

Regulasi Diri Sebagai Strategi Manajemen Waktu

Mahasiswa Aktif Berorganisasi

Andy Lau¹, Fransisca Iriani Roesmala Dewi²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara,
Jl. Letjen S. Parman No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah
Khusus Ibukota Jakarta 11440

andy.705190067@stu.untar.ac.id, fransiscar@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Mahasiswa aktif berorganisasi harus menerapkan strategi manajemen waktu yang tepat agar dapat mengikuti kegiatan kuliah dan organisasi dengan lancar. Strategi manajemen waktu yang baik bisa didapatkan melalui regulasi diri yang baik. Dalam menggambarkan strategi manajemen waktu yang berbasis kemampuan regulasi diri dari mahasiswa aktif berorganisasi, hal tersebut dapat dikategorikan sebagai fenomena subjektif, maka perlu dilakukan penelitian menggunakan pendekatan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Partisipan yang terlibat dalam penelitian adalah mahasiswa yang menempuh kuliah dan aktif menjadi pengurus organisasi sosial. Peneliti melakukan wawancara dengan panduan wawancara selama tiga bulan kepada enam partisipan. Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa partisipan menerapkan aspek-aspek dalam regulasi diri dengan baik terhadap agenda yang dimiliki. Enam partisipan menjalani kegiatan kuliah dan organisasi dengan menyusun agenda dan memberikan skala prioritas terhadap masing-masing kegiatan, memprediksi, melibatkan teknologi, meminta bantuan orang lain, membagi tugas dalam kelompok dan menerapkan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugasnya.

Kata kunci: Regulasi diri, Manajemen waktu, Mahasiswa, Kuliah, Organisasi.

Abstract

Active student involvement in organizations should implement effective time management strategies in order to smoothly balance academic and organizational activities. Good time management strategies can be acquired through proper self-regulation. In depicting time management strategies rooted in self-regulation abilities among actively involved student organizers, this can be categorized as a subjective phenomenon, warranting research through an interpretative phenomenological analysis (IPA). Participants engaged in the study are students juggling academic pursuits while actively participating in social organizations. The researcher conducted interviews with a guided approach over three months, involving six participants. The research findings portray that participants effectively apply aspects of self-regulation to their agendas. All six participants navigate their academic and organizational commitments by forming agenda and assigning priority scales to individual activities, predicting, incorporating technology, seeking assistance from others, dividing tasks within groups, and enforcing discipline in task completion.

Keywords: *Self-regulation, Time management, Students, College, Organization.*

PENDAHULUAN

Selain mengejar pendidikan tinggi, mahasiswa yang aktif terlibat dalam kegiatan organisasi juga harus mempertahankan prestasi akademik yang baik (Misra & McKean, 2000). Menurut Astin et al. (2011), mahasiswa yang aktif dalam organisasi adalah mereka yang secara teratur berpartisipasi dalam kegiatan non-akademik seperti klub, organisasi mahasiswa, atau kegiatan sosial. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan kampus dan organisasi menghadapi tantangan yang tidak mudah. Aktivitas organisasi seringkali mengganggu proses perjalanan akademik.

Pascarella dan Terenzini (2005) menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan organisasi dapat menyebabkan mahasiswa gagal dalam pendidikan mereka. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Caesari et al. (2013), mahasiswa yang aktif terlibat dalam kegiatan organisasi memiliki kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas akademik mereka hingga batas waktu pengumpulan. Dampak dari perilaku tersebut sangat merugikan proses akademik, seperti seringnya terjadi keterlambatan dalam pengumpulan tugas bahkan hingga tidak menyerahkan tugas sama sekali. Feldman dan Matjasko (2005) menjelaskan bahwa terlalu banyak terlibat dalam kegiatan organisasi di luar jam belajar dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mahasiswa. Kemudian, Schouwenburg et al. (2004) menghasilkan temuan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung menunda pengerjaan tugas akademik. Hal serupa terungkap dalam penelitian Klingsieck (2013), bahwa keterlibatan kegiatan organisasi dapat menyebabkan kecenderungan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kurangnya pengelolaan waktu yang baik, masalah mengatur prioritas, dan beban tugas yang berlebihan juga diidentifikasi sebagai penyebab utama penundaan dalam konteks akademik. Mahasiswa harus mampu mengatur waktu mereka dan mengelola kegiatan organisasi dan kuliah secara efisien untuk menghadapi tuntutan ganda tersebut. Dengan kata lain, manajemen waktu dengan baik.

Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menilai dan mengatur prioritas mereka, memanfaatkan waktu mereka dengan efektif, dan mencapai tujuan mereka (Zimbardo & Boyd, 2008). Untuk menjalankan kedua peran tersebut dengan sukses, mahasiswa harus dapat mengatur waktu dengan baik. Menurut McKeown (2014), memiliki manajemen waktu yang efektif memungkinkan seseorang untuk berkonsentrasi pada kegiatan yang paling penting dan menghindari tuntutan yang tidak perlu. Dibutuhkan manajemen waktu yang efektif untuk mengikuti kegiatan kuliah dan keterlibatan dalam organisasi. Studi yang dilakukan oleh Sirois dan Pychyl (2013) menemukan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengelola waktunya. Regulasi diri dapat membantu dalam mengatasi kecenderungan menunda-nunda dan memprioritaskan tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuan masa depan.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku serta emosi demi mencapai tujuan dan memenuhi tanggung jawabnya. (Zimmerman, 2000). Dalam konteks mahasiswa aktif berorganisasi, regulasi diri berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kegiatan kuliah dan organisasi yang dijalani. Penelitian oleh Steel dan koleganya (2007) menemukan bahwa regulasi diri yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola tugas-tugas kuliah dan organisasi dengan lebih baik. Selain itu, Duckworth dan Seligman (2005) menerangkan bahwa kemampuan regulasi diri yang tinggi berhubungan dengan pencapaian akademik yang lebih baik pada mahasiswa. Sementara itu, Fiorella dan Mayer (2016) menjelaskan bahwa regulasi diri dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam proses pembelajaran. Namun, fenomena regulasi diri sebagai strategi manajemen waktu pada mahasiswa aktif berorganisasi masih perlu dipahami secara lebih mendalam. Penelitian ini menjadi relevan mengingat regulasi diri berperan penting dalam mencapai kesuksesan di berbagai bidang kehidupan, termasuk akademik, karier, dan kesehatan mental (Mischel et al., 2011).

Dalam melihat tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menjalani kegiatan kuliah dan organisasi secara bersamaan, peneliti ingin memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya regulasi diri sebagai strategi manajemen waktu bagi mahasiswa yang aktif terlibat dalam organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pengalaman mahasiswa dalam melakukan regulasi diri dapat menjadi faktor kunci dalam mengoptimalkan pengelolaan waktu mahasiswa, serta bagaimana faktor-faktor tersebut dapat

mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan akademik dan organisasi. Dengan mempertimbangkan permasalahan tersebut, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga dan memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman dan pengembangan strategi manajemen waktu bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi. Permasalahan penelitian yang diajukan, bagaimana gambaran regulasi diri sebagai strategi manajemen waktu mahasiswa aktif berorganisasi?

METODE

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini terdiri dari enam mahasiswa aktif berorganisasi yang berasal dari fakultas yang berbeda di dalam universitas ini. Pemilihan partisipan dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu: (1) mahasiswa yang aktif terlibat dalam kegiatan organisasi kampus dan (2) merupakan bagian dari badan pengurus inti. Rentang usia partisipan berkisar antara 18 hingga 22 tahun, yang termasuk dalam kelompok remaja akhir. Penelitian melibatkan 4 perempuan dan 2 laki-laki dan mengambil sampel partisipan yang mewakili variasi disiplin ilmu di universitas ini, sehingga dapat memperkaya pemahaman tentang pengalaman mereka dalam mengelola waktu.

Metode Pengumpulan Data

Sebelum wawancara dimulai, peneliti memberikan *informed consent* sebagai tanda persetujuan partisipan dan pertanggungjawaban peneliti atas data penelitian, kerahasiaan data. Proses pengambilan data dilakukan melalui wawancara. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada mahasiswa merupakan pertanyaan semi terstruktur yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti, dengan tujuan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman, narasi, dan gambaran mereka secara luas tentang pengelolaan waktu mereka sebagai mahasiswa aktif berorganisasi. Wawancara dilakukan menggunakan metode *In-depth Interview* (wawancara untuk memperoleh informasi secara mendalam). Selain itu, alat rekam digunakan untuk merekam proses wawancara guna mempermudah analisis data.

Teknik Analisis Data

Pengolahan data dilakukan dengan melakukan pencatatan verbatim dari hasil wawancara dan observasi, dan juga melakukan penjabaran dari hasil verbatim untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman dan persepsi partisipan dalam regulasi diri untuk manajemen waktu sebagai mahasiswa aktif berorganisasi sesuai dengan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Talebi et al. (2019).

