MANAJEMEN WAKTU ANTARA PRAKTIKUM DI LABORATORIUM DAN IBADAH TEPAT WAKTU

Nurhilaliyah[1)]

[1)]Pendidikan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email: nurhilaliyah@unm.ac.id

Abstract

This study aims to examine in depth the dynamics of time management among engineering students in dealing with conflicts between intensive laboratory practicum schedules and the obligation to perform prayers on time. The background of this research is based on the reality that practicum activities often take place over long durations and require full student engagement, which frequently coincides with prayer times, especially obligatory prayers, leading to psychological pressure and dilemmas in prioritizing academic demands and spiritual obligations. This study employs a qualitative approach using a library research method by analyzing relevant scientific literature. The results indicate that time conflicts are not caused by contradictions between science and religion, but rather by limitations in time management skills and the lack of an optimal academic system that supports balance between academic and spiritual activities. Worship, particularly prayer, plays an important role as a coping strategy in reducing academic stress, enhancing inner peace, and restoring students' focus and cognitive readiness. In addition, the collective culture among engineering students, such as cooperation and mutual assistance, serves as a supporting factor in maintaining practicum activities while allowing space for worship. Therefore, strengthening time management skills, institutional support, and more flexible and inclusive academic policies are necessary to achieve an optimal balance between academic achievement and spiritual fulfillment.

Keywords: Timely Worship, laboratory, Engineering Students.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dinamika manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi konflik antara jadwal praktikum laboratorium yang padat dengan kewajiban melaksanakan ibadah tepat waktu. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada realitas bahwa kegiatan praktikum sering berlangsung dalam durasi panjang dan menuntut keterlibatan penuh mahasiswa sehingga kerap berbenturan dengan waktu ibadah, khususnya salat fardu, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan psikologis serta dilema dalam menentukan prioritas antara tuntutan akademik dan kewajiban spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka melalui analisis berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konflik waktu yang terjadi bukan disebabkan oleh pertentangan antara ilmu pengetahuan dan agama, melainkan oleh keterbatasan kemampuan manajemen waktu serta belum optimalnya sistem akademik yang mendukung keseimbangan antara aktivitas akademik dan spiritual. Ibadah, khususnya salat, terbukti memiliki peran penting sebagai strategi coping dalam mengurangi stres akademik, meningkatkan ketenangan batin, serta memulihkan fokus dan kesiapan kognitif mahasiswa. Selain itu, budaya kolektif di lingkungan mahasiswa FMIPA, seperti kerja sama dan saling membantu, menjadi faktor pendukung dalam menjaga keberlangsungan praktikum sekaligus memberi ruang bagi pelaksanaan ibadah. Oleh karena itu, diperlukan penguatan manajemen waktu, dukungan institusi, serta kebijakan akademik yang lebih fleksibel dan inklusif guna menciptakan keseimbangan optimal antara pencapaian akademik dan pemenuhan kewajiban spiritual.

Kata Kunci: Ibadah Tepat Waktu, Laboratorium, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya pada bidang teknik, kegiatan praktikum di laboratorium menempati posisi yang sangat penting sebagai bagian dari proses pembelajaran. Praktikum tidak sekadar berfungsi sebagai pelengkap materi teoritis yang diperoleh di ruang kelas, tetapi juga menjadi wahana bagi mahasiswa untuk mengasah keterampilan teknis, meningkatkan kemampuan analitis, serta melatih ketelitian dalam bekerja. Melalui kegiatan ini, mahasiswa didorong untuk mengaplikasikan konsep-konsep ilmiah dalam situasi nyata yang sering kali kompleks dan menuntut pemecahan masalah secara langsung. Oleh karena itu, praktikum memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kompetensi profesional mahasiswa, terutama dalam bidang teknik yang menitikberatkan pada kemampuan aplikatif dan problem solving.

Di sisi lain, pelaksanaan praktikum juga menghadirkan berbagai tantangan yang tidak dapat diabaikan. Salah satu persoalan utama yang sering dihadapi mahasiswa adalah terkait dengan pengelolaan waktu. Kegiatan praktikum umumnya berlangsung dalam durasi yang cukup panjang dan sering kali tidak menyediakan ruang jeda yang fleksibel. Selain itu, banyak tahapan dalam praktikum yang tidak dapat ditinggalkan, seperti proses pengamatan, pengujian alat, maupun eksperimen yang memerlukan pengawasan secara berkelanjutan. Situasi ini menuntut mahasiswa untuk tetap fokus dan terlibat secara penuh dalam jangka waktu yang relatif lama. Permasalahan menjadi semakin kompleks ketika jadwal praktikum tersebut bertepatan dengan waktu ibadah, khususnya bagi mahasiswa Muslim yang memiliki kewajiban melaksanakan salat tepat waktu.

Dalam perspektif ajaran Islam, ibadah salat memiliki kedudukan yang fundamental dan tidak dapat ditunda tanpa alasan yang dibenarkan. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an, khususnya pada QS. An-Nisa ayat 103, yang menyatakan bahwa salat merupakan kewajiban yang telah ditentukan waktunya bagi setiap Muslim. Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa waktu dalam pelaksanaan ibadah memiliki dimensi yang sangat penting, tidak hanya sebagai aturan teknis, tetapi juga sebagai bentuk kedisiplinan dan ketaatan. Dengan demikian, bagi mahasiswa Muslim, pelaksanaan ibadah di tengah kesibukan akademik bukanlah pilihan yang dapat dinegosiasikan, melainkan kewajiban yang harus tetap diupayakan. Kondisi ini kemudian menimbulkan dinamika tersendiri dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam hal menyeimbangkan antara tuntutan akademik yang padat dan kewajiban spiritual yang bersifat mengikat.

