimnya *Study-Life Balance*. Yaitu paradigma yang menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kehidupan di luar akademik (Choirunnisa Asti M, 2024). Misalnya, mahasiswa Universitas Syiah Kuala di Banda Aceh yang mengalami adiksi (kecanduan) media sosial dengan intensitas penggunaan media sosial kurang dari 3 jam (24 mahasiswa), 5-7 jam (98) dan lebih dari 7 jam (22) (Yunfahnur et al., 2022).

*Keempat*, Minimnya Prestasi Belajar. Contoh prestasi belajar mahasiswa adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang diatur dalam Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, Pasal 27 Ayat (2) yang menyatakan: Kelulusan mahasiswa dari program diploma dan sarjana dapat diberikan predikat memuaskan, sangat memuaskan, atau pujian dengan kriteria: a) mahasiswa dinyatakan lulus dengan predikat memuaskan apabila mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) 2,76 (dua koma tujuh enam) sampai dengan 3,00 (tiga koma nol nol); b) mahasiswa dinyatakan lulus dengan predikat sangat memuaskan apabila mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) 3,01 (tiga koma nol satu) sampai dengan 3,50 (tiga koma lima nol); atau c) mahasiswa dinyatakan lulus dengan predikat pujian apabila mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) lebih dari 3,50 (tiga koma nol) (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Secara ilmiah, terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa. Intinya, mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik, memiliki prestasi akademik yang baik (Claudia Nungki Santoso Putri, IGAA Noviekayati, 2022; Dianty Nur Inayah et al., 2023).

Artikel ini bertujuan memformulasikan konsep manajemen waktu berbasis Tafsir Tarbawi sebagai alternatif solusi terhadap problem manajemen waktu di kalangan mahasiswa yang mengakibatkan empat dampak negatif di atas, yaitu prokrastinasi akademik, *burnout syndrome*, serta minimnya *study-life balance* dan prestasi belajar.

Sudah banyak riset diadakan terkait manajemen waktu dalam perspektif Al-Qur'an. Secara umum, riset tersebut dapat dipetakan menjadi lima kategori: *Pertama*, telaah literatur (*literature review*) terhadap artikel-artikel tentang manajemen waktu dalam perspektif Al-Qur'an, seperti artikel (Aprima, S. G., Arnol., & Satriadi, 2024)

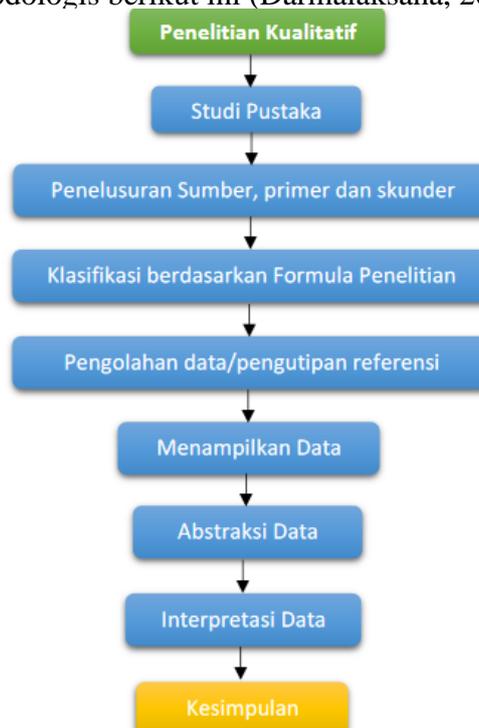
yang menyatakan banyak ayat Al-Qur'an dan Hadis yang menunjukkan pentingnya menghargai waktu. *Kedua*, manajemen waktu dari perspektif Tafsir *Tahlili*, seperti (Risnasari, 2015) yang membahas Surat al-Hasyr [59]: 18 dari perspektif manajemen berbasis POAC/E (*Planning, Organizing, Actuating, Controlling/Evaluating*). *Ketiga*, manajemen waktu dari perspektif Tafsir *Maudhu'i* (Tematik), seperti (Syahputra, 2023) yang membahas ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat 7 terma kunci yang relevan dengan waktu, seperti *waqt, sa'ah, amadan, ajal, nahr, lail, dan 'ashr*. *Keempat*, manajemen waktu dari perspektif kitab tafsir, seperti (Putri Lailista Indriyanti, 2022) yang membahas penafsiran Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* terhadap ayat-ayat terkait manajemen waktu, yaitu perencanaan, penggunaan dan pengendalian waktu. *Kelima*, manajemen waktu dalam perspektif Islam secara umum (Al-Qur'an dan Hadis), seperti (Maulana et al., 2023) yang menyatakan bahwa prinsip manajemen waktu dalam Islam adalah: a) Prioritas tugas-tugas penting; b) Perencanaan dan penjadwalan; c) Pengelolaan yang bijak; d) Fokus dan menghindari distraksi; e) Mengembangkan kebiasaan positif.

Penulis belum menjumpai riset yang secara khusus membahas manajemen waktu dari perspektif Tafsir Tarbawi, apalagi dikaitkan dengan optimalisasi manajemen waktu bagi mahasiswa. Inilah *gap research* sekaligus *novelty* yang ditawarkan oleh artikel ini.

## B. METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan kualitatif, yang memiliki tujuan: a) Menggambarkan obyek penelitian (*describing object*); b) Mengungkapkan makna di balik fenomena (*exploring meaning behind the phenomena*); c) Menjelaskan fenomena yang terjadi (*explaining object*) (Fadli, 2021).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka yang secara umum mengikuti prosedur metodologis berikut ini (Darmalaksana, 2020):



Gambar 1  
Alur Metodologi Penelitian Pustaka

Secara khusus, artikel ini mengikuti prosedur metodologis Tafsir Tarbawi yang berintikan pada tiga langkah analisis: a) Analisis *Lughawi*, yaitu memahami makna etimologis terma kunci berdasarkan Kamus Bahasa Al-Qur'an, seperti *al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an* karya al-Ashfahani; b) Analisis *Tahlili*, yaitu memahami makna terminologis terma kunci dan ayat Al-Qur'an berdasarkan kitab tafsir yang relevan, seperti *Tafsir al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab; c) Analisis *Tarbawi*, yaitu menggambarkan, mengungkapkan dan menjelaskan ayat terma kunci dan ayat Al-Qur'an dari perspektif pendidikan Islam (Rosidin, 2014).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Manajemen Waktu untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. sebagaimana dikutip (Putri & Edwina, 2020) mengidentifikasi empat indikator prokrastinasi akademik: *Pertama*, menunda untuk memulai dan mengerjakan tugas. *Kedua*, keterlambatan dalam mengerjakan tugas. *Ketiga*, kesenjangan waktu antara niat dan perilaku. *Keempat*, melaksanakan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Dalam konteks Al-Qur'an, terma yang relevan dengan indikator prokrastinasi akademik adalah "*kasl*" yang disebutkan dua kali (Q.S. al-Nisa' [4]: 142, al-Taubah [9]: 54) dan "*sahw*" yang juga disebutkan dua kali dalam Al-Qur'an (Q.S. al-Dzariyat [51]: 11, al-Ma'un [107]: 5).

