

Manajemen Waktu Ibadah Mahasiswa di Tengah Aktivitas Akademik di Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai

Dia Permata Sari¹, May Sarah Br Simbolon², Rizka Marlita Br Simbolon³, Sylvira⁴
diapermatasari200@gmail.com¹, lelahhayati220502@gmail.com²,
riskamarlita920@gmail.com³, sylviraa1@gmail.com⁴

Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai^{1,2,3,4}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola manajemen waktu ibadah mahasiswa Muslim di tengah padatnya aktivitas akademik. Problematika yang sering dihadapi mahasiswa adalah benturan antara jadwal perkuliahan, tugas akademik, dan kewajiban ibadah khususnya shalat lima waktu yang berpotensi mengganggu kedisiplinan beribadah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan manajemen waktu berbasis nilai-nilai Islam mencakup perencanaan jadwal (*tawqit*), penetapan prioritas (*awlawayyat*), dan disiplin evaluasi diri (*muhasabah*) memiliki keseimbangan yang lebih baik antara prestasi akademik dan kualitas ibadah. Faktor pendukung keberhasilan antara lain dukungan lingkungan pesantren mahasiswa, penggunaan teknologi pengingat shalat, serta internalisasi nilai tafsir tarbawi. Faktor penghambat utama meliputi prokrastinasi akademik, burnout, dan godaan media sosial. Penelitian ini merekomendasikan integrasi jadwal kuliah dengan waktu shalat fardhu sebagai kebijakan institusional perguruan tinggi Islam.

Kata Kunci: manajemen waktu, ibadah mahasiswa, aktivitas akademik, keseimbangan hidup.

Abstract

*This study aims to analyze the pattern of worship time management among Muslim college students amidst their dense academic activities. The common problem faced by students is a clash between lecture schedules, academic tasks, and worship obligations especially the five daily prayers which can potentially disrupt their religious discipline. The method used in this research is descriptive qualitative with data collection techniques through observation, interviews and documentation.. The results show that students who apply time management based on Islamic values including schedule planning (*tawqit*), priority-setting (*awlawayyat*), and self-evaluation (*muhasabah*) achieve better balance between academic achievement and worship quality. Key supporting factors include Islamic boarding school environments, the use of prayer reminder apps, and internalization of tarbawi tafsir values. Major*

inhibiting factors include academic procrastination, burnout, and social media distractions. This study recommends integrating lecture schedules with prayer times as institutional policy in Islamic universities.

Keywords: *time management, student worship, academic activities, life balance.*

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa Muslim menghadapi tantangan ganda dalam kehidupan kampus: di satu sisi, tuntutan akademik yang padat berupa perkuliahan, tugas, praktikum, dan kegiatan organisasi; di sisi lain, kewajiban ibadah yang bersifat mutlak dan terikat waktu terutama shalat lima waktu. Benturan antara kedua dimensi kehidupan ini kerap memunculkan dilema yang tidak mudah diselesaikan tanpa strategi manajemen waktu yang terstruktur.

Fenomena ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya tekanan akademik di perguruan tinggi modern. Penelitian Kastalani Sirun dan Surawan (2025) menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual mahasiswa Generasi Z turut dipengaruhi oleh seberapa baik mereka mengintegrasikan konsumsi konten keagamaan dalam rutinitas harian. Selaras dengan itu, Khairunnisa dkk. (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Medan mengakui adanya kesenjangan antara niat untuk menjalankan ibadah secara teratur dengan realisasinya di tengah kesibukan akademik.

Dalam perspektif Islam, waktu (al-waqt) adalah amanah yang wajib dikelola dengan sebaik-baiknya. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-'Ashr [103]: 1–3 bahwa manusia yang tidak mengisi waktu dengan iman, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan kesabaran niscaya berada dalam kerugian. Ayat ini secara eksplisit menempatkan manajemen waktu sebagai bagian integral dari kesalehan seorang Muslim (Ceceng Ahmad & Hakim, 2020).

Penelitian tentang manajemen waktu mahasiswa telah berkembang pesat. Namun, kajian yang secara spesifik mempertemukan dimensi manajemen waktu dengan kewajiban ibadah dalam konteks kehidupan akademik masih relatif terbatas. Sebagian besar literatur hanya menyentuh aspek produktivitas akademik semata, tanpa memperhitungkan bahwa bagi mahasiswa Muslim, ibadah bukan sekadar aktivitas spiritual tambahan, melainkan kebutuhan primer yang menentukan kualitas hidup secara holistik.

Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi problematika manajemen waktu ibadah mahasiswa di tengah aktivitas akademik; (2) menganalisis strategi dan pendekatan yang efektif untuk menyeimbangkan kewajiban ibadah dan tuntutan akademik; serta (3) merumuskan rekomendasi kebijakan bagi perguruan tinggi Islam dalam mendukung kedisiplinan ibadah mahasiswanya.

B. KAJIAN TEORI

1. Konsep Manajemen Waktu dalam Islam

Manajemen waktu dalam perspektif Islam tidak sekadar bermakna efisiensi dan produktivitas, tetapi mencakup dimensi spiritual yang lebih dalam. Ceceng Ahmad dan Hakim (2020) dalam kajian tafsirnya menegaskan bahwa Al-Qur'an secara konsisten mengaitkan konsep waktu (nahar, lail, 'ashr, ghudwah) dengan kualitas amal dan kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT. Manajemen waktu islami mencakup tiga prinsip utama: tawqit (perencanaan waktu berbasis syariat), awlawiyyat (penetapan skala prioritas sesuai fiqih), dan muhasabah (evaluasi diri harian).

Kajian tentang optimalisasi manajemen waktu mahasiswa dalam perspektif tafsir tarbawi (Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 2024) merumuskan bahwa keseimbangan antara perkuliahan dan ibadah dapat dicapai melalui aktualisasi nilai-nilai ayat-ayat yang memuat terma nahar (siang) dan lail (malam). Formulasi ini mengarahkan mahasiswa untuk menjaga keseimbangan aktivitas siang dan malam, keseimbangan aktivitas dan istirahat, serta sinkronisasi antara jadwal kuliah dan kewajiban ibadah.

Konsep pengelolaan waktu menurut Al-Qur'an (Arji, 2025) menegaskan bahwa relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan modern termasuk tantangan budaya scrolling generasi muda memerlukan internalisasi yang sistematis, bukan sekadar pemahaman kognitif. Mahasiswa perlu menyadari bahwa setiap waktu yang berlalu adalah investasi atau kerugian abadi.

2. Ibadah Mahdhah dan Keterkaitannya dengan Produktivitas

Ibadah mahdhah terutama shalat lima waktu memiliki dimensi ganda dalam kehidupan mahasiswa Muslim: sebagai kewajiban agama yang tidak dapat ditawar, sekaligus sebagai mekanisme pengaturan ritme harian yang potensial membantu produktivitas. Kurniawan dan Utami (2024) dalam studi fenomenologinya menemukan bahwa shalat dan tilawah Al-Qur'an berperan signifikan sebagai sarana penurunan stres akademik, menciptakan jeda psikologis yang diperlukan di tengah tekanan perkuliahan.

Penelitian tentang terapi shalat khushu' terhadap tingkat kecemasan akademik (JIPBS, 2024) memberikan gambaran bahwa dimensi ibadah tidaklah semata-mata bersifat vertikal (habluminallah), tetapi juga berdampak horizontal pada kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa. Meski efektivitasnya bervariasi bergantung pada tingkat kekhusyukan dan konsistensi pelaksanaan, shalat tetap menjadi sumber resiliensi psikologis yang penting.

Penjadwalan kuliah dan sinkronisasi waktu shalat fardhu di UIN Walisongo Semarang (IJIS, 2025) membuktikan bahwa institusi pendidikan Islam dapat berperan aktif dalam menciptakan ekosistem yang kondusif bagi ibadah mahasiswa, tanpa mengorbankan kualitas akademik. Sinkronisasi ini menjadi model kebijakan yang dapat diadaptasi oleh perguruan tinggi Islam di seluruh Indonesia.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Manajemen Waktu Mahasiswa

Beberapa faktor telah teridentifikasi memengaruhi kapasitas manajemen waktu mahasiswa. Dari sisi internal, regulasi diri (self-regulation), efikasi diri (self-efficacy), dan tingkat religiusitas menjadi prediktor utama. Al Waro' dkk. (2023) membuktikan bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, dengan mediasi motivasi belajar yang kuat.