Jika ditinjau dari sudut pandang manajemen waktu, pemikiran Stephen R. Covey memberikan landasan yang cukup relevan dalam memahami permasalahan tersebut. (Covey, 1989) mengemukakan bahwa efektivitas seseorang sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam menetapkan prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan. Dalam konsep matriks manajemen waktu yang dikembangkannya, aktivitas dibagi ke dalam empat kategori, yaitu penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, tidak penting tetapi mendesak, serta tidak penting dan tidak mendesak. Ibadah, khususnya salat, secara substansial termasuk dalam kategori aktivitas yang penting karena memiliki dampak jangka panjang terhadap pembentukan karakter, keseimbangan hidup, serta ketenangan batin (Mulyadi, 2015). Namun dalam praktiknya, aktivitas akademik seperti praktikum sering kali dianggap lebih mendesak sehingga lebih diprioritaskan. Ketidakseimbangan dalam memahami prioritas ini berpotensi menimbulkan konflik waktu yang dapat berdampak pada pelaksanaan ibadah maupun kinerja akademik mahasiswa.

Selain persoalan manajemen waktu, mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan akademik yang cukup tinggi. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Provitae Universitas Tarumanagara, yang menunjukkan bahwa mahasiswa t cenderung mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi (Tarumanagara, n.d.). Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas yang intensif, tuntutan praktikum yang kompleks, serta ekspektasi akademik yang tinggi. Hasil penelitian lain yang dimuat dalam Jurnal Pendidikan Tambusai juga mengungkapkan bahwa tekanan waktu serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan menjadi faktor utama yang memicu munculnya stres akademik (Tambusai, n.d.). Sementara itu, kajian dalam E-Journal Empati Universitas Diponegoro menambahkan bahwa tingkat stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh beban tugas, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu, strategi coping yang digunakan, serta dukungan sosial yang dimiliki (Diponegoro, n.d.)

Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa memerlukan strategi coping yang efektif agar dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologis. Dalam konteks ini, ibadah dalam Islam dapat dipandang sebagai salah satu bentuk coping yang memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis. Pelaksanaan ibadah seperti salat memberikan kesempatan bagi individu untuk menghentikan aktivitas sejenak, menenangkan pikiran, serta melakukan refleksi diri. Gerakan yang terstruktur, bacaan yang berulang, serta fokus dalam berdoa dapat menciptakan kondisi relaksasi yang membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi. Dengan demikian, ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai sarana pemulihan mental (mental restoration) yang relevan dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Rahma, 2025)

Lebih lanjut, dalam kehidupan mahasiswa di Indonesia, dinamika antara kegiatan praktikum dan pelaksanaan ibadah juga memunculkan pola interaksi sosial yang khas. Mahasiswa sering kali menunjukkan sikap saling mendukung agar masing-masing tetap dapat menjalankan ibadah tepat waktu. Misalnya, dengan cara bergantian menjaga alat atau melanjutkan proses praktikum ketika salah satu rekan melaksanakan salat. Fenomena ini mencerminkan bahwa nilai-nilai keagamaan tidak hanya diinternalisasi secara personal, tetapi juga diwujudkan dalam bentuk solidaritas sosial (Fitriani, 2025). Budaya

kolektif semacam ini menjadi salah satu bentuk adaptasi mahasiswa dalam mengatasi keterbatasan waktu tanpa mengabaikan kewajiban spiritual.

Selain itu, kebiasaan menjalankan ibadah secara disiplin juga memiliki implikasi positif terhadap perilaku akademik mahasiswa. Mahasiswa yang terbiasa melaksanakan ibadah tepat waktu cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, mampu menyusun jadwal secara teratur, serta lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas (Faizin et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa ibadah tidak menjadi penghambat dalam aktivitas akademik, melainkan justru dapat mendukung peningkatan efisiensi dan produktivitas mahasiswa. Belajar Pendidikan Agama Islam dapat menjadi instrumen untuk menumbuhkan kesadaran siritual mahasiswa dalam mengelola ilmu pengetahuan dan teknologi dan hasil penelitian tidak lepas dari nilai kwmanusiaan dan keadilan (Nurhilaliyah 2026).

Dari sudut pandang filosofis, hubungan antara ilmu pengetahuan dan spiritualitas dalam Islam menunjukkan adanya keterpaduan yang harmonis. Keteraturan hukum alam yang dipelajari dalam bidang teknik mencerminkan adanya sistem yang terstruktur dan konsisten, yang dalam Islam dikenal sebagai sunnatullah. Pemahaman terhadap konsep ini memungkinkan mahasiswa untuk melihat bahwa aktivitas akademik dan ibadah bukanlah dua hal yang saling bertentangan, melainkan saling melengkapi (Mas'ud, 2024). Perspektif ini penting dalam membangun kesadaran bahwa keberhasilan tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari kualitas spiritual individu.

Dengan demikian, dinamika antara kegiatan praktikum yang padat dengan pelaksanaan ibadah tepat waktu tidak dapat dipandang semata-mata sebagai konflik, melainkan sebagai tantangan yang memerlukan pengelolaan waktu yang bijak serta pemahaman nilai yang mendalam. Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kewajiban spiritual tidak hanya berpotensi mencapai prestasi yang optimal, tetapi juga memiliki ketahanan mental dan karakter yang kuat. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam dinamika manajemen waktu mahasiswa teknik di Indonesia dalam menghadapi konflik antara jadwal praktikum yang padat dengan kewajiban ibadah tepat waktu. Selain itu, artikel ini juga berupaya menganalisis peran ibadah sebagai strategi coping dalam mengurangi stres akademik, serta mengeksplorasi bagaimana integrasi antara ilmu pengetahuan dan spiritualitas dapat berkontribusi dalam membentuk karakter mahasiswa yang seimbang secara intelektual dan spiritual.

KAJIAN TEORI

2.1. Teori Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara efektif seringkali menyebabkan individu lebih memprioritaskan aktivitas yang bersifat mendesak daripada yang benar-benar penting. Stephen R. Covey menawarkan pendekatan sistematis melalui konsep matriks urgensi dan kepentingan untuk membantu individu menentukan prioritas secara lebih bijak. (Covey, 1989) menegaskan bahwa "the key is not to prioritize what's on your schedule, but to schedule your priorities", yang menunjukkan pentingnya penentuan prioritas dalam penggunaan waktu.