Secara etimologis, kata *kasl* berarti merasa berat melakukan sesuatu yang tidak seharusnya dirasa berat. Implikasinya, malas itu akhlak tercela (Al-Ashfahani, 2017c). Sedangkan kata *sahw* berarti kesalahan karena kelalaian (Al-Ashfahani, 2017b).

Terkait sikap malas (*kasl*), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Nisa' [4]: 142, "Kemalasan dalam melaksanakan shalat menunjukkan tiadanya perhatian, padahal agama menekankan pentingnya perhatian sepenuhnya ketika melaksanakan shalat" (Shihab, 2021). Terkait Surat al-Taubah [9]: 54, "Mereka tidak mengerjakan shalat, melainkan dalam keadaan malas melakukannya, yakni tidak bersemangat, tidak senang dan kurang peduli. Ini karena mereka tidak merasakan nikmatnya shalat, tidak pula merasa dekat dan butuh kepada Allah" (Shihab, 2021).

Terkait sikap lalai (*sahw*), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Dzariyat [51]: 11, "*Terkutuk dan binasa-lah para pembohong, yaitu mereka yang terbenam dalam kesesatan dan kebodohan lagi lalai terhadap bukti-bukti yang dipaparkan*" (Shihab, 2021). Terkait Surat al-Ma'un [107]: 5, "Kata *sahun* terambil dari kata *saha* (lupa, lalai), yakni seseorang yang hatinya menuju kepada sesuatu yang lain, sehingga pada akhirnya ia melalaikan tujuan pokoknya" (Shihab, 2021). Sedangkan

dalam *Tafsir al-Jalalain* dijelaskan, “*Sahun* adalah orang-orang yang lalai, sehingga mengakhirkan pelaksanaan shalat hingga keluar dari waktunya” (Al-Suyuthi, 1991).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-Nisa’ [4]: 142, al-Taubah [9]: 54), al-Dzariyat [51]: 11 dan al-Ma’un [107]: 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik adalah:

*Pertama*, sikap malas (*kasl*). Misalnya, mahasiswa tidak senang, kurang peduli atau tidak menikmati tugas-tugas perkuliahan. Dampaknya, mahasiswa malas untuk mengerjakannya, meskipun tugas-tugas perkuliahan sebenarnya tidak berat dilakukan. Seperti tugas makalah, *review* jurnal, presentasi, proyek dan skripsi (Admin, 2023).

*Kedua*, sikap lalai (*sahw*). Misalnya, mahasiswa lalai dan sembrono terhadap tugas-tugas perkuliahan, sehingga dia tidak mampu mengerjakan tugas-tugas tersebut hingga berakhirnya *deadline*. Faktor yang mengakibatkan mahasiswa lalai dari tugas perkuliahan antara lain keasikan berorganisasi (Sri Sulasteri, Fitriani Nur, 2019).

Sedangkan terma terkait manajemen waktu yang relevan untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik adalah “*waqt*” yang disebutkan 13 kali (seperti Q.S. al-Nisa’ [4]: 103, al-A’raf [7]: 142) dan “*ajal*” yang disebutkan 58 kali (Q.S. al-Baqarah [2]: 282, al-Munafiqun [63]: 10).

Secara etimologis, kata *waqt* berarti akhir sebuah zaman yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas. Kata *waqt* hanya digunakan terhadap sesuatu yang sudah ditetapkan (Al-Ashfahani, 2017c). Kata *ajal* berarti masa yang telah ditetapkan terhadap sesuatu; batas kematian atau batas usia (Al-Ashfahani, 2017a).

Terkait makna waktu (*waqt*), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Nisa’ [4]: 103, “Kata *mawqutan* terambil dari kata *waqt* (waktu). Dari segi bahasa, kata ini digunakan dalam arti batas akhir kesempatan untuk menyelesaikan satu pekerjaan. Adanya waktu-waktu untuk shalat dan aneka ibadah, mengharuskan adanya pembagian teknis menyangkut masa (dari milenium sampai ke detik). Ini pada gilirannya mengajar umat agar memiliki rencana jangka pendek dan panjang, serta menyelesaikan setiap rencana itu pada waktunya” (Shihab, 2021). Terkait Surat al-A’raf [7]: 142, “Kata *miqat* digunakan dalam arti kadar waktu tertentu untuk melaksanakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Tidak dilebihkan dari empat puluh malam, boleh jadi karena kemampuan manusia hanya sebatas itu” (Shihab, 2021).

Terkait makna *ajal*, dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Baqarah [2]: 282, “Pernyataan *untuk waktu yang ditentukan (ajal musamma)*. Ini bukan saja mengisyaratkan bahwa ketika berutang, masa pelunasannya harus ditentukan. Anak kalimat ini mengesankan bahwa ketika berutang, sudah harus tergambar dalam benak pengutang bagaimana serta dari sumber mana pembayarannya diandalkan” (Shihab, 2021). Terkait Surat al-Munafiqun [63]: 10, “Kata *ajal* adalah batas akhir dari waktu

sesuatu. Batas akhir dari masa kontrak kerja dinamai *ajal* (baca Q.S. al-Qashash [28]: 28). Batas akhir dari keberadaan di pentas bumi ini juga dinamai *ajal*” (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-Nisa’ [4]: 103, al-A’raf [7]: 142, al-Baqarah [2]: 282 dan al-Munafiqun [63]: 10 di atas, dapat diformulasikan alternatif solusi untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah:

*Pertama*, Penjadwalan. Misalnya, mahasiswa menyusun jadwal harian (*to-do-list*) yang memuat daftar aktivitas perkuliahan dan penugasan yang akan dilaksanakan beserta urutan waktunya. Fungsi penjadwalan adalah menghindari bentroknya kegiatan, lupa dan mengurangi ketergesaan (Nika Sintesa, 2022).