HASIL

Dalam konteks penelitian ini, masing-masing partisipan berasal dari berbagai organisasi dengan tema yang berbeda, termasuk organisasi kerohanian, kemahasiswaan, teater, dan budaya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana mahasiswa aktif berorganisasi menjalankan peran ganda mereka dalam kehidupan akademik dan organisasi.

Dalam penelitian ini, peneliti mengidentifikasi dan menganalisis 9 tema yang relevan untuk menjelaskan regulasi diri pada mahasiswa aktif berorganisasi. Tema-tema tersebut adalah: (1) *Workload Estimation*, (2) *Foresight*, (3) *Compendious Orientation*, (4) *Self-working Style and Skill Development*, (5) *Extra Role Performance Behaviors*, (6) *Selective Choice of Activities*, (7) *Seeking Help from Others*, (8) *Contingent Division of Labor*, dan (9) *Discipline Orientation*. Tema-tema ini memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana mahasiswa mengatur

diri mereka dalam konteks akademik dan organisasi. Analisis tema ini didasarkan pada transkrip wawancara dan tinjauan literatur yang relevan.

Workload Estimation

Para partisipan memiliki kesadaran terhadap pentingnya mengatur waktu dan tenaga dengan prioritas, menciptakan rencana jadwal yang rinci dan terstruktur untuk memastikan keberhasilan dalam setiap tugas yang dipunya dan komitmen yang dihadapi. Grant dan Dweck (2003) menyatakan bahwa memiliki tujuan pencapaian yang jelas dapat menjadi cara personal yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dan produktivitas. Kemampuan untuk membuat agenda kegiatan sifatnya penting agar dapat membuat suatu keputusan tentang penggunaan sumber daya diri yang baik (Patel et al., 2015). Partisipan MRW menyebutkan bahwa,

“Jadi, dari jauh-jauh hari tentunya sudah saya bikin deadline buat saya sendiri.” (MRW, W1, 05/12/2022, 408-424)

Gollwitzer dan Sheeran (2006) menemukan bahwa membuat rencana pelaksanaan dapat secara signifikan meningkatkan kemungkinan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seiring dengan itu, partisipan SA menyatakan,

“Lebih sering dan lebih merasa enak juga kalau disusun dulu si.” (SA, W3, 16/12/2022, 150-162)

Selanjutnya, partisipan APR menyebutkan,

“Saya nyusun dulu, semua pekerjaan saya dari atas sampai bawah, dan itu biasanya saya liat dulu deadlinenya.” (APR, W5, 17/12/2022, 783-790)

Dalam hal ini, partisipan MS mengadopsi pendekatan yang berbeda dalam menyusun jadwal. Ia lebih mengandalkan ingatan daripada menulis dalam buku catatan, dikarenakan sering mengalami kehilangan kertas. Partisipan MS menjelaskan,

“Biasanya aku nyusunnya di otak aja sih. Soalnya, kalau pakai notes gitu suka ilang.” (MS, W2, 15/12/2022, 130-134)

Penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Yan (2016) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dengan cara yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap manajemen waktu dan efisiensi belajar. Dalam konteks penyusunan jadwal kegiatan, partisipan EC mengungkapkan penggunaannya terhadap teknologi *Google Calendar*,

“Aku biasa nyusun jadwal di Google Calendar supaya ga bentrok-bentrok gitu, biar tau besok. Gitu.” (EC, W6, 17/12/2022, 144-150)

Terakhir, partisipan EES menjelaskan,

“Em.. penyusunan iya, cuman mungkin kadang-kadang itu ada yang ga sesuai dengan timeline gitu, biasanya ada perubahan jadwal.” (EES, W4, 17/12/2022, 120-126)

Foresight

Para partisipan memiliki kemampuan untuk memprediksi kegiatan-kegiatan yang sifatnya potensial untuk datang kepadanya. Kemampuan memprediksi merupakan sesuatu yang penting dalam proses regulasi diri (Kolovelonis et al., 2012). Sesuai dengan itu, Galla dan Duckworth (2015) menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan memprediksi yang baik cenderung lebih sukses dalam merencanakan dan melaksanakan tugas-tugas mereka dengan efektif. Partisipan MRW menyebutkan,

“Pelatihan Photoshop ini, seingat saya tu diadainnya bulan, sekitaran bulan, mulai bulan depan lah, secara bertahap gitu.” (MRW, W1, 05/12/2022, 215-231)