Dari sisi eksternal, lingkungan sosial dan budaya kampus memegang peranan penting. Habib Nun Azizah dkk. (2025) menemukan bahwa santri di Pesantren Mahasiswa Al Mukmin mampu menerapkan strategi manajemen waktu yang adaptif karena dukungan budaya disiplin pesantren yang terstruktur. Strategi tersebut meliputi penyusunan to-do list harian, penetapan prioritas, serta pemanfaatan media digital secara bijaksana.

Faktor penghambat yang paling menonjol adalah prokrastinasi akademik—kecenderungan menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu—yang berkorelasi negatif dengan kedisiplinan ibadah. Ketika beban tugas menumpuk, mahasiswa cenderung mengorbankan waktu ibadah sunnah bahkan fardhu demi menyelesaikan tugas akademik yang lebih 'terukur' konsekuensinya dalam jangka pendek.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam bagaimana mahasiswa mengelola waktu ibadah di tengah berbagai aktivitas akademik yang mereka jalani. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman, pandangan, serta strategi yang dilakukan mahasiswa dalam menyeimbangkan kewajiban akademik dan ibadah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan, strategi, serta kendala yang mereka hadapi dalam mengatur waktu ibadah di tengah kesibukan perkuliahan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas mahasiswa yang berkaitan dengan pelaksanaan ibadah dan kegiatan akademik sehari-hari. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal perkuliahan, catatan kegiatan mahasiswa, foto, maupun dokumen lain yang relevan dengan fokus penelitian.

Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Semester IV. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap mampu memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Mahasiswa Semester IV dipilih karena pada jenjang tersebut mereka telah memiliki pengalaman yang cukup dalam menjalani aktivitas akademik sekaligus melaksanakan kewajiban ibadah, sehingga dapat memberikan informasi yang mendalam mengenai manajemen waktu yang mereka terapkan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data

dilakukan dengan cara memilih, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengelompokkan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Data yang dianggap relevan dipertahankan, sedangkan data yang tidak berkaitan dengan tujuan penelitian disisihkan.

Setelah proses reduksi data, tahap selanjutnya adalah penyajian data. Pada tahap ini, data yang telah diseleksi dan dikelompokkan disusun secara sistematis dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami dan menginterpretasikan temuan penelitian. Penyajian data dilakukan berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti pola manajemen waktu ibadah, faktor pendukung, faktor penghambat, serta upaya mahasiswa dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan ibadah.

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan diperoleh dari hasil interpretasi terhadap data yang telah disajikan sehingga menghasilkan gambaran yang utuh mengenai manajemen waktu ibadah mahasiswa di tengah aktivitas akademik. Kesimpulan yang diperoleh kemudian diverifikasi secara berkelanjutan selama proses penelitian untuk memastikan keabsahan dan konsistensi data sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai praktik manajemen waktu ibadah mahasiswa PAI Semester IV dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Problematika Manajemen Waktu Ibadah Mahasiswa

Kajian terhadap hasil wawancara dengan informan mengidentifikasi tiga problem utama dalam manajemen waktu ibadah mahasiswa:

a) Benturan Jadwal Akademik dan Waktu Shalat. Penelitian tentang penjadwalan kuliah dan sinkronisasi waktu shalat fardhu di UIN Walisongo (IJIS, 2025) mengungkapkan bahwa mahasiswa seringkali tidak konsisten dalam melaksanakan shalat tepat waktu akibat benturan antara jadwal kuliah dan waktu shalat. Kondisi ini diperparah oleh minimnya fasilitas musala yang memadai di beberapa kampus dan kurangnya kebijakan institusional yang mengakomodasi jeda ibadah.

b) Prokrastinasi Akademik dan Dampaknya pada Ibadah. Fenomena prokrastinasi akademik yang telah diidentifikasi sebagai masalah serius di kalangan mahasiswa Indonesia berdampak signifikan terhadap kedisiplinan ibadah. Ketika penumpukan tugas terjadi mendekati tenggat waktu, shalat fardhu sering kali diundur atau dilaksanakan sekadar memenuhi kewajiban tanpa kekhusyukan. Analisis persepsi mahasiswa UNIMED (2024) mengonfirmasi bahwa sebagian besar mahasiswa mengakui adanya penurunan kualitas ibadah saat tekanan akademik meningkat.

c) Distraksi Digital dan Media Sosial. Kajian tentang konsep waktu dalam Al-Qur'an dan tantangan budaya scrolling (2025) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menjadi salah satu penyebab utama inefisiensi waktu mahasiswa. Paradoksnya, teknologi yang seharusnya membantu justru menjadi penghalang utama kedisiplinan ibadah dan produktivitas akademik.