*Kedua*, Penyegeeraan. Misalnya, mahasiswa bersegera mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, agar tidak terjebak dalam *Parkinson’s Law*, “waktu penyelesaian suatu pekerjaan akan melebar mengikuti waktu yang tersedia”. Seperti tugas perkuliahan yang diberi *deadline* tujuh hari, padahal dapat diselesaikan dalam waktu satu hari, maka secara psikologis tugas perkuliahan tersebut terkesan rumit dan sulit, karena membuat mahasiswa percaya bahwa penyelesaian tugas perkuliahan tersebut benar-benar membutuhkan waktu tujuh hari (Sketsa Unmul, 2021).

*Ketiga*, Fleksibilitas. Misalnya, mahasiswa yang tidak mampu mengerjakan tugas-tugas perkuliahan di awal waktu, maka dapat mengerjakan tugas di tengah waktu atau di akhir waktu, asalkan belum melewati *deadline*. Fleksibilitas ini secara umum selaras dengan Hadis Rasulullah SAW terkait fleksibilitas waktu pengerjaan shalat:

أَوَّلُ الْوَقْتِ رِضْوَانُ اللَّهِ، وَأَوْسَطُ الْوَقْتِ رَحْمَةٌ اللَّهِ، وَآخِرُ الْوَقْتِ عَفْوُ اللَّهِ (رَوَاهُ الْبَيْهَقِيُّ).

(Shalat di) awal waktu itu mengundang ridha Allah; di tengah waktu mengundang rahmat Allah; dan di akhir waktu mengundang ampunan Allah (H.R. al-Baihaqi).

*Keempat*, Dedikasi. Misalnya, mahasiswa bersedia menghabiskan waktu atau energi apa saja yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya (Danim, 2012).

## 2. Manajemen Waktu untuk Meminimalisasi *Burnout Syndrome*

Cherniss dalam (Firdaus et al., 2021) menyatakan bahwa orang yang mengalami *burnout syndrome* akan kehilangan semangat, putus asa, pesimis, melakukan kesalahan dalam pekerjaan, apatis, mudah marah kepada orang lain, tidak mau menerima perubahan dan kehilangan kreativitas.

Dalam Al-Qur’an, terma yang relevan dengan indikator *burnout syndrome* adalah “*nashaba*” yang disebut 33 kali (seperti Q.S. al-Kahfi [18]: 62, al-Ghasiyah [88]: 3) dan “*dhiq*” yang disebut 13 kali (Q.S. al-An’am [6]: 125, al-Hijr [15]: 97).

Secara etimologis, kata *nashaba* berarti kecapaian, letih atau lelah (Al-Ashfahani, 2017c). Kata *dhiq* berarti kesempatan, kefakiran atau kesusahan (Al-Ashfahani, 2017b).

Terkait kelelahan fisik (*nashaba*), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Kahfi [18]: 62, “Perjalanan Nabi Musa AS dengan pembantunya itu agaknya sudah cukup jauh, walau belum sampai sehari semalam. Terbukti dari ayat ini bahwa mereka merasa lapar, sehingga Nabi Musa AS minta disiapkan bekal makanan mereka. Berkatalah Nabi Musa kepada pembantunya, ‘Bawalah kemari makanan kita; sungguh kita telah merasakan kelelahan akibat perjalanan kita pada hari ini’”. Terkait Surat al-Ghasyiyah [88]: 3, “Ayat 2 dan 3 di atas menunjuk kepada sekelompok manusia yang dalam kehidupan dunia melakukan kegiatan yang menjadikan badan mereka letih dan capek –tetapi tidak sesuai tuntunan Islam– maka mereka masuk ke neraka dalam keadaan payah. Alangkah banyaknya pada masa kini, maniak-maniak kerja, tergilagila dengannya sehingga melupakan segala sesuatu, bahkan boleh jadi melupakan kewajibannya terhadap keluarga” (Shihab, 2021).

Terkait kelelahan psikis (*dhiq*), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-An’am [6]: 125, “Dia menjadikan dadanya sangat sempit, tidak mampu menampung kebajikan dan kebenaran, bahkan dadanya sesak sehingga tidak ada kebaikan yang bersedia mendatangnya. Keadaan ketika itu bagaikan dia sedang memaksakan diri mendaki di langit (angkasa)”. Terkait Surat al-Hijr [15]: 97, “Kami mengetahui bahwa sesungguhnya engkau merasa sempit dadamu disebabkan apa yang mereka selalu ucapkan berupa kebohongan, olok-olokan yang ditujukan kepada Allah SWT dan risalahmu; maka janganlah hiraukan ucapan-ucapan itu, tetapi bertasbihlah menyucikan Allah SWT dari segala kekurangan disertai dengan memuji Tuhan” (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-Kahfi [18]: 62, al-Ghasyiyah [88]: 3, al-An’am [6]: 125 dan al-Hijr [15]: 97 di atas, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang dapat mengakibatkan *burnout syndrome* adalah:

*Pertama*, kelelahan fisik (*nashaba*). Misalnya, mahasiswa mengalami kelelahan fisik akibat perjalanan pulang-pergi dari tempat tinggal ke kampus. Apalagi hasil riset menunjukkan bahwa dari 100 sampel mahasiswa Universitas Lancang Kuning Kota Pekanbaru, jarak tempuh dari rumah ke kampus rata-rata 5,134 Km, minimum 1,8 Km dan maksimal 19 Km. Sedangkan moda transportasinya, 97 mahasiswa menggunakan sepeda motor dan 3 mahasiswa menggunakan mobil pribadi (Astuti et al., 2023).

*Kedua*, kelelahan psikis (*dhiq*). Misalnya, mahasiswa mengalami kelelahan psikis akibat aksi *bullying*. Berdasarkan data skrining Kementerian Kesehatan pada Maret 2024 terhadap 12.121 mahasiswa calon dokter spesialis di 28 rumah sakit pendidikan menunjukkan bahwa 22,4% mahasiswa mengalami gejala depresi. Sebanyak 3,3% mengalami gejala depresi berat, bahkan ada yang mengaku ingin mengakhiri hidup atau melukai diri. *Bullying* verbal maupun fisik yang dilakukan oleh senior, disebut sebagai salah satu penyebab munculnya gejala depresi (Djumara, 2024).

Sedangkan terma terkait manajemen waktu yang relevan untuk meminimalisasi *burnout syndrome* adalah “*yaum*” yang disebut 475 kali (seperti Q.S. al-Baqarah [2]: 203, Maryam [19]: 15), “*syahr*” yang disebut 21 kali (Q.S. al-Taubah [9]: 36, al-Ahqaf [46]: 15) dan “*sanah*” yang disebut 20 kali (Q.S. al-Isra’ [17]: 12, al-Rum [30]: 4).