Seiring dengan itu, partisipan MS mengatakan,

“Kita cari tau kating kayak kira-kira ni tugasnya di biro 1, di biro aku tu ngapain sih. Oh, jadi MC. Ada yang jadi notulensi. Ada jadi, em.. pimpinan sidang. Oh, cari tau dulu ni, setiap jobdescnya itu ngapain.” (MS, W2, 15/12/2022, 187-213)

Demikian pula, partisipan APR juga menekankan,

“Oh, saya tau nih, di bidang yang kayak gini-gini tu, bakal kayak gimana gambaran kedepannya.” (APR, W5, 17/12/2022, 275-303)

Kemampuan memprediksi dan mengelola waktu dengan baik dapat meningkatkan kinerja dan pencapaian individu dalam berbagai bidang kehidupan (Vohs et al., 2005). Kemampuan memprediksi memainkan peran penting dalam regulasi diri untuk mengatur dan mengalokasikan sumber daya mental dan fisik secara efektif. Kemampuan memprediksi menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan (Duckworth & Seligman, 2005). Dalam hal ini, partisipan SA juga menyampaikan pandangannya,

“Jadi lebih suka kalau memang segala sesuatu nya, ad persiapan juga biar lebih maksimal selalu, gitu.” (SA, W3, 16/12/2022, 252-261)

Kemudian, partisipan EES menjelaskan,

“Jadi, saya juga ngeliat ke depan kemungkinan yang terburuk gitu.” (EES, W4, 17/12/2022, 141-159)

Terlebih lagi, partisipan EC menerangkan bahwa,

“aku udah coba perkirain sih, kira-kira bakal diminta tolong bagian ini.” (EC, W6, 17/12/2022, 218-236)

Compendious Orientation

Para partisipan menjalankan kegiatan kuliah dan organisasi dengan menerapkan *compendious-orientation* yang meliputi penyelesaian dua tugas serupa secara bersamaan, menggunakan teknologi sebagai alat bantu, menggunakan cara-cara ringkas, dan berupaya mempercepat penyelesaian tugas, seperti yang dapat dilihat dalam pernyataan berikut:

“Iya pernah sih ngelakuin dua pekerjaan yang mirip dan saya lakukan sekaligus. Itu jadi contohnya, ada satu matkul Dasar-Dasar Penulisan Ilmiah dimana kita harus menyusun em.. semacam proposal penelitian dari BAB 1 sampai BAB 3 dan kebetulan di mata kuliah lainnya juga em.. ada tugas yang mengharuskan saya untuk em.. untuk membuat hal yang serupa gitu, hanya saja temanya berbeda.” (MRW, W1, 05/12/2022, 530-559)

“Banyak banget sih tugas-tugas yang aku perlu ngelakuin pakai laptop gitu ya, terus kayak email, terus nyurat-nyurat digital kayak bikin surat undangan, terus ngerekap-rekap data dan lain-lain, kayak gitu.” (MS, W2, 15/12/2022, 281-291)

“Untuk teknologi, iya sih karena kan memang zaman sekarang pasti ga lepas ya dari yang namanya teknologi juga gitu.” (SA, W3, 16/12/2022, 370-382)

“Kalau kayak tadi template tugasnya sifatnya sama gitu ya. Ya saya tinggal copy paste itu template terus diganti dengan data yang baru.” (EES, W4, 17/12/2022, 275-283)

“Kalau dari saya, biasanya tu, em.. Paling cepet untuk meringkas itu tu, mindmap si yang paling sering.” (APR, W5, 17/12/2022, 573-589)

“Jadi aku langsung chase, chasanya itu langsung ke poinnya aja, untuk ajarin anak-anak dan kebetulan anak-anak nangek sih, gitu.” (EC, W6, 17/12/2022, 568-591)

Para partisipan menghabiskan waktu yang sedikit untuk menyimpan waktu yang banyak di masa yang akan datang (Talebi et al., 2019). Dengan pendekatan tersebut, para partisipan mampu mengoptimalkan penggunaan waktu mereka untuk mencapai tujuan yang telah

ditetapkan.

Self-Working Style and Skill Development

Partisipan MRW, MS, dan APR menggunakan cara pribadi dalam menyelesaikan tugas kuliah dan organisasinya.