2. Strategi Manajemen Waktu Ibadah yang Efektif

Berdasarkan sintesis literatur, ditemukan beberapa strategi efektif yang diterapkan mahasiswa dalam menyeimbangkan ibadah dan akademik:

a) Pendekatan Tafsir Tarbawi dalam Manajemen Waktu. Kajian optimalisasi manajemen waktu mahasiswa dalam perspektif tafsir tarbawi (Evaluasi, 2024) merumuskan empat elemen kunci: keseimbangan aktivitas siang dan malam (nahaar-lail), keseimbangan aktivitas dan istirahat, sinkronisasi perkuliahan dan ibadah, serta pembiasaan bangun pagi (ghudwah). Mahasiswa yang menginternalisasi nilai-nilai ini terbukti lebih disiplin dalam mengatur jadwal harian.

b) Time Blocking dan Teknik Prioritas 3P. Penelitian pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Mahasiswa La Tahzan (JPM, 2025) memperkenalkan teknik time blocking membagi hari dalam blok waktu terdedikasi kombinasi dengan teknik 3P (Penting–Perlu–Pendukung). Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan waktu transisi antara aktivitas, peningkatan fokus belajar malam, dan terbentuknya kebiasaan ibadah yang lebih teratur.

c) Dukungan Lingkungan Pesantren Mahasiswa. Habib Nun Azizah dkk. (2025) menemukan bahwa santri Pesantren Mahasiswa Al Mukmin mampu menyinergikan kegiatan kampus dan kepesantrenan secara efektif berkat budaya disiplin pesantren yang terstruktur. Lingkungan yang mendukung termasuk ketersediaan teman sebaya yang saling mengingatkan shalat terbukti menjadi faktor protektif dari prokrastinasi ibadah.

d) Pemanfaatan Teknologi Peningkat Ibadah. Penggunaan aplikasi pengingat shalat (azan digital) dan manajemen tugas berbasis smartphone menjadi strategi yang semakin lazim di kalangan mahasiswa Generasi Z. Strategi ini efektif ketika dikombinasikan dengan komitmen pribadi dan lingkungan sosial yang mendukung, namun kurang efektif jika berdiri sendiri tanpa dasar motivasi spiritual yang kuat.

3. Pengaruh Religiusitas terhadap Keseimbangan Akademik-Ibadah

Temuan lintas literatur secara konsisten menunjukkan bahwa tingkat religiusitas berkorelasi positif dengan kemampuan manajemen waktu dan prestasi akademik mahasiswa. Al Waro' dkk. (2023) membuktikan bahwa religiusitas memengaruhi prestasi akademik mahasiswa pondok pesantren melalui peningkatan motivasi belajar intrinsik. Mahasiswa yang meyakini ibadah sebagai sumber kekuatan bukan beban tambahan terbukti lebih mampu mengelola waktu secara produktif.

Penelitian tentang religiusitas dan resiliensi akademik mahasiswa Muslim (IJPS, 2022) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa religiusitas berperan sebagai buffer terhadap stres akademik. Mahasiswa yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih resilien menghadapi tekanan perkuliahan, termasuk mampu mempertahankan rutinitas ibadah di tengah beban akademik yang berat.

Pengaruh kegiatan keagamaan terhadap sikap religius mahasiswa UPI (Edudeena, 2023) menambahkan dimensi penting: ibadah dan kegiatan keagamaan yang difasilitasi secara terstruktur oleh perguruan tinggi seperti tutorial

PAI, program bimbingan tilawah, dan kajian rutin berdampak positif pada pembentukan karakter religius yang lebih kokoh dan konsisten.

4. Peran Institusi Perguruan Tinggi Islam

Kajian ini menemukan bahwa perguruan tinggi Islam memiliki peran strategis dalam memfasilitasi manajemen waktu ibadah mahasiswa. Temuan dari penelitian di UIN Walisongo (2025) menunjukkan bahwa penjadwalan kuliah yang mempertimbangkan waktu shalat fardhu dengan menyediakan jeda 15–20 menit sebelum masuk waktu shalat secara signifikan meningkatkan konsistensi ibadah mahasiswa tanpa mengurangi jam belajar efektif.