Secara etimologis, kata *yaum* menggambarkan waktu mulai terbitnya matahari sampai terbenam. Terkadang, kata *yaum* digunakan untuk menggambarkan waktu semata, berapapun lamanya waktu tersebut (Al-Ashfahani, 2017c). Kata *syahr* berarti kurun waktu yang dimulai dengan munculnya *hilal* (bulan sabit). Atau kurun waktu yang menjadi satu bagian dari dua belas bagian pada putaran matahari dari satu titik sampai kembali ke titik tersebut. Kata *sanah* berarti satu tahun (Al-Ashfahani, 2017b).

Terkait makna *yaum* (hari), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Baqarah [2]: 203, “Hari-hari Tasyriq adalah hari-hari mengeringkan daging kurban yang telah disembelih pada hari Nahar. Hari-hari dimaksud sesuai dengan bentuk jamak yang digunakan adalah tiga hari, yaitu hari kesebelas hingga ketiga belas Dzulhijjah”. Terkait Surat Maryam [19]: 15, “Tiga keselamatan yang disebut ayat 15 di atas merupakan tiga tempat penting lagi genting dalam kehidupan manusia. Hari kelahiran, hari kematian dan hari kebangkitan di Padang Mahsyar” (Shihab, 2021).

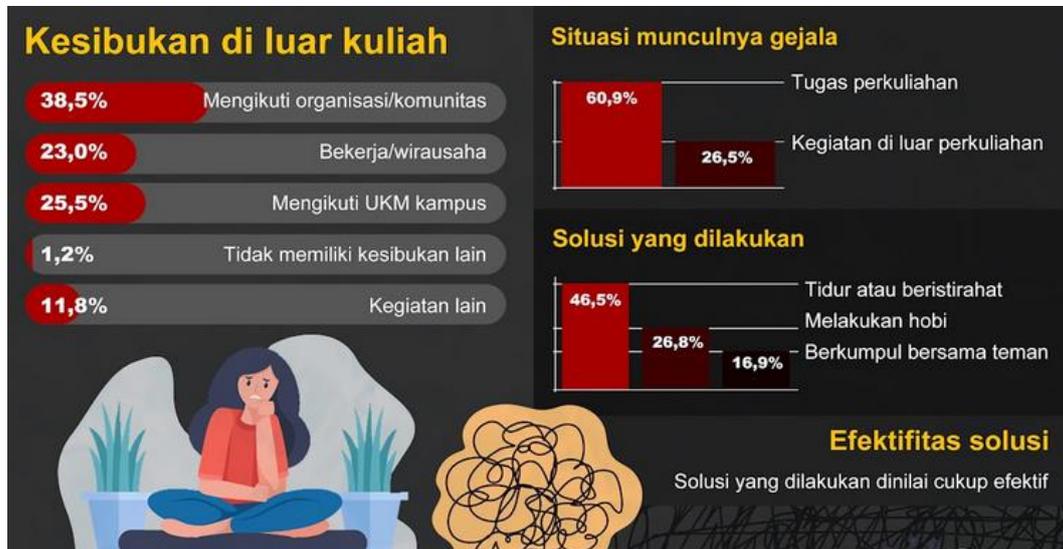
Terkait makna *syahr* (bulan), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Taubah [9]: 36, “Yang dimaksud ayat ini dengan bulan adalah perhitungan bulan menurut kalender Qamariyah, yakni perhitungan waktu menurut peredaran bulan. Ayat ini berbicara tentang bulan-bulan haram. Tentunya yang dimaksud di sini tidak lain kecuali berdasar perhitungan Qamariyah. Apalagi perhitungan Qamariyah-lah yang dikenal luas di kalangan masyarakat Arab”. Terkait Surat al-Ahqaf [46]: 15, “Masa kandungan dalam perut ibu dan penyapihannya yang paling sempurna adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila ia, yakni sang anak, telah dewasa, yakni sempurna awal masa bagi kekuatan fisik dan psikisnya, ia berbakti kepada kedua orangtuanya, dan kebaktiannya berlanjut sampai ia mencapai usia empat puluh tahun” (Shihab, 2021).

Terkait makna *sanah* (tahun), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Isra’ [17]: 12, “Ayat ini menyebut manfaat yang dapat dipetik dari kehadiran malam dan siang, yakni supaya kamu mengetahui bilangan tahun-tahun dan perhitungan bulan, hari, serta masa transisi kamu”. Terkait Surat al-Rum [30]: 4, “Ayat di atas tidak menentukan secara pasti, kapan kemenangan itu akan terlaksana. Ia hanya menyebut kata *bidh’u* yang berarti antara tiga sampai sembilan tahun” (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-Baqarah [2]: 203, Maryam [19]: 15, al-Taubah [9]: 36, al-Ahqaf [46]: 15, al-Isra’ [17]: 12 dan al-Rum [30]: 4, dapat diformulasikan alternatif solusi untuk meminimalisasi *burnout syndrom*:

*Pertama*, Variasi kegiatan harian. Misalnya, mahasiswa dapat menyusun jadwal kegiatan harian yang memadukan kegiatan akademik, non-akademik dan istirahat. Hal ini dikarenakan mahasiswa mengalami gejala *burnout* dalam situasi tugas perkuliahan

(60,9%) ditambah kesibukan lain di luar perkuliahan, seperti mengikuti organisasi atau komunitas (38,5%), sehingga tidur atau beristirahat menjadi solusi mengatasi *burnout* di kalangan mahasiswa (46,5%), sebagaimana infografis berikut (Risma Dewi, 2022):



Gambar 2  
Infografis Fenomena *Burnout* di Kalangan Mahasiswa

*Kedua*, Produktif di masa perkuliahan dan *healing* di masa liburan. Berdasarkan Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, Pasal 16 Ayat (2), “Semester merupakan satuan waktu proses pembelajaran efektif selama paling sedikit 16 (enam belas) minggu, termasuk ujian tengah semester dan ujian akhir semester” (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Artinya, selama kurang-lebih 4 bulan atau 16 pekan, mahasiswa produktif mengerjakan tugas-tugas perkuliahan; lalu selama kurang-lebih 1-2 bulan, mahasiswa mengisi masa liburan dengan aktivitas yang berfungsi menyegarkan kembali fisik dan psikis. Antara lain *healing* sebagai strategi *coping stress* melalui pariwisata yang menyenangkan dan menenangkan, seperti wisata alam, wisata kuliner, wisata budaya dan wisata minat khusus (Hikmah et al., 2022).