Partisipan MRW sering kali menonton video di Youtube terlebih dahulu untuk membantu dirinya dalam memahami suatu materi. Dalam hal ini, partisipan MRW menyatakan,

“Untuk memahaminya terlebih dahulu sering kali saya itu cari di Youtube karena di Youtube juga banyak penjelasannya kan. (MRW, W1, 05/12/2022, 790-867)

Partisipan MS menggunakan cara mencatat materi yang dijelaskan oleh dosen, kemudian merekam. Setelahnya, ia akan memutar ulang rekaman tersebut secara terus menerus hingga bosan dan hafal di luar kepala. Dalam kaitannya dengan itu, partisipan MS menyebutkan,

“Jadi, misalnya dosen ada ngejelasin apa, aku catet terus abis itu aku merekam, aku baca catatan aku. Yaudah, aku play-play aja terus kayak gitu sampe aku udah bosan, sampe udah hafal di luar kepala.” (MS, W2, 15/12/2022, 385-396)

Partisipan APR menerapkan metode *to do list* dan *timer*. Sejalan dengan ini, partisipan APR mengungkapkan hal-hal berikut:

“Cara-cara tersendiri, kalau untuk cara tersendiri, dalam em.., berkegiatan akademik dan organisasi itu, em.. Cara tersendiri biasanya tu, mungkin dalam membentuk ini yah, em.. To do list atau agenda gitu..” (APR, W5, 17/12/2022, 633-653)

“Pasang timer. Jadi, lebih supaya bisa, mana jam untuk kerja, mana jam untuk istirahat, gitu, karena juga biar tau kapasitas diri. (APR, W5, 17/12/2022, 682-697)

Extra-Role Performance Behaviors

Menurut Eyler et al. (2001), partisipasi mahasiswa dalam kegiatan perilaku di luar tugas utama di lingkungan universitas tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan pencapaian akademik mereka, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi institusi perguruan tinggi dan komunitas di sekitarnya. Dua dari enam partisipan yakni MRW dan EES melakukan aktivitas di luar aktivitas-aktivitas utama mereka yang dinyatakan dalam kutipan berikut:

“Nah, waktu itu kita diminta untuk membeli barang-barang yang dibutuhkan itu tapi ternyata ada beberapa barang yang ga di.. yang belum diambil sama mereka. Jadi, akhirnya saya ngambil juga sih. Yang harusnya kan bukan saya yang ngambil gitu. Saya ngambil agar acaranya berjalan dengan baik lah.” (MRW, W1, 05/12/2022, 1587-1613)

“Jadi sebenarnya saya kan jadi wakil ketua pelaksana gitu, tapi karena ada hal ga terduga gitu, jadi saya nya juga merangkap jadi sekretaris, bendahara, sama aktornya itu, kayak gitu si.” (EES, W4, 17/12/2022, 549-567)

Selective Choice of Activities

Para partisipan memberi skala prioritas terhadap kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Penelitian oleh Zijlstra et al. (2014) menunjukkan bahwa pemilihan aktivitas yang selektif dapat membantu dalam mengatur kembali dan mengatur pengalaman stres, yang pada akhirnya memiliki kontribusi pada manajemen waktu yang lebih efektif. Terlalu banyak kegiatan yang dipilih dapat memiliki dampak negatif pada manajemen waktu, sehingga menekankan perlunya mencapai keseimbangan yang tepat dalam pemilihan aktivitas (Grant & Schwartz, 2011). Sejalan dengan ini, ke enam partisipan menyampaikan hal berikut:

“Jadi, deadline tugas mana yang deadlinenya ini paling cepet diurutin sampai ke yang paling lama gitu.” (MRW, W1, 05/12/2022, 147-15)

“Terus, aku cari tau dulu yang mana yang paling gampang. Terus, ke penting, ke sulit, sama ga, ke ga penting.” (MS, W2, 15/12/2022, 457-465)

“Jadi dalam penyusunan schedule pastinya aku lebih, em.. mendahulukan gitu, hal-hal yang berhubungan dengan akademik dulu untuk ditaruh di jadwal baru kemudian hal-hal yang organisasi, gitu si.” (SA, W3, 16/12/2022, 571-585)

“Yang paling utama itu mulai dari akademik lalu mungkin bisa dilanjut dari organisasi lainnya gitu.” (EES, W4, 17/12/2022, 100-108)

“Saya nyusun dulu, semua pekerjaan saya dari atas sampai bawah, dan itu biasanya saya liat dulu deadlinenya.” (APR, W5, 17/12/2022, 783-790)

“Aku nyusunnya berdasarkan tanggal deadline dan tanggal keperluan.” (EC, W6, 17/12/2022, 886-908)

Seeking Help from Others

Ketika para partisipan mencapai titik di mana mereka merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang sedang mereka hadapi, mereka dengan kesadaran diri meminta bantuan kepada orang lain. Bembenutty et al. (2013) menjelaskan bahwa mencari bantuan dari orang lain adalah strategi yang penting dalam pengaturan diri dan manajemen waktu. Partisipan MRW menyampaikan,