Dalam kehidupan sehari-hari, permasalahan pengelolaan waktu sering dialami oleh pelajar maupun masyarakat umum. Banyak orang lebih fokus pada tugas yang mendesak, seperti pekerjaan atau tugas sekolah, sehingga melupakan aktivitas penting lainnya, termasuk ibadah. Oleh karena itu, pemahaman tentang manajemen waktu menjadi sangat penting untuk menciptakan keseimbangan hidup (Pratama et al., 2023). Dalam bukunya The 7 Habits of Highly Effective People, Stephen R. Covey membagi aktivitas manusia ke dalam empat kuadran berdasarkan dimensi kepentingan dan urgensi, yaitu: Kuadran I (penting dan mendesak), Kuadran II (penting tetapi tidak mendesak), Kuadran III (tidak penting tetapi mendesak), dan Kuadran IV (tidak penting dan tidak mendesak).

(Covey, 1989) menyatakan bahwa "Quadrant II is the heart of effective personal management", yang berarti bahwa efektivitas seseorang sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam memprioritaskan aktivitas penting yang tidak mendesak. Aktivitas dalam Kuadran II biasanya berkaitan dengan perencanaan, pengembangan diri, menjaga kesehatan, serta aktivitas spiritual seperti ibadah. Ibadah merupakan aktivitas yang memiliki nilai fundamental dalam membangun dimensi spiritual, moral, dan keseimbangan hidup individu. Dalam kerangka matriks Covey, ibadah termasuk dalam Kuadran II karena bersifat penting namun tidak selalu memiliki tekanan waktu yang mendesak. Akibatnya, aktivitas ini seringkali terabaikan oleh individu yang lebih terfokus pada tuntutan jangka pendek. Padahal, ibadah berperan dalam membentuk karakter, memberikan ketenangan batin, serta memperkuat orientasi hidup jangka panjang (Mulyadi, 2015).

Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an, Surah Al-'Asr ayat 1–3: "Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan" (QS. Al-'Asr: 1–3). Ayat tersebut menegaskan bahwa waktu merupakan hal yang sangat berharga dan harus dimanfaatkan untuk kegiatan yang bernilai, termasuk ibadah. Penerapan teori Covey dalam kehidupan sehari-hari memerlukan sikap proaktif dalam mengatur waktu. Individu perlu secara sadar menjadwalkan aktivitas Kuadran II, termasuk ibadah, agar tidak tergeser oleh aktivitas yang bersifat mendesak namun kurang penting. Kebiasaan ini dapat membantu meningkatkan efektivitas pribadi, mengurangi stres, serta menciptakan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan spiritual (Hasibuan, 2016).

Dalam kehidupan sehari-hari, penulis juga sering mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tugas kuliah dan ibadah. Terkadang, tugas yang menumpuk membuat ibadah menjadi tertunda. Namun, dengan memahami konsep Kuadran II, penulis menyadari bahwa ibadah seharusnya tetap diprioritaskan dan dijadwalkan secara konsisten. Selain itu, dalam hadis Nabi Muhammad

SAW yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas disebutkan: "Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: waktu mudamu sebelum tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, dan hidupmu sebelum matimu" (HR. Al-Hakim). Hadis ini menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik, terutama untuk kegiatan yang bernilai seperti ibadah (Al-Hakim, n.d.).

2.2. Stres Akademik di Pendidikan Teknik

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa, terutama pada bidang pendidikan teknik yang memiliki tuntutan pembelajaran kompleks. Dalam konteks ini, stres akademik muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi mereka, khususnya saat harus menguasai teori sekaligus menerapkannya dalam kegiatan laboratorium (Lazarus & Folkman, 2004). Situasi tersebut diperberat oleh tuntutan ketepatan prosedur, pemecahan masalah teknis, serta target hasil praktikum yang harus dicapai dalam waktu terbatas. Oleh karena itu, mahasiswa pendidikan teknik memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik dibandingkan mahasiswa pada bidang studi yang lebih berorientasi teoritis.

Tingginya stres akademik pada pendidikan teknik berkaitan erat dengan beban kognitif yang dialami mahasiswa selama proses pembelajaran. Menurut teori beban kognitif, kapasitas memori kerja manusia terbatas sehingga ketika terlalu banyak informasi diproses secara bersamaan, individu dapat mengalami kelelahan mental (Sweller, 2011). Dalam situasi laboratorium teknik, mahasiswa harus memahami konsep teoritis, mengikuti instruksi praktikum, mengoperasikan alat, melakukan pengamatan, serta menganalisis data dalam satu waktu. Kondisi multitugas tersebut menyebabkan overload pada memori kerja dan memicu kelelahan kognitif, kebingungan, kecemasan, serta penurunan performa akademik.

Untuk mengatasi tekanan tersebut, mahasiswa memerlukan mekanisme coping yang efektif, salah satunya melalui katarsis. Katarsis merupakan proses pelepasan emosi atau ketegangan psikologis guna mengurangi tekanan mental yang dirasakan individu. Dalam konteks ini, coping merupakan upaya individu dalam mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani (Lazarus & Folkman, 2004). Selain itu, kemampuan mengelola emosi juga berkaitan dengan perkembangan psikologis individu (Desmita, 2014). Dalam pendidikan teknik, katarsis dapat dilakukan melalui refleksi pasca praktikum, diskusi kelompok, mengungkapkan kesulitan kepada dosen atau teman, serta aktivitas relaksasi seperti olahraga dan mendengarkan musik. Mekanisme ini membantu mahasiswa menurunkan stres, memperbaiki kejernihan berpikir, dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi tugas akademik berikutnya.

Dengan demikian, beban kognitif tinggi di laboratorium merupakan faktor utama pemicu stres akademik dalam pendidikan teknik, sedangkan katarsis menjadi mekanisme penting dalam pelepasan stres tersebut. Oleh sebab itu, pembelajaran teknik perlu dirancang dengan mempertimbangkan kapasitas kognitif mahasiswa dan menyediakan ruang refleksi agar kesejahteraan psikologis mahasiswa tetap terjaga di samping pencapaian kompetensi teknis (Lazarus & Folkman, 2004; Sweller, 2011)

2.3. Spiritualitas sebagai Strategi Coping

Coping religius merupakan penggunaan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Berbagai penelitian menegaskan bahwa mahasiswa Muslim seringkali mengandalkan aktivitas keagamaan seperti salat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai strategi utama untuk mengelola stres, kecemasan, maupun homesickness. Nilai-nilai Islam seperti tawakal, kesabaran, dan ikhtiar menjadi landasan penting dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa. Praktik ibadah diyakini dapat menenangkan batin, memperkuat harapan, serta membantu individu memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari ujian dan proses pendewasaan (Rahma, 2025).