*Ketiga*, Motivasi lulus kuliah tepat waktu. Berdasarkan Permendikbud No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, Pasal 17 Ayat (1), “Masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan: (d) paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat) Satuan Kredit Semester (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Oleh sebab itu, mahasiswa membutuhkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik, agar dapat lulus kuliah tepat waktu yang berkisar 4-5 tahun untuk program sarjana. Di antara manfaat lulus tepat waktu adalah: a) meminimalkan stres dan kekhawatiran yang seringkali muncul akibat tugas-tugas dan *deadline* yang menumpuk; b) kesempatan untuk memulai karir

lebih awal; c) membangun jaringan sosial yang kuat; d) membangun reputasi yang baik di kalangan akademik dan profesional (Fakultas Humaniora, 2023).

### 3. Manajemen Waktu untuk Optimalisasi *Study-Life Balance*

*Study-life balance* selaras dengan *work-life balance*, sedangkan indikator *work-life balance* menurut McDonald *et al* dalam (Pangemanan *et al.*, 2017) adalah *time balance* (keseimbangan waktu), *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan), dan *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan). Dalam laman *ngalup.co*, dijelaskan empat indikator *work-life balance*: a) semua aspek kehidupan terpenuhi dengan baik; b) jam tidur yang berkualitas; c) memiliki aktivitas yang lain untuk dilakukan; d) memiliki relasi yang harmonis dengan orang lain (Ngalup, 2023).

Dalam konteks Al-Qur'an, terma yang relevan dengan indikator *Study-Life Balance* adalah "*adl*" yang disebut 28 kali (seperti Q.S. al-Ma'idah [5]: 8, al-Nahl [16]: 90) dan "*wasath*" yang disebut 5 kali (Q.S. al-Baqarah [2]: 143, al-Qalam [68]: 28).

Secara etimologis, kata '*adl*' berarti membagi dengan sama. Ada dua jenis adil, yaitu adil menurut akal sehat dan adil menurut syariat (Al-Ashfahani, 2017b). Kata *wasath* bermakna pertengahan antara sikap melebihi batas (*ifrath*) dan lalai (*tafrith*); atau sesuatu yang berada di antara kebaikan dan keburukan (Al-Ashfahani, 2017c).

Terkait makna '*adl*', dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Ma'idah [5]: 8, "Adil adalah menempatkan segala sesuatu pada tempatnya. Jika seseorang memerlukan kasih, dengan berlaku adil, Anda dapat mencurahkan kasih kepadanya. Jika seseorang melakukan pelanggaran dan wajar mendapat sanksi yang berat, ketika itu kasih tidak boleh berperan, karena ia dapat menghambat jatuhnya ketetapan hukum atasnya". Terkait Surat al-Nahl [16]: 90, "Kata *al- 'adl* terambil dari kata '*adala*'. Seseorang yang adil adalah yang berjalan lurus dan sikapnya selalu menggunakan ukuran yang sama, bukan ukuran ganda. Ada lagi yang berkata, adil adalah moderasi: tidak mengurangi, tidak juga melebihkan" (Shihab, 2021).

Terkait makna *wasath*, dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Baqarah [2]: 143, "Pertengahan adalah pandangan umat Islam tentang kehidupan dunia ini; tidak mengingkari dan menilainya maya, tetapi tidak juga berpandangan bahwa kehidupan dunia adalah segalanya. Manusia tidak boleh tenggelam dalam materialisme, tidak juga memumbang tinggi dalam spiritualisme. Islam mengajarkan umatnya agar meraih materi yang bersifat duniawi, tetapi dengan nilai-nilai samawi". Terkait Surat al-Qalam [68]: 28, "Ketika itu juga berkatalah saudara mereka yang *di tengah*, yakni yang paling moderat dan baik pikirannya di antara mereka" (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-Ma'idah [5]: 8, al-Nahl [16]: 90, al-Baqarah [2]: 143 dan al-Qalam [68]: 28, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang dapat mengoptimalkan *study-life balance* adalah:

*Pertama, mindset* adil (*'adl*). Misalnya, mahasiswa memenuhi standar kewajiban perkuliahan, tapi tidak sampai melupakan kewajiban lain di luar perkuliahan. Menurut penelitian Kompas pada Juni 2019 terhadap 646 mahasiswa, 86,8% responden mengaku pernah stres akibat kuliah. Data ini mengisyaratkan bahwa mahasiswa dituntut mampu menciptakan kehidupan yang seimbang di kampus, agar terhindar dari risiko stres dan depresi (Universitas Prasetiya Mulya, 2023).

*Kedua, mindset* moderat (*tawassuth*). Misalnya, mahasiswa menyeimbangkan kuliah dengan ibadah. Hasil riset menunjukkan adanya pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi ketaatan beribadah, maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah ketaatan beribadah, semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa. Rata-rata nilai kesehatan mental mahasiswa 78,2000, sedangkan rata-rata nilai ketaatan beribadahnya 94,3636 (Mahfud et al., 2017).

Terma terkait manajemen waktu yang relevan untuk optimalisasi *study-life balance* adalah "*nahar*" yang disebut 113 kali (Q.S. al-Muzzammil [73]: 7, al-Naba' [78]: 11) dan "*lail*" yang disebut 91 kali (Q.S. al-Furqan [25]: 47, al-Rum [30]: 23).

Secara etimologis, kata *nahar* berarti siang, yaitu waktu yang terdapat cahaya menyebar di dalamnya. Menurut Islam, siang dimulai dari terbitnya fajar sampai waktu terbenamnya matahari. Sedangkan kata *lail* berarti malam (Al-Ashfahani, 2017c).

Terkait makna *nahar* (siang), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Muzzammil [73]: 7, "Di siang hari engkau mempunyai cukup waktu luang, sehingga jika ada yang tidak dapat engkau laksanakan di malam hari, pada siang harinya hal tersebut dapat engkau laksanakan". Terkait Surat al-Naba' [78]: 11, "Dan Kami telah menjadikan siang untuk mencari sarana dan kebutuhan hidup. Kata *ma'asyan* terambil dari kata *'asya* yang berarti hidup. Kata *ma'asy* juga dalam arti sarana hidup, seperti makan dan minum" (Shihab, 2021).