“Bantuan kayak misalkan.. yang paling sering masalahnya itu, biasanya.. kayak gimana sih cara penulisan yang bener dal.. kayak.. dalam membuat paper atau membuat analisa jurnal dan itu biasanya saya suka nanya ke temen saya.” (MRW, W1, 05/12/2022, 1424-1448)

Sejalan dengan hal tersebut, lima partisipan membagikan pengungkapan berikut ini:

“Aku tanya ke senior aku kan, em.. ci.. aku.. pusing nih.. Kayak harus nyari jurnal tapi jurnalnya dikunci, terus abis itu, dia ngasih tau caranya kayak gimana, step-stepnya kayak gimana, terus akhirnya dapet jurnalnya, kayak gitu.” (MS, W2, 15/12/2022, 668-717)

“Aku punya semacam circle, semacam apa yah, semacam circle gitu lah, yang isinya memang yaudah kita-kita doang gitu dan mereka mungkin bantuin.” (SA, W3, 16/12/2022, 701-715)

“Jadi, saya minta tolong orang lain buat submit gitu.” (EES, W4, 17/12/2022, 737-785)

“Biasanya dari yang temen terdekat gitu atau yang sering saya approach gitu, biasanya, minta bantuan.” (APR, W5, 17/12/2022, 886-897)

“Itu, aku minta astrada lain untuk mencatat, gitu, paling itu aja sih.” (EC, W6, 17/12/2022, 1148-1170)

Penelitian yang dilakukan Senko et al. (2011) menekankan bahwa mencari bantuan dari orang lain dapat meningkatkan efektivitas manajemen waktu dan pencapaian tujuan akademik. Dalam penelitian mereka, Chen et al. (2001) menyimpulkan bahwa penggunaan strategi mencari bantuan dari orang lain secara signifikan berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam mengelola waktu dengan baik. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa meminta bantuan dapat memfasilitasi motivasi intrinsik, pengembangan sosial, dan kesejahteraan individu.

Contingent Division of Labor

Para partisipan dengan hati-hati yakni penuh kesepakatan menentukan pembagian tugas dalam kegiatan kuliah dan organisasi, dengan memperhatikan kemampuan dan potensi unik

yang dimiliki oleh setiap anggota dalam kelompok tersebut. Menurut Humphrey et al. (2007), pembagian kerja yang kontingen memiliki hubungan dengan efektivitas manajemen waktu dan kinerja. Partisipan MRW menyatakan,

“Kalau di bidang akademik, pastinya kita harus kayak membagi-bagi tugas itu sesuai dengan kapasitas anggota kelompok gitu sih.” (MRW, W1, 05/12/2022, 1109-1116)

Sebelum melakukan pembagian tugas kelompok, partisipan MS dan SA melaksanakan diskusi dengan anggota lainnya sebagai tahap awal. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan berikut yang menggambarkan situasi tersebut:

“Kita diskusi dulu sih sama kelompok. Kayak, kayak.. yang tadi aku bilang itu loh yang aku ga bisa sama sekali tentang desain gambar apapun itu. Yaudah, aku kerjain yang bagian mikir-mikirnya. Nah, temen aku yang ngedit-ngedit canvanya, kayak gitu.” (MS, W2, 15/12/2022, 737-748)

“Kerja kelompok sih, biasanya kita kayak, pasti ada diskusi dulu dong. Ya, pembagian tugas dan lain-lainnya.” (SA, W3, 16/12/2022, 773-789)

Anggota-anggota di dalam kelompok berdiskusi tentang apa yang perlu dikerjakan, memiliki kontrol terhadap perilaku dari sesama anggota, dan saling mendukung antara satu dengan yang lainnya (Swansburg & Swansburg, 2002). Hackman dan Oldham (1980) mengemukakan bahwa pembagian kerja yang kontingen dapat mempengaruhi produktivitas dan manajemen waktu. Kemudian, partisipan EES menyebutkan,

“Kalau pembagian kerjanya sih, itu kesepakatan bersama gitu ya.” (EES, W4, 17/12/2022, 803-814)

Kozlowski dan Ilgen (2006) menguraikan tentang pentingnya meningkatkan efektivitas kelompok kerja dan tim di lingkungan kerja, termasuk strategi pembagian tugas yang tepat. Dalam upaya untuk melakukan pembagian tugas yang efektif, partisipan APR dan EC mengemukakan hal-hal sebagai berikut:

“Biasanya, em.. saya sebelum ngasih Jobdescnya itu, saya, em.. bertanya dulu, kira-kira dia mau apa engga.” (APR, W5, 17/12/2022, 983-1007)

“Kalau misalkan ada mata kuliah yang membutuhkan desain atau segala macam. Temen-temen aku tau aku bisa desain, biasanya aku yang tim desain. Ada yang jago cari materi, mereka cari materi, gitu sih.” (EC, W6, 17/12/2022, 1262-1293)

Discipline Orientation

Para partisipan menunjukkan orientasi disiplin yang kuat, dengan kecenderungan untuk mengikuti jadwal yang telah disusun. Menurut Duckworth et al. (2007), memiliki orientasi yang disiplin dalam manajemen waktu menjadi faktor kunci dalam mencapai prestasi akademik yang tinggi. Partisipan MRW menyebutkan,

“Saya juga membuat deadline-deadline yang lebih terperinci lagi gitu.” (MRW, W1, 05/12/2022, 932-966)

Kemudian, partisipan MS menyatakan,

“Aku berusaha ngerjain tugas yang dikasih saat itu.” (MS, W2, 15/12/2022, 867-875)

Penelitian oleh Duckworth dan Seligman (2005) menunjukkan bahwa kedisiplinan lebih penting daripada IQ dalam memprediksi kinerja akademik remaja. Mahasiswa yang mampu menjaga kedisiplinan dalam menjalankan aktivitas akademik memiliki keuntungan tambahan dalam mengelola waktu mereka dengan efektif. Partisipan SA mengatakan,

“Ini, ini setuju banget ko karena memang aku orangnya, em.. sangat tergantung sama

waktu ya habis itu juga disiplin.” (SA, W3, 16/12/2022, 954-959)

Dalam hal ini, partisipan EES menjelaskan,

“Tinggal menyesuaikan timeline si, kayak ngerjain, kalau bisa sebelum timeline udah selesai gitu si.” (EES, W4, 17/12/2022, 980-985)

Selanjutnya, partisipan APR menyatakan,

“Saya perhatiin datanya gitu, jangan sampai saya lupa dan biasanya saya dalam bentuk Post It juga. Terus saya tempel di depan laptop saya atau di meja belajar. Jadi, saya ga lupa biar ga keteteran.” (APR, W5, 17/12/2022, 1249-1262)

Terakhir, partisipan EC menyampaikan,

“Iya tentu, tepat waktu. Pasti ya karena.. karena itu juga pengaruh sama nilai.” (EC, W6, 17/12/2022, 1471-1475)

DISKUSI

Para partisipan merupakan mahasiswa aktif berorganisasi yang memiliki kemampuan dalam mengatur kegiatan kuliah dan organisasi dengan baik. Ke enam partisipan dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik dalam berbagai aspek penting. Semua partisipan menunjukkan kemampuan regulasi diri dalam aspek *workload estimation* untuk kegiatan kuliah dan organisasi mereka. Ke enam mahasiswa menilai beban kerja mereka dan mengatur waktu dan sumber daya untuk berpartisipasi dalam kegiatan kuliah dan organisasi mereka. Hal tersebut menunjukkan kemampuan mereka dalam mengontrol diri dan merencanakan tugas untuk mencapai tujuan. Menurut Grant dan Dweck (2003), memiliki tujuan pencapaian yang jelas dapat menjadi pendekatan yang efektif bagi individu untuk meningkatkan produktivitas dan kemampuan mereka. Menurut Gollwitzer dan Sheeran (2006), membuat rencana pelaksanaan dapat meningkatkan kemungkinan mencapai tujuan. Untuk membuat keputusan tentang penggunaan sumber daya secara efektif, kemampuan untuk membuat jadwal kegiatan sangat penting (Patel et al., 2015).

Dalam aspek *foresight*, peserta menunjukkan kecerdasan dan kepekaan tinggi dalam memprediksi kegiatan yang mungkin terjadi di masa depan, yang memungkinkan mereka untuk mempersiapkan diri. Kemampuan memprediksi sifatnya penting untuk proses regulasi diri (Kolovelonis et al., 2012). Menurut Vohs et al. (2005), memiliki kemampuan untuk memprediksi dan mengelola waktu dengan baik dapat membantu individu dalam berbagai aspek kehidupan.