Salat, sebagai ibadah utama dalam Islam, menempati posisi sentral dalam mekanisme koping religius mahasiswa Muslim. Selain sebagai kewajiban spiritual, salat terbukti memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan salat secara khusyuk dapat menghasilkan efek relaksasi yang serupa dengan meditasi, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan ketenangan dan optimisme. Aktivitas salat juga mendorong refleksi diri, pengendalian emosi, dan penguatan rasa aman karena adanya keyakinan akan perlindungan dan pertolongan Allah SWT. Lebih lanjut, salat berjamaah dapat memperkuat dukungan sosial, membangun rasa kebersamaan, dan memperluas jejaring komunitas yang sangat penting bagi mahasiswa rantau (Rahma, 2025).

Kondisi jiwa (mental) manusia di zaman kini sedikit-banyak terdapat gangguan. Seseorang yang kurang sehat mental (hal ini sebabkan karena manusia zaman modern tidak mampu menyeimbangkan antara aktivitas, berpikir seseorang dengan kecerdasan spiritual (ibadah salat). Dengan adanya ketidakseimbangan kemudian menyebabkan gangguan jiwa. Dalam kehidupan modern sedikit-banyak akan muncul beberapa gangguan kejiwaan misalnya, stres. Biasanya gangguan jiwa dalam hal ini stres disebabkan oleh ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, dan perasaan kurang diperhatikan (Sari, 2022).

2.4. Filosofi Integrasi Ilmu

Integrasi ilmu dan agama secara filosofis dibangun di atas tiga dimensi utama yang saling berkaitan, yaitu ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Secara ontologis, ilmu dan agama tidak dapat dipisahkan karena keduanya bersumber dari Tuhan; tidak ada ilmu tanpa agama dan tidak ada agama tanpa ilmu. Pandangan ini menegaskan bahwa tidak ada pertentangan mendasar antara kegiatan ilmiah dan kegiatan spiritual, karena keduanya bertemu pada satu sumber kebenaran yang sama, yaitu Allah SWT.

Secara epistemologis, sumber kebenaran tidak hanya

berasal dari rasio dan empiris, tetapi juga dari intuisi dan wahyu yang saling melengkapi. Keempat sumber ilmu tersebut — empiri, rasio, intuisi, dan wahyu — secara simultan bergerak bersama dalam mencari dan mencapai kebenaran. Dengan demikian, seorang mahasiswa teknik yang menguasai ilmu rekayasa melalui praktikum sekaligus menjaga kedekatan spiritual melalui ibadah, sesungguhnya sedang menggunakan seluruh sumber kebenaran tersebut secara terpadu (Mas'ud, 2024)

Secara aksiologis, ilmu tidak bebas nilai; setiap aktivitas ilmiah harus mempertimbangkan nilai kebenaran, kebaikan, dan keilahian secara bersamaan. Nilai-nilai agama menjadi pedoman dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Integrasi ilmu dan agama dalam pendidikan Islam bertujuan menciptakan manusia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga berakhlak mulia dan seimbang antara kehidupan duniawi dan ukhrawi (Novari et al., 2024)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research), yaitu metode yang dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, mencatat, serta mengolah berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai dinamika manajemen waktu mahasiswa dalam menghadapi konflik antara jadwal praktikum yang padat dengan kewajiban ibadah tepat waktu. Melalui kajian sumber tertulis, peneliti dapat mengkaji teori, gagasan, dan temuan ilmiah sebagai dasar penyusunan kerangka berpikir yang sistematis dan ilmiah. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu menggambarkan sekaligus menganalisis konsep dari berbagai sumber pustaka secara sistematis, mendalam, dan kritis. Penelitian tidak mengumpulkan data primer di lapangan, tetapi menitikberatkan pada sintesis teori dan hasil penelitian terdahulu terkait manajemen waktu, konflik penjadwalan, prioritas ibadah, serta coping spiritual dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa dengan praktikum yang padat.

Sumber data terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer meliputi buku teks, karya ilmiah utama, serta referensi keislaman tentang manajemen waktu, fiqih waktu salat, dan coping religius. Data sekunder mencakup jurnal, artikel, tesis, disertasi, prosiding, dan publikasi akademik lain yang relevan. Pemilihan sumber didasarkan pada relevansi, kredibilitas, dan keterbaruan, dengan prinsip kecukupan data sehingga lebih menekankan kedalaman analisis daripada jumlah referensi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu identifikasi, akuisisi, dan inventarisasi. Identifikasi dilakukan dengan menelusuri database akademik seperti Google Scholar, JSTOR, dan repositori digital menggunakan kata kunci terkait topik penelitian. Akuisisi dilakukan dengan membaca secara kritis setiap sumber untuk memahami argumen, metodologi, dan temuan. Inventarisasi dilakukan dengan mencatat dan mengklasifikasikan informasi penting secara sistematis guna memudahkan proses analisis.

Instrumen penelitian meliputi lembar pencatatan pustaka, matriks perbandingan literatur, dan panduan kategorisasi tema. Analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) dan analisis komparatif melalui tahapan reduksi, klasifikasi, komparasi, dan sintesis. Data disederhanakan, dikelompokkan berdasarkan tema, lalu dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta hubungan antar konsep, sehingga diperoleh pemahaman komprehensif mengenai dinamika manajemen waktu antara praktikum dan ibadah. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber pustaka dan verifikasi silang antar referensi untuk memastikan konsistensi dan keakuratan. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kajian mendalam tentang cara mahasiswa menyeimbangkan kegiatan praktikum dengan kewajiban ibadah, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi akademik yang bermanfaat dalam pengembangan kebijakan laboratorium yang lebih inklusif serta pembentukan mahasiswa yang unggul secara akademik dan konsisten dalam menjalankan kewajiban spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Dinamika Konflik Waktu

Dinamika konflik waktu dalam lingkungan laboratorium teknik sering kali disebabkan oleh sifat pengujian yang *kaku* dan tidak dapat diinterupsi secara sepihak. Berdasarkan kajian pada metode Pengujian Tanpa Merusak (NDT) dan analisis fraktur, terdapat fase-fase kritis di mana material berada dalam kondisi pembebanan puncak atau reaksi kimia aktif yang memerlukan pemantauan secara *real-time* (Fraktur, 2024). Dalam konteks ini, titik krusial muncul saat jadwal ibadah fardu berhimpitan dengan prosedur operasional yang memerlukan atensi penuh guna menghindari kegagalan observasi pada titik luluh (*yield point*). Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan jumlah alat laboratorium yang memaksa adanya jadwal penggunaan yang padat dan terus-menerus dalam sistem administrasi pendidikan, sehingga ruang bagi praktikan untuk menjalankan ibadah menjadi sangat terbatas (Faqih & Azhari, 2024).