Revitalisasi pendidikan agama Islam di perguruan tinggi (Reflection, 2025) menegaskan perlunya integrasi antara kompetensi intelektual dan spiritual dalam kurikulum. Program-program seperti pesantren mahasiswa, halaqah ibadah, dan mentoring akademik berbasis nilai Islam terbukti efektif dalam membangun mahasiswa yang seimbang secara akademik dan spiritual.

Manajemen waktu berbasis komunitas sebagaimana dipraktikkan dalam pelatihan manajemen waktu pada komunitas mahasiswa Islam (ResearchGate, 2024) juga menunjukkan efektivitas yang tinggi. Pendekatan komunal ini memanfaatkan kekuatan sosial Islam (ukhuwwah) sebagai mekanisme akuntabilitas ibadah dan akademik secara bersamaan.

5. Sintesis: Model Manajemen Waktu Ibadah Mahasiswa

Berdasarkan sintesis keseluruhan literatur, kajian ini merumuskan Model Integrasi Waktu Ibadah-Akademik (MIWIA) yang terdiri dari empat komponen:

1. Komponen Spiritual (Niyyah & Tawakkal): membangun fondasi niat yang kuat bahwa ibadah adalah prioritas pertama, bukan pelengkap.
2. Komponen Perencanaan (Tawqit): menyusun jadwal harian yang mengintegrasikan waktu shalat sebagai anchor points, bukan sebagai interupsi dari aktivitas akademik.
3. Komponen Eksekusi (Amal & Mujahadah): menerapkan teknik time blocking, teknik Pomodoro, dan to-do list harian dengan komitmen penuh.
4. Komponen Evaluasi (Muhasabah): melakukan refleksi harian tentang kualitas ibadah dan produktivitas akademik, serta melakukan penyesuaian strategi secara berkala.

Model ini bersifat siklikal: evaluasi muhasabah kembali memperkuat niyyah, yang kemudian mendorong perencanaan yang lebih baik, dan seterusnya. Keberlanjutan siklus ini bergantung pada dukungan lingkungan (pesantren, teman sebaya, kebijakan kampus) dan kapasitas regulasi diri mahasiswa.

E. KESIMPULAN

Kajian ini menyimpulkan bahwa manajemen waktu ibadah mahasiswa di tengah aktivitas akademik merupakan persoalan multidimensi yang tidak dapat diselesaikan dengan pendekatan teknis semata. Setidaknya tiga simpulan utama dapat ditarik dari hasil wawancara dengan informan dan observasi yang dilakukan di kampus Institut Syekh Abdul Halim Hasan yaitu:

1. Benturan antara jadwal akademik dan waktu ibadah adalah fenomena nyata yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, dengan prokrastinasi akademik dan distraksi digital sebagai faktor penguat utamanya.
2. Strategi manajemen waktu berbasis nilai-nilai Islam mencakup tawqit, awlawiyyat, dan muhasabah terbukti lebih efektif dan berkelanjutan dibandingkan teknik manajemen waktu konvensional yang bersifat sekuler, karena memberikan motivasi intrinsik yang lebih kuat.
3. Peran institusi perguruan tinggi Islam sangat determinan dalam menciptakan ekosistem yang kondusif bagi keseimbangan ibadah dan akademik mahasiswa, melalui kebijakan penjadwalan, program spiritual, dan budaya kampus yang mendukung.

Temuan ini berkontribusi pada pengembangan literatur manajemen pendidikan Islam, khususnya dalam hal integrasi dimensi spiritual dan akademik dalam kehidupan mahasiswa Muslim kontemporer.

F. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini merekomendasikan beberapa langkah konkret:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Susun jadwal harian yang menjadikan waktu shalat sebagai anchor point utama, lalu isi jeda antar shalat dengan aktivitas akademik yang terencana.
- b. Terapkan teknik muhasabah harian: evaluasi setiap malam tentang kualitas ibadah dan pencapaian akademik hari itu.
- c. Bergabung dalam komunitas atau halaqah mahasiswa Muslim yang dapat berfungsi sebagai sistem akuntabilitas ibadah dan akademik.