Terkait makna *lail* (malam), dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Furqan [25]: 47, "Dialah sendiri yang menjadikan untuk kamu sekalian malam dengan kegelapannya, sebagai pakaian yang menutupi diri kamu, dan menjadikan tidur sebagai pemutus aneka kegiatan kamu, sehingga kamu dapat beristirahat guna memulihkan tenaga". Terkait Surat al-Rum [30]: 23, "Allah menjadikan malam untuk beristirahat dan siang untuk mencari rezeki (baca antara lain Q.S. al-Naba' [78]: 10-11). Secara umum, malam untuk tidur dan siang untuk bekerja. Tetapi, pemahaman itu tidak harus selalu demikian. Bahkan, sebagian orang ada yang pekerjaannya lebih banyak dia lakukan di waktu malam dibanding dengan siang hari" (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir al-Muzzammil [73]: 7, al-Naba' [78]: 11, al-Furqan [25]: 47 dan al-Rum [30]: 23, dapat diformulasikan alternatif solusi untuk mengoptimalkan *study-life balance* mahasiswa:

*Pertama*, Keseimbangan aktivitas siang dan malam. Misalnya, mahasiswa dapat memanfaatkan waktu siang untuk tugas-tugas perkuliahan, sedangkan waktu malam dimanfaatkan untuk beristirahat yang cukup, bukan malah begadang sepanjang malam. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan signifikan terkait suasana hati di pagi hari antara mahasiswa yang begadang dengan yang tidak begadang. Mahasiswa yang begadang, menunjukkan *mood* negatif di pagi hari; sedangkan mahasiswa yang tidak begadang, menunjukkan *mood* positif di pagi hari (Nurlela et al., 2023).

*Kedua*, Keseimbangan aktivitas dan istirahat. Misalnya, mahasiswa aktif dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, namun tetap beristirahat yang cukup. Menurut medis, waktu tidur disesuaikan dengan umur, agar bisa mendapatkan kualitas waktu tidur yang baik. Untuk mahasiswa, bisa mengacu pada standar tidur untuk usia 18-40 tahun, yaitu membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari (UPK Kemenkes RI, 2021).

*Ketiga*, Keseimbangan perkuliahan dan ibadah. Misalnya, mahasiswa membagi waktunya untuk kepentingan perkuliahan. Namun, tidak melupakan kewajiban ibadah. Keseimbangan inilah yang ditekankan oleh KH. Hasyim Asy'ari dalam kitab *Adab al-'Alim wa al-Muta'allim*, "Orang alim hendaknya selalu antusias (bersemangat) untuk menambah ilmu dan amal dengan sungguh-sungguh dan berijtihad; rutin melakukan ibadah wirid; membaca dan membacakan untuk orang lain; mempelajari, mengingat-ingat, memberi catatan kaki, menghafalkan dan mendiskusikan ilmu" (Asy'ari, 2017).

#### 4. Manajemen Waktu untuk Optimalisasi Prestasi Belajar

Indikator prestasi belajar menurut hasil identifikasi (Nadiyah et al., 2023), didasarkan pada: a) tujuan mengikuti pembelajaran; b) usaha dalam pembelajaran; c) perilaku menghadapi ujian; d) Hasil pembelajaran.

Dalam konteks Al-Qur'an, terma relevan dengan indikator prestasi belajar adalah "*sabq*" yang disebut 37 kali (Q.S. al-Ma'idah [5]: 48, Fathir [35]: 32) dan "*falah*" yang disebut 40 kali (Q.S. Ali 'Imran [3]: 104, al-Ma'idah [5]: 35).

Secara etimologis, kata *sabq* berarti berjalan di depan, yang menampakkan keutamaan (Al-Ashfahani, 2017b). Kata *falah* berarti keberhasilan dan tercapainya cita-cita. Baik bersifat duniawi maupun ukhrawi (Al-Ashfahani, 2017c).

Terkait makna *sabq*, dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Ma'idah [5]: 48, "Kebebasan memilah dan memilih itu dimaksudkan agar manusia dapat berlomba-lomba dalam kebajikan, dan dengan demikian, akan terjadi kreativitas dan peningkatan kualitas. Karena hanya dengan perbedaan dan perlombaan yang sehat, kedua hal itu akan tercapai". Terkait Surat Fathir [35]: 32: "Kata *sabiq* adalah seseorang yang mencapai batas yang dituju mendahului selainnya. Menurut al-Qurthubi, kata *sabiq* ditempatkan terakhir, guna mengisyaratkan bahwa mereka yang terdekat ke surga" (Shihab, 2021).

Terkait makna *falah*, dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat Ali ‘Imran [3]: 104), “Pengetahuan dan pengamalan saling berkaitan erat, pengetahuan mendorong kepada pengamalan dan meningkatkan kualitas amal, sedang pengamalan yang terlihat dalam kenyataan hidup merupakan guru yang mengajar individu dan masyarakat, sehingga mereka pun belajar mengamalkannya”. Terkait Surat al-Ma’idah [5]: 35, “*Dan berjihadlah pada jalan-Nya*, yakni kerahkanlah semua kemampuan kamu lahir dan batin untuk menegakkan nilai-nilai ajaran-Nya, termasuk berjihad melawan hawa nafsu kamu *supaya kamu mendapat keberuntungan*, yakni memperoleh apa yang kamu harapkan, baik keberuntungan duniawi maupun ukhrawi” (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-Ma’idah [5]: 48, Fathir [35]: 32, Ali ‘Imran [3]: 104 dan al-Ma’idah [5]: 35, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa adalah:

*Pertama*, mentalitas juara (*sabq*). Misalnya, mahasiswa bersungguh-sungguh agar kualitas dirinya di hari ini lebih baik daripada kemarin; dan kualitasnya di esok hari, lebih baik daripada hari ini, sebagaimana kriteria orang sukses versi Rasulullah SAW:

مَنْ كَانَ يَوْمُهُ خَيْرًا مِنْ أَمْسِهِ فَهُوَ رَابِحٌ. وَمَنْ كَانَ يَوْمُهُ مِثْلَ أَمْسِهِ فَهُوَ مَعْبُودٌ. وَمَنْ كَانَ يَوْمُهُ شَرًّا مِنْ أَمْسِهِ فَهُوَ مَلْعُونٌ (رَوَاهُ الْحَاكِمُ).

*Orang yang sukses adalah orang yang hari ini lebih baik dari kemarin. Orang yang rugi adalah orang yang hari ini sama dengan kemarin. Orang yang gagal adalah orang yang hari ini lebih buruk dari kemarin* (H.R. al-Hakim).

*Kedua*, mentalitas sukses (*falah*). Misalnya, mahasiswa bersungguh-sungguh untuk meraih kesuksesan akademik dan non-akademik, maupun duniawi dan ukhrawi, sebagaimana visi-misi hidup seorang muslim yang diabadikan dalam Surat al-Baqarah [2]: 201 sekaligus doa sapu jagat yang sering dibaca oleh Rasulullah SAW:

كَانَ أَكْثَرَ دُعَاءِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اللَّهُمَّ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً ، وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ).

*Termasuk doa yang paling sering dibaca oleh Nabi SAW: Ya Allah, Ya Tuhan kami, mohon berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka* (H.R. al-Bukhari).