Konflik penjadwalan ini tidak hanya berdampak secara teknis, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis dan dilema etika bagi mahasiswa. Di satu sisi, mahasiswa dituntut untuk menunjukkan integritas ilmiah dengan menjaga amanah pengujian agar spesimen tidak mengalami kerusakan akibat pembebanan berlebih (over -*loading*) yang tidak terpantau. Hal ini sejalan dengan prinsip etika profesi yang menekankan tanggung jawab terhadap keselamatan aset dan validitas tugas (Pome, 2024). Di sisi lain, terdapat kebutuhan mendasar untuk memenuhi kewajiban spiritual sebagai bagian dari identitas pribadi. Namun, sesuai dengan paradigma Islam *Rahmatan Lil Alamin* , ilmu pengetahuan dan ibadah hendaknya tidak saling meniadakan. Kegagalan dalam menyelaraskan keduanya sering kali disebabkan oleh kurangnya sistem mitigasi yang jelas dalam laboratorium manajemen, yang memaksa mahasiswa melakukan pertukaran (*trade-off*)

antara nilai keagamaan dan prestasi akademik (Mas'ud, 2024).

Dalam menghadapi dinamika ini, pemahaman mendalam mengenai manajemen waktu dalam perspektif Islam menjadi krusial. Islam memandang waktu sebagai karunia Allah SWT yang harus dimanfaatkan dengan bijak, di mana kemampuan mengelola waktu secara efektif merupakan indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan. Manajemen waktu dalam Islam bukan sekadar tentang efisiensi jadwal, melainkan upaya mencapai keseimbangan antara tanggung jawab dunia dan kebutuhan spiritual (Pratama et al., 2023). Penerapan salat fardu hendaknya dijadikan sebagai pola disiplin untuk membagi waktu dalam sehari secara terprogram. Dengan menjauhi sikap menunda-nunda kebaikan dan pekerjaan yang bermanfaat, individu dapat meningkatkan produktivitas serta mengurangi kadar stres dan kecemasan karena tugas terselesaikan tepat waktu (Islam, 2024).

Penerapan manajemen waktu yang baik memberikan manfaat yang signifikan, baik secara umum maupun profesional. Hal ini menjadikan mahasiswa lebih disiplin, tepat waktu, dan terorganisir dalam menjalankan tanggung jawabnya. Secara psikologis, manajemen waktu yang efektif mampu mengurangi tekanan batin dan kecemasan praktikan, karena tekanan pekerjaan menjadi lebih terukur dan terkendali (Hasibuan, 2016). Dalam pandangan Islam, menghargai setiap peluang waktu adalah cara mengambil keberkahan dari Allah SWT. Melalui evaluasi rutin terhadap aktivitas yang telah dilakukan, praktikan dapat mencermati kelemahan dalam pengelolaan jadwalnya sehingga tidak terjebak pada kesalahan yang sama di masa mendatang.

Sebagai solusi atas dinamika tersebut, diperlukan implementasi Manajemen Moderasi Beragama yang disinergikan dengan pengaturan administrasi yang adaptif (Novari et al., 2024). Strategi mitigasi mencakup penerapan mitra kerja untuk pengawasan alat tetap berada pada level 100% secara bergantian, serta penggunaan teknologi otomasi pencatatan data (*data logging*). Institusi perlu merancang kalender praktikum yang lebih inklusif, memberikan jeda resmi bagi memberikan hak spiritual siswa tanpa mengorbankan standar kompetensi sains. Melalui perencanaan yang bijak, penetapan prioritas berdasarkan kebutuhan, dan sikap tawakal, keberhasilan keberlanjutan di dunia akademik dan akhirat dapat tercapai secara selaras.

4.2. Ibadah sebagai Restorasi Mental

Hasil teleaah literatur menunjukkan bahwa praktik ibadah di tengah jadwal praktikum yang padat memiliki peran signifikan sebagai bentuk *pemulihan mental* . Mahasiswa yang secara konsisten memanfaatkan jeda praktikum untuk menjalankan ibadah cenderung melaporkan peningkatan fokus, ketenangan, dan kesiapan kognitif saat kembali ke aktivitas akademik (Hidayah & Kurniati, 2023). Jeda ini bukan sekadar meredakan aktivitas fisik, tetapi juga menjadi transisi psikologis yang memungkinkan otak keluar sejenak dari beban kognitif yang intens.

Secara lebih spesifik, temuan mengindikasikan bahwa ibadah berfungsi sebagai *istirahat terstruktur* , yaitu jeda yang memiliki pola, makna, dan tujuan yang jelas. Berbeda dengan jeda pasif (seperti *scrolling* media sosial), ibadah melibatkan kombinasi aktivitas fisik ringan, regulasi pernapasan, serta konsentrasi mental yang terarah. Kombinasi ini berkontribusi pada penurunan *kelelahan mental* dan membantu mengembalikan kapasitas atensi siswa (Kaplan, 1995). Dalam konteks praktikum yang menuntut ketelitian tinggi, pemulihan atensi ini menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas kinerja.

Ibadah bukan sekedar ritual kewajiban, melainkan instrumen pemulihan mental yang signifikan bagi mahasiswa di tengah padatnya jadwal akademik. Fenomena siswa yang memanfaatkan waktu di mushola di sela-sela jeda praktikum sejalan dengan konsep *Attention Restoration Theory* (ART), di mana aktivitas spiritual berfungsi sebagai *mental break* yang efektif untuk memulihkan kelelahan kognitif (Kaplan, 1995). Salat misalnya, berperan sebagai bentuk meditasi aktif atau *mindfulness* yang melatih ketenangan melalui gerakan tuma'ninah dan fokus pada bacaan, sehingga mampu menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan konsentrasi saat kembali belajar (Syukur, 2022).