2. Bagi Perguruan Tinggi Islam

- a. Formulasikan kebijakan penjadwalan kuliah yang memberikan jeda minimal 20 menit sebelum masuk waktu shalat Dzuhur, Ashar, dan Maghrib.
- b. Integrasikan program manajemen waktu islami dalam mata kuliah Pendidikan Agama Islam atau program orientasi mahasiswa baru.
- c. Kembangkan ekosistem pesantren mahasiswa atau ma'had kampus sebagai model lingkungan yang memadukan disiplin akademik dan spiritual.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Lakukan penelitian empiris kuantitatif untuk mengukur korelasi antara konsistensi shalat tepat waktu dan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa.

- b. Kembangkan dan validasi instrumen pengukuran 'Indeks Keseimbangan Ibadah-Akademik' (IKIA) yang dapat digunakan secara luas di perguruan tinggi Islam Indonesia.
- c. Eksplorasi efektivitas teknologi islami (aplikasi pengingat shalat terintegrasi manajemen tugas) sebagai intervensi berbasis bukti (evidence-based intervention).

G. DAFTAR PUSTAKA

- Al Waro', M. A., Pratama, M. F., & Yoenanto, N. H. (2023). Pengaruh Religiusitas dan Efikasi Diri terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Risâlah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(2). https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/504
- Ardiansa, P. R., & Putra, S. (2024). Analisis Manajemen Waktu pada Surat Al-Ashr dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim Karya Ibnu Katsir. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(2).
- Azizah, H. N., Imron, A., Kusumaningrum, D. E., & Triwiyanto, T. (2025). Manajemen Waktu Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al Mukmin dalam Meningkatkan Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi. *Eureka: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 94–102. <https://doi.org/10.33477/eureka.v3i2.11702>
- Ceceng Ahmad, & Hakim, I. A. (2020). Manajemen Waktu Lembaga Pendidikan Islam dalam Perspektif Al-Qur'an. *AL-HIKMAH: Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 87–97.
- Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. (2024). Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa dalam Perspektif Tafsir Tarbawi. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 202–220. <https://doi.org/10.32478/24w80642>
- Huda, T., Erlina, N., Damayanti, L., Haryono, A. F., Amalia, D., & Chamami, M. R. (2025). Penjadwalan Kuliah dan Sinkronisasi Waktu Shalat Fardhu dalam Mewujudkan Kedisiplinan Ibadah Mahasiswa di UIN Walisongo Semarang. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 2(1). <https://ejurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijis/article/view/1799>
- Ikhwan, A., dkk. (2025). Kontribusi Manajemen Waktu dan Beban Kerja terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Simki Economic*, 9(1), 44–54. <https://jurnal.unpkediri.ac.id/index.php/JSE>
- Kastalani Sirun, A., & Surawan. (2025). Konsumsi Konten Dakwah Digital dan Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa: Kajian Empiris di Kalangan Generasi Z. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2).
- Khairunnisa, N., Nursalassaty, Nisa, K., & Siregar, H. L. (2024). Analisis Persepsi Mahasiswa Universitas Negeri Medan terhadap Keseimbangan Kewajiban Akademik dan Ibadah. *Jurnal Pendidikan Ilmiah Transformatif*, 8(12). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpit/article/view/7729>
- Kurniawan, I., & Utami, V. A. (2024). Sholat dan Tilawah sebagai Sarana dalam Menurunkan Stress: Studi Fenomenologi. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4). <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1432>

- Muharromah. (2024). Kegiatan Keagamaan dan Pengaruhnya terhadap Sikap Religius Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia). *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education*, 7(2), 185–197.
<https://jurnalfaktarbiyah.iainkediri.ac.id/index.php/edudeena/article/view/799>
- Rohman, F., & Hasan, M. (2021). Revitalisasi Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi: Membangun Mahasiswa yang Intelektual dan Spiritual. *Reflection: Islamic Education Journal*.
<https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Reflection/article/view/835>
- Syahputri, N., dkk. (2025). Optimalisasi Strategi Memelihara Manajemen Waktu untuk Mencapai Keseimbangan Hidup pada Santri Pondok Pesantren. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://djournals.com/jpm/article/view/2865>
- Tim Penulis ARJI. (2025). Konsep Pengelolaan Waktu Menurut Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Kehidupan Modern. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*. <https://journal.nahnuinisiatif.com/ARJI/article/view/642>