Sedangkan terma terkait manajemen waktu yang relevan untuk optimalisasi prestasi belajar adalah “*’ashr*” yang disebut 5 kali (Q.S. al-‘Ashr [103]: 1) dan “*ghudw*” yang disebut 16 kali (Q.S. al-Kahfi [18]: 28, al-Hasyr [59]: 18).

Secara etimologis, kata *’ashr* berarti perasan atau intisari sesuatu. Bisa juga bermakna waktu Ashar atau sore hari. Kata *al-ghudwah* atau *al-ghadah* berarti waktu permulaan siang. Sedangkan kata *ghadan* berarti hari esok (Al-Ashfahani, 2017b).

Terkait makna *'ashr*, dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-‘Ashr [103]: 1, “Waktu adalah modal utama manusia, apabila tidak diisi dengan kegiatan yang positif, ia akan berlalu begitu saja. Ia akan hilang dan ketika itu jangankan keuntungan diperoleh, modal pun telah hilang” (Shihab, 2021).

Terkait makna *ghudwah-ghadah*, dalam *Tafsir Al-Mishbah* dijelaskan tentang Surat al-Kahfi [18]: 28, “Kalimat *bi al-ghadah wa al-‘asyiyy* dapat dipahami dalam arti *hakikinya*, yaitu pagi dan petang. Dengan demikian, ayat ini mengisyaratkan betapa penting dan baiknya berzikir mengingat Allah di waktu pagi dan petang”. Terkait Surat al-Hasyr [59]: 18, “Perintah memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok dipahami oleh Thabathaba’i sebagai perintah untuk melakukan evaluasi terhadap amal-amal yang telah dilakukan. Seperti tukang yang telah menyelesaikan pekerjaannya. Ia dituntut untuk memperhatikannya kemabali agar menyempurnakannya bila telah baik, atau memperbaikinya bila masih ada kekurangannya, sehingga jika tiba saat diperiksa, tidak ada lagi kekurangan dan barang tersebut tampil sempurna” (Shihab, 2021).

Berdasarkan analisis terhadap tafsir Surat al-‘Ashr [103]: 1), al-Kahfi [18]: 28 dan al-Hasyr [59]: 18, dapat diformulasikan alternatif solusi untuk mengoptimalkan prestasi belajar mahasiswa:

*Pertama*, Fungsionalisasi waktu. Misalnya, mahasiswa memfungsikan waktunya dengan aktivitas-aktivitas positif yang dapat mengantarkannya meraih prestasi belajar. Berdasarkan hasil telaah terhadap Al-Qur’an dan Hadis, Nata mengidentifikasi indikator prestasi belajar: a) Keberhasilan dari segi penguasaan pengetahuan kognitif; b) Keberhasilan dari segi ranah afektif; c) Keberhasilan dari segi psikomotorik; d) Kemampuan spiritual; e) Kemampuan mengendalikan emosi yang negatif; f) Kemampuan menumbuhkan kepedulian dan kepekaan untuk mempertahankan nilai-nilai luhur yang universal; g) Kemampuan menumbuhkan rasa empati, kepekaan dan kepedulian sosial untuk membantu sesama dalam keadaan senang maupun susah; h) Kemampuan meneladani para nabi dan rasul (Nata, 2009).

*Kedua*, Pembiasaan bangun pagi. Misalnya, mahasiswa berusaha untuk aktif sejak pagi hari. Untuk itu, mahasiswa harus membiasakan diri untuk bangun pagi. Secara ilmiah, orang-orang dengan kebiasaan bangun pagi, terbukti memiliki tingkat kebahagiaan dan kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering tidur terlalu malam dan terlambat bangun di pagi harinya. Hasil riset peneliti dari Massachusetts General Hospital menunjukkan bahwa orang dengan kebiasaan bangun pagi memiliki kesehatan mental yang lebih baik, indeks massa tubuh yang stabil, serta memiliki risiko penyakit kronis yang lebih kecil. Sedangkan mereka yang memiliki kebiasaan tidur larut malam, memiliki risiko terkena penyakit skizofrenia dan mengalami depresi yang lebih tinggi (Rizkawati, 2022).

*Ketiga*, Disiplin evaluasi diri. Misalnya, mahasiswa mengevaluasi penggunaan waktunya, sebagai acuan untuk aktivitas pada esok hari. Implikasinya, mahasiswa akan

mengalami *continuous improvement*, yaitu perkembangan yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, dosen hendaknya berusaha meyakinkan mahasiswa bahwa maksud tugas-tugas akademik adalah pembelajaran, bukan nilai (IPK). Dosen dapat menekankan nilai dari minat dan arti penting dari materi perkuliahan yang dipelajari mahasiswa, serta mengurangi penekanan pada nilai (IPK) maupun imbalan lain (Slavin, 2011).

#### D. KESIMPULAN

Simpulan utama artikel ini adalah Al-Qur'an menghadirkan sejumlah nilai-nilai kependidikan (tarbawi) yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk optimalisasi manajemen waktunya, agar tidak mengalami dampak buruk seperti prokrastinasi akademik, *burnout syndrome* serta minimnya *study-life balance* dan prestasi belajar.

Implikasi artikel ini adalah signifikansi manajemen waktu yang didasarkan pada nilai-nilai Qur'ani, agar mahasiswa mampu meminimalisasi problem prokrastinasi akademik dan *burnout syndrome*, serta mengoptimalkan *study-life balance* dan prestasi belajar, baik yang bersifat akademik dan non-akademik, maupun duniawi dan ukhrawi.

#### REFERENSI

- Admin. (2023). *5 Jenis Tugas Kuliah Mahasiswa*. Kwikkiangie.Ac.Id. <https://kwikkiangie.ac.id/home/2023/06/08/5-jenis-tugas-kuliah-mahasiswa/>
- Al-Ashfahani, A.-R. (2017a). *Kamus Al-Qur'an Jilid 1* (A. Z. Dahlan (ed.)). Pustaka Khazanah Fawa' id.
- Al-Ashfahani, A.-R. (2017b). *Kamus Al-Qur'an Jilid 2* (A. Z. Dahlan (ed.)). Pustaka Khazanah Fawa' id.
- Al-Ashfahani, A.-R. (2017c). *Kamus Al-Qur'an Jilid 3* (A. Z. Dahlan (ed.)). Pustaka Khazanah Fawa' id.
- Al-Suyuthi, J. al-D. M. ibn A. ibn M. al-M. dan J. al-D. 'Abdurrahman ibn A. B. (1991). *Tafsir al-Jalalain*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.
- Aprima, S. G., Arnol., & Satriadi, I. (2024). Tinjauan Al-Qur'an dan Hadits Tentang Manajemen Waktu (Literature Review). *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2937–2947.
- Astuti, P., Muliana, R., & Kumayawati, S. (2023). Karakteristik Pergerakan Mahasiswa Universitas Lancang Kuning Kota Pekanbaru. *Journal of Urban Regional ...*, 02(01), 1–13. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JURPS/article/view/15158%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/JURPS/article/download/15158/5963>
- Asy'ari, H. (2017). *Pendidikan Karakter Khas Pesantren (Adabul 'Alim wa al-*

*Muta'allim* (Rosidin (ed.)). Tira Smart.

Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. [https://ejurnal.mercubuana-yogyaa.ac.id/index.php/Prosiding\\_KoPeN/article/view/2809/0](https://ejurnal.mercubuana-yogyaa.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0)

Choirunnisa Asti M. (2024). *Study Life Balance: Mengatasi Stress Akademis*. Genre.Id. <https://genre.id/artikel/study-life-balance-mengatasi-stress-akademis/>

Claudia Nungki Santoso Putri, IGAA Noviekayati, A. P. R. (2022). Prestasi Belajar Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Manajemen Waktu? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 510–518.

Danim, S. (2012). *Kepemimpinan Pendidikan*. Alfabeta.

Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. <https://doi.org/10.1145/1658192.1658193>

Dianty Nur Inayah, Muh Daud, & Haerani Nur. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1391>

Djumara, B. (2024). *Perundungan di Kampus*. Www.Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/opini/2024/04/23/perundungan-di-kampus>

Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>

Fakultas Humaniora. (2023). *4 Manfaat Lulus Tepat Waktu Yang Perlu Anda Ketahui*. Humaniora.Uin-Malang.Ac.Id. [https://humaniora.uin-malang.ac.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5682:4-manfaat-lulus-tepat-waktu-yang-perlu-anda-ketahui&catid=73&Itemid=842](https://humaniora.uin-malang.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=5682:4-manfaat-lulus-tepat-waktu-yang-perlu-anda-ketahui&catid=73&Itemid=842)

Firdaus, A., Sakinah, S., & Anisah, A. (2021). Burnout Syndrome dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Eksis: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 257. <https://doi.org/10.33087/eksis.v12i2.277>

Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>

Indirasari, A. T. R. U. & D. T. (2023). *Apa Itu Burnout Syndrome? Stres yang Bikin Tidak Konsentrasi Saat Kuliah*. Edukasi.Okezone.Com. <https://edukasi.okezone.com/read/2023/07/27/65/2852948/apa-itu-burnout-syndrome-stres-yang-bikin-tidak-konsentrasi-saat-kuliah>

Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35–51. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1251>

Maulana, M. H., Mugni, K., Ariadi, I. Z., & Alfian, M. S. (2023). Manajemen Waktu Menurut Perspektif Agama Islam: Implikasi Untuk Produktivitas Pribadi Dan Organisasi Di Era Digital. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(4), 925–934.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. Kemendikbud.

Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, M. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Neo Societal*, 5(4), 374–380.

Nadiyah, Wolor, C. W., & Marsofiyati. (2023). Kemampuan Penyesuaian Diri Pengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 185–204.

Nata, A. (2009). *Perspektif Islam tentang Strategi Pembelajaran*. Kencana.

Ngalup. (2023). *Apa itu Work Life Balance? Manfaat dan 4 Indikatornya*. Ngalup.Co. <https://ngalup.co/artikel/work-life-balance/>

Nika Sintesa. (2022). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>

Nurlela, Sulvinajayanti, & Afiah, N. (2023). Studi Suasana Hati di Pagi Hari pada Mahasiswa yang Memiliki Kebiasaan Begadang dengan yang Tidak Begadang di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(2), 138–153. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6678>

Pangemanan, F. L., Pio, R. J., & Tumbel, T. M. (2017). Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 5(3), 1–8.

Putri Lailista Indriyanti. (2022). *Manajemen Waktu Dalam Al-Qur'an Berdasarkan Penafsiran M. Quraish Shihab* [UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember]. [http://digilib.uinkhas.ac.id/9728/1/PUTRI\\_LAILISTA\\_INDRIYANTI\\_U20161046.pdf](http://digilib.uinkhas.ac.id/9728/1/PUTRI_LAILISTA_INDRIYANTI_U20161046.pdf)

Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>

Risma Dewi. (2022). *Infografis: Fenomena Burnout di Kalangan Mahasiswa*. Siarpersma.Id. <https://siarpersma.id/05/08/2022/infografis-fenomena-burnout-di-kalangan-mahasiswa/>

Risnasari. (2015). *Manajemen Waktu Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tahlili QS Al-Hasyr:18)* [UIN Alauddin Makassar]. [http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4409/1/Skripsi\\_Risnasari.pdf](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4409/1/Skripsi_Risnasari.pdf)

Rizkawati, M. (2022). *Pentingnya Menjaga Kebiasaan Bangun Pagi*. Fk.Uii.Ac.Id. <https://fk.uui.ac.id/pentingnya-menjaga-kebiasaan-bangun-pagi/>

Rosidin. (2014). *Metode Tafsir Tarbawi Praktis*. Genius Media.

Sarirah, T. (2017). Apakah Prokrastinator Sejahtera Psikologisnya? Studi Pada Dosen Di Universitas X Malang. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 134. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.134-140>

Shihab, M. Q. (2021). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.

Sketsa Unmul. (2021). *Parkinson's Law: Dilema Menunda dan Menyelesaikan Tugas*. [www.Sketsaunmul.Co](http://www.sketsaunmul.co). <https://www.sketsaunmul.co/life-style/parkinsons-law-dilema-menunda-dan-menyelesaikan-tugas/baca>

Slavin, R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik (Jilid 2)* (M. Samosir (ed.)). PT Indeks.

Sri Sulasteri, Fitriani Nur, A. K. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Mahasiswa UIN Alauddin Makassar Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Idaarah*, 3(1), 96–113.

Syahputra, R. R. (2023). *Manajemen Waktu Perspektif Al-Qur'an Dalam Peningkatan Produktivitas Hidup: Studi Tafsir Tematik*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Universitas Prasetiya Mulya. (2023). *Cara Menciptakan Kehidupan Mahasiswa yang Seimbang di Kampus*. [www.Prasetiyamulya.Ac.Id](http://www.prasetiyamulya.ac.id). <https://www.prasetiyamulya.ac.id/cara-menciptakan-kehidupan-mahasiswa-yang-seimbang-di-kampus/>

UPK Kemenkes RI. (2021). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. [Upk.Kemkes.Go.Id](http://Upk.Kemkes.Go.Id). <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>

Yunfahnur, S., R, F. D., & Martina, M. (2022). Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa. *JIM FKep*, 6(3), 9–16.