Lebih lanjut, keterlibatan dalam zikir dan membaca Al-Qur'an memberikan efek psiko-spiritual yang menenangkan sistem saraf pusat. Menurut penelitian dalam jurnal kesehatan mental Islam, rutinitas ibadah menciptakan stabilitas melalui mekanisme tawakal, yang membantu individu menjadi lebih tahan banting (resilient *)* terhadap tekanan tugas maupun ujian (Hidayah & Kurniati, 2023). Dengan demikian, kualitas ibadah yang dilakukan secara khusyuk terbukti mampu menjaga keseimbangan jiwa dan mengembalikan fokus kognitif yang sempat terfragmentasi akibat beban praktikum yang tinggi.

Dari perspektif psikologi kognitif, fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *restorasi perhatian* , di mana individu memerlukan jeda dari tugas yang menuntut fokus intens untuk memulihkan sumber daya mentalnya (Kaplan, 1995). Ibadah menyediakan kondisi yang mendukung proses tersebut karena mengandung unsur pengulangan gerakan, ketenangan lingkungan, dan refleksi diri. Dalam kaitannya dengan dimensi spiritual tersebut, pengalaman ibadah juga menghadirkan aspek yang lebih mendalam, yakni perasaan terhubung dengan Tuhan, ketenangan batin, serta makna pribadi yang memperkuat proses pemulihan mental. Spiritualitas dapat dirasakan melalui hubungan dengan Tuhan, aktivitas transenden, rasa nyaman dan kekuatan, kedamaian, merasakan pertolongan, merasakan bimbingan, mempersepsikan kasih sayang Tuhan, kekaguman, penghargaan, dan rasa berterima kasih, kepedulian terhadap sesama, serta perasaan bersatu dan dekat dengan Tuhan (Putri, 2020).

Keberadaan mushola sebagai *lingkungan restoratif* memberikan dukungan sosial dan ruang sakral yang memfasilitasi *refleksi diri* . Temuan dalam berbagai jurnal psikologi agama menegaskan bahwa individu yang memiliki rutinitas ibadah di sela kesibukan cenderung memiliki tingkat *kesejahteraan* yang lebih tinggi

dibandingkan mereka yang terus memaksakan bekerja tanpa jeda kognitif (Pargament, 1997). Dengan demikian, ibadah bukan sekedar ritual kewajiban, melainkan sebuah strategi *coping* yang esensial untuk menjaga kesehatan mental dan kinerja akademik di lingkungan universitas yang kompetitif (Koenig, 2012).

Namun demikian, beberapa literatur juga menunjukkan kurangnya keterbatasan. Tidak semua mahasiswa merasakan efek restoratif yang sama. Faktor-faktor seperti tekanan waktu praktikum, jarak fasilitas ibadah, serta persepsi individu terhadap ibadah turut mempengaruhi efektivitasnya (Rusdi, 2021). Dalam situasi praktikum yang sangat ketat, sebagian siswa justru mengalami kecemasan tambahan ketika harus meninggalkan pekerjaan untuk beribadah, terutama jika tidak ada dukungan sistem atau keterbatasan waktu. Hal ini membuka ruang untuk penelitian lanjutan yang lebih kuat secara metodologis.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menegaskan bahwa ibadah di tengah aktivitas akademik tidak hanya melakukan praktik keagamaan, tetapi juga memiliki dimensi psikologis sebagai strategi pemulihan mental. Bila didukung oleh manajemen waktu yang baik dan lingkungan yang kondusif, ibadah dapat menjadi mekanisme yang efektif untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan kesejahteraan mental siswa (Pargament, 1997).

4.3. Budaya Kolektif di Teknik

Mahasiswa teknik dikenal memiliki identitas kelompok yang kuat. Hal ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang tinggi serta kegiatan praktikum yang membutuhkan koordinasi yang intensif. Menurut (Hofstede et al., 2010), kolektivisme merupakan kondisi sosial di mana individu terintegrasi dalam kelompok yang kohesif dan saling bergantung serta memberikan perlindungan timbal balik sebagai bentuk loyalitas. Dalam konteks pendidikan teknik, nilai kolektivisme tersebut tercermin dalam bentuk kerja sama antar siswa dalam menyelesaikan tugas akademik maupun kegiatan laboratorium.

Menurut (Yahya, 2015), lingkungan pendidikan teknik menuntut siswa memiliki kemampuan akademik, keterampilan praktik, serta kesiapan menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, nilai-nilai kolektif seperti toleransi dan kerja sama menjadi penting untuk dikembangkan karena dapat membentuk karakter disiplin, empati, serta kemampuan bekerja dalam tim yang dibutuhkan di dunia industri.

Sejalan dengan itu, (Fitriani, 2025) menjelaskan bahwa budaya kolektif membentuk solidaritas dan kohesi sosial dalam kelompok, sehingga anggota kelompok mampu berinteraksi, berkomunikasi, dan bertindak secara terkoordinasi. Dalam konteks mahasiswa teknik, hal ini tercermin melalui sikap saling membantu dalam kegiatan praktikum serta bergantian menjaga alat agar rekan lainnya dapat melaksanakan ibadah.

Lebih lanjut, solidaritas tersebut juga terlihat dalam praktik pembelajaran kelompok yang menuntut pembagian tugas secara kolektif. Melalui tim kerja, siswa mengembangkan keterampilan komunikasi, pertukaran ide, serta kemampuan pemecahan masalah secara kritis. (Supriana, 2024) menjelaskan bahwa waktu kerja dalam teknik pembelajaran tidak hanya bersifat formalitas akademik, tetapi juga merupakan simulasi dunia kerja. Dalam bidang teknik, ketelitian dan koordinasi sangat penting karena kesalahan dalam perhitungan atau pengoperasian alat dapat mempengaruhi hasil sistem secara keseluruhan. Oleh karena itu, kerja sama menjadi aspek penting dalam membentuk tanggung jawab kolektif, kemampuan saling mengukur, serta pengambilan keputusan di bawah tekanan.

Penerapan nilai kolektivitas di lingkungan teknik juga dapat dilihat dalam kegiatan praktikum, dimana siswa saling membantu dan bergantian menjaga alat praktikum agar rekan lainnya dapat melaksanakan ibadah. Praktik ini menunjukkan adanya kepedulian tidak hanya terhadap aspek akademik, tetapi juga terhadap kebutuhan pribadi dan spiritual (Fitriani, 2025). Hal tersebut mencerminkan bahwa lingkungan akademik tidak hanya berorientasi pada aspek rasional dan teknis, tetapi juga memiliki dimensi empati dan solidaritas sosial yang kuat.

Dalam perspektif teologis, etos kerja dan budaya saling membantu selaras dengan ajaran Islam tentang *ukhuwah* (persaudaraan) dan *ta'awun* (tolong-menolong). Rasulullah ﷺ bersabda: *"Allah akan menolong hamba-Nya selama hamba itu menolong saudaranya"* (HR. Sahih Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa setiap bentuk bantuan, sekecil apa pun, memiliki nilai ibadah di sisi Allah Swt., termasuk dalam konteks kehidupan akademik.

Namun demikian, penerapan budaya kolektif di lingkungan siswa teknik menghadapi berbagai tantangan yang cukup kompleks, terutama akibat tingginya beban akademik serta karakter lingkungan yang kompetitif (Hofstede et al., 2010). Salah satu tantangan utama adalah beban akademik yang padat, sehingga mahasiswa cenderung lebih fokus pada penyelesaian tugas individu dibandingkan kegiatan kolaboratif. Selain itu, lingkungan pendidikan teknik yang tekanan prestasi akademik dapat menimbulkan mentalitas kompetitif yang berlebihan. Kondisi ini berpotensi mengurangi semangat berbagi pengetahuan serta kerja sama dalam kelompok. Perkembangan teknologi dan digitalisasi memang memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran, namun ketergantungan yang tinggi pada media digital juga dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung yang penting dalam membangun budaya kolektif (Fitriani, 2025).

Berbagai tantangan tersebut menunjukkan bahwa penguatan budaya kolektif di lingkungan mahasiswa memerlukan keseimbangan antara pengembangan kompetensi individu dan kemampuan bekerja sama dalam tim agar dapat berjalan secara efektif (Yahya, 2015).

4.4. Efisiensi Kerja

Efisiensi kerja merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi aktivitas akademik yang padat seperti praktikum laboratorium. Efisiensi kerja berkaitan dengan

kemampuan individu dalam mengelola waktu secara optimal sehingga setiap tugas dapat diselesaikan secara tepat waktu dan terstruktur. Dalam hal ini, manajemen waktu menjadi faktor utama dalam meningkatkan produktivitas mahasiswa. Manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Pengelolaan waktu yang baik dapat membantu mahasiswa menyusun prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta meningkatkan prestasi akademik. Sebaliknya, manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan penundaan tugas (prokrastinasi) dan berdampak pada rendahnya pencapaian akademik (Britton & Tesser, 1991). Selain itu, kemampuan perencanaan jangka pendek juga terbukti menjadi indikator yang memprediksi keberhasilan akademik mahasiswa.

Penelitian lain menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga mampu mengurangi tingkat stres, tekanan, dan kecemasan pada mahasiswa. Namun, banyak mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan kehidupan sosial, sehingga berdampak pada kurang optimalnya hasil belajar (Claessens et al., 2007). Oleh karena itu, keterampilan dalam mengatur waktu menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Time Management Behaviour Scale (TMBS), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku manajemen waktu dengan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memperoleh nilai akademik yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan langsung dalam menentukan keberhasilan akademik (Macan et al., 1990). Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak institusi pendidikan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mahasiswa melalui seminar, pelatihan, maupun kegiatan akademik lainnya.

Pengelola waktu yang baik tidak hanya berdampak pada penyelesaian tugas akademik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter disiplin. Nilai religius menjadi salah satu faktor yang dapat memperkuat kedisiplinan tersebut. Dalam kajian pendidikan karakter dijelaskan bahwa nilai religius berperan dalam membentuk kebiasaan positif, seperti tanggung jawab dan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari (Syahrir et al., n.d.). Kedisiplinan dalam menjalankan ibadah tepat waktu, khususnya salat, merupakan bentuk konkret dari implementasi nilai religius dalam kehidupan mahasiswa. Ibadah yang dilakukan secara konsisten sesuai waktu yang telah ditentukan melatih individu untuk menghargai waktu serta membangun pola hidup yang teratur. Hal ini sejalan dengan pemikiran bahwa keteraturan dalam aktivitas spiritual dapat membentuk kesadaran diri serta kedisiplinan dalam kehidupan mahasiswa dan melatih individu untuk menghargai waktu serta membangun pola hidup yang teratur. Hal ini sejalan dengan pemikiran bahwa keteraturan dalam aktivitas lainnya (Priyono, 2020).

Dalam konteks akademik, kebiasaan disiplin waktu yang terbentuk dari ibadah tepat waktu memiliki keterkaitan dengan efisiensi kerja mahasiswa. Mahasiswa yang terbiasa menjalankan aktivitas secara terjadwal cenderung lebih mampu mengatur prioritas serta menghindari perilaku menunda pekerjaan (prokrastinasi) (Britton & Tesser, 1991). Dengan demikian, mereka dapat menyelesaikan tugas akademik, termasuk praktikum laboratorium, secara lebih efektif dan efisien. Selain itu, hasil penelitian dalam jurnal pendidikan menunjukkan bahwa kedisiplinan memiliki hubungan erat dengan peningkatan kinerja dan tanggung jawab individu. Kedisiplinan yang terbentuk dari kebiasaan positif, termasuk dalam aspek religius, berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam memanfaatkan waktu secara optimal (Faizin et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa nilai religius tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga berpengaruh terhadap efisiensi kerja.

Dengan demikian, kedisiplinan ibadah tepat waktu dapat dipahami sebagai bentuk latihan manajemen waktu yang dilakukan secara konsisten. Kebiasaan ini secara tidak langsung melatih mahasiswa untuk mengatur waktu dengan lebih baik, mengurangi penundaan pekerjaan, serta meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, integrasi antara aktivitas akademik dan spiritual menjadi penting dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya disiplin dalam beribadah, tetapi juga efisien dalam bekerja (Rashid et al., 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa dinamika antara padatnya kegiatan praktikum di laboratorium dan kewajiban ibadah tepat waktu merupakan realitas yang kompleks dalam kehidupan mahasiswa, khususnya pada bidang teknik. Konflik waktu yang terjadi bukanlah bentuk pertentangan antara ilmu pengetahuan dan agama, melainkan lebih disebabkan oleh keterbatasan dalam manajemen waktu serta belum optimalnya sistem pendukung yang mampu mengakomodasi kebutuhan akademik dan spiritual secara seimbang. Manajemen waktu menjadi faktor utama dalam menjaga keseimbangan tersebut. Ibadah perlu diposisikan sebagai aktivitas penting yang dijadwalkan secara konsisten, bukan dikesampingkan oleh tuntutan akademik yang mendesak. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung lebih disiplin, terorganisir, serta memiliki kinerja akademik yang lebih optimal.

Selain itu, ibadah juga berperan sebagai strategi coping dalam menghadapi stres akademik. Praktik ibadah seperti salat dapat memberikan ketenangan, meningkatkan fokus, serta memulihkan kesiapan kognitif mahasiswa setelah menghadapi tekanan praktikum. Dengan demikian, ibadah tidak menghambat aktivitas akademik, tetapi justru mendukung efektivitas belajar.

Budaya kolektif di lingkungan mahasiswa teknik turut memperkuat keseimbangan ini melalui sikap saling membantu dan solidaritas, seperti bergantian menjaga alat praktikum. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dapat terintegrasi dalam kehidupan akademik.

Namun demikian, masih terdapat kendala seperti keterbatasan waktu praktikum, sistem yang kurang

fleksibel, serta minimnya dukungan institusi. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama melalui peningkatan manajemen waktu, penyediaan fasilitas ibadah, serta kebijakan akademik yang lebih inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hakim. (n.d.). *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain*.

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405–410.

Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review, 36*(2), 255–276.

Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.

Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.

Diponegoro, E.-J. E. U. (n.d.). Stres Akademik Mahasiswa. *E-Journal Empati Universitas Diponegoro, 11*(2), 1–8.

Faizin, M., Agustin, A., Nikmah, N. H., Aisi, R., & Syamsiah. (2025). Tantangan dan strategi mahasiswa Muslim dalam menjalankan ibadah: Studi kualitatif terhadap pemahaman fiqih praktis. *Aksioma: Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi, 2*(7), 1478–1489.

Faqih, U., & Azhari, H. (2024). *Buku Ajar Administrasi Pendidikan*.

Fitriani. (2025). Budaya kolektif dan solidaritas sosial dalam lingkungan mahasiswa. *Jurnal Sosial Dan Budaya, 3*(1), 45–58.

Fraktur. (2024). *Pengujian Tanpa Merusak (NDT): Proses, Jenis & Aplikasi*.

Hasibuan, M. S. P. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara.

Hidayah, N., & Kurniati, E. (2023). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis: Peran Ibadah dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami, 9*(1), 45–58.

Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations: Software of the Mind* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Islam, K. M. (2024). *Pelatihan Manajemen Waktu pada Komunitas Mahasiswa Islam*.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169–182.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry, 2012*, 1–33.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2004). *Stres, Penilaian, dan Koping*. EGC.

Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760–768.

Mas'ud, A. (2024). *Paradigma Islam Rahmatan Lil Alamin*.

Mulyadi. (2015). *Manajemen Waktu Efektif*. Salemba Empat.

Novari, D. M., Subandi, Akmansyah, M., & Dacholfany, I. (2024). *Manajemen Moderasi Beragama di Perguruan Tinggi Islam: Konsep, Strategi, dan Implementasi*.

Nuhilaliyah, Amri Rahman, Dalilul Falihin dkk (2026), *Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam* cet ISumatera Utara : Sinar Howohowu

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.

Pome, G. (2024). *Pendidikan Agama Islam bagi Mahasiswa Keperawatan (Etika Profesi)*.

Pratama, D. A., Salsabila, K., & Nor Aini, D. (2023). Manajemen Waktu dalam Perspektif Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya, 1*(6), 21–29.

Priyono. (2020). *Resonansi Pemikiran Drs. Priyono, M.Si Edisi 9: Kumpulan Artikel dan Opini di Media Massa Januari–Mei 2020*.

Putri, O. R. (2020). *Hubungan antara spiritualitas dengan kebermaknaan hidup pada remaja di Panti Asuhan Budi Mulya Sukarame Bandar Lampung* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung].

Rahma. (2025). *Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim*.

Rashid, A., Sharif, I., Khan, S., & Malik, F. (2020). Relationship between time management behavior and academic performance of university students. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies, 6*(4), 1801–1810.

Rusdi, A. (2021). *Psikologi Islam: Kontribusi Ibadah dalam Pembentukan Mentalitas Tangguh*. Pustaka Pelajar.

Sari. (2022). Psychotherapy Shalat sebagai Mengatasi Stres dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 7*(1), 12–22.

Supriana, C. E. (2024). Perancangan Kelompok Kerja Mahasiswa pada Program Studi Informatika Menggunakan Work System Method. *Pasinformatik, 3*(1), 45–54.

Sweller, J. (2011). *Teori Beban Kognitif dalam Pembelajaran*. Kencana.

Syahrir, L., Tang, H. S., Usman, M., Hidayat, R., & Jala, J. (n.d.). Religius dan Literasi: Pilar Pendidikan Karakter. *Aksioma: Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi, 1*(2), 1–15.

Syukur, A. (2022). *Terapi Salat untuk Kesehatan Mental dan Kecerdasan Spiritual*. Penerbit Erlangga.

Tambusai, J. P. (n.d.). Stres Akademik Mahasiswa Teknik. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(1), 1–10.

Tarumanagara, J. P. U. (n.d.). Stres Akademik Mahasiswa Teknik. *Jurnal Provitae Universitas Tarumanagara, 15*(2), 1–12.

Yahya, M. (2015). Analisis Wawasan Kejuruan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Otomotif Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan, 2*(1), 1–12.