Temuan lain yaitu *compendious-orientation*, tiga dari enam partisipan melakukan tugas serupa secara bersamaan, semuanya menggunakan teknologi sebagai alat bantu, dan lima dari enam partisipan menggunakan cara-cara ringkas dalam menyelesaikan tugasnya. Empat dari enam partisipan juga berupaya mempercepat penyelesaian tugas. Vohs dan Baumeister (2011), pendekatan kompensatif membantu individu dalam mengatur waktu mereka secara efisien dengan menggantikan atau menyesuaikan kegiatan yang tidak dapat dilakukan dalam waktu yang tersedia. Konsep “Singkat dan langsung kepada inti” dianjurkan untuk membantu dalam manajemen waktu (Nwikina & Nwile, 2015). Kemudian, tiga dari enam partisipan menerapkan *self-working style*, sementara satu partisipan mengembangkan keterampilan personal (*skill development*) yang relevan untuk membantu menjalankan tugas yang dimiliki. Cara-cara yang sifatnya personal dan upaya untuk meningkatkan kemampuan dapat mengurangi jumlah waktu yang digunakan terhadap kegiatan-kegiatan (Talebi et al., 2019). Dua partisipan menunjukkan komitmen yang luar biasa dalam melaksanakan tanggung jawab tambahan di luar lingkup tugas pokok mereka (*extra-role performance behaviors*).

Para partisipan dalam aspek *selective choice of activities* memilih dan memprioritaskan

kegiatan mereka. Mereka menolak kegiatan yang di luar tanggung jawab dan menjaga fokus pada tugas inti mereka. Grant dan Ashford (2008) menerangkan bahwa proaktif dalam mengerjakan tugas orang lain tanpa mempertimbangkan beban kerja sendiri dapat mengarah pada peningkatan stres dan penurunan kesejahteraan. Sering melaksanakan apa yang diminta oleh orang lain akan membuat diri anda semakin terbebani (McCallin & Frankson, 2010). Dengan menolak kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan kegiatan yang sedang dijalani, maka prioritas dari kegiatan-kegiatan utama akan terjaga dengan baik.

Dalam menerapkan *seeking help from others*, semua partisipan meminta bantuan dari teman kuliah atau organisasi ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki. Penelitian oleh Senko et al. (2011) menjelaskan bahwa mencari bantuan dari orang lain dapat meningkatkan efektivitas manajemen waktu dan pencapaian tujuan akademik. Mereka juga berkolaborasi dengan baik dalam membagi tugas secara adil di dalam kelompok, baik dalam kegiatan kuliah maupun organisasi (*contingent-division of labor*). Humphrey et al. (2007), pembagian kerja yang kontingen memiliki hubungan dengan efektivitas manajemen waktu dan kinerja.

Semua partisipan menerapkan *discipline-orientation* dalam menjalankan kegiatan mereka dengan mengikuti jadwal, melaksanakan tanggung jawab, dan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Menurut Duckworth et al. (2007), memiliki strategi manajemen waktu yang disiplin menjadi faktor kunci dalam mencapai prestasi akademik yang tinggi. Dengan memahami, mengatur, dan mengoptimalkan penggunaan waktu, mahasiswa dapat terlibat dalam aktivitas organisasi tanpa mengorbankan kegiatan kuliahnya.

KESIMPULAN

Mahasiswa yang aktif di dalam organisasi yang mampu menyelesaikan kegiatan kuliah dan tanggung jawab organisasinya. Ke enam partisipan menunjukkan kemampuan menyusun jadwal (*workload estimation*) dan memberi prioritas pada kegiatan dengan selektif (*selective choice of activities*), dalam menjalankan kegiatan kuliah dan organisasi dengan *discipline-orientation*. Selain itu, mereka menunjukkan kemampuan untuk memprediksi dan mempersiapkan kegiatan masa depan (*foresight*). Tugas yang serupa diselesaikan secara bersamaan oleh beberapa peserta, kemudian menggunakan teknologi sebagai alat bantu dan berusaha untuk menyelesaikannya lebih cepat (*compendious orientation*). Mereka secara aktif menerapkan aspek *seeking help from others* dari teman kuliah dan rekan organisasi ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki dan juga berhasil menjalankan tugas-tugas mereka dengan efektif melalui pembagian tugas yang adil dalam kelompok (*contingent division of labor*). Dua partisipan menunjukkan komitmen yang luar biasa dalam melaksanakan tanggung jawab tambahan di luar tugas pokok mereka (*extra role performance behavior*). Tiga partisipan menerapkan *self working style*, sementara satu partisipan mengembangkan keterampilan pribadi (*skill development*) yang relevan untuk membantu penyelesaian tugasnya. Untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang manajemen waktu bisa melakukan analisis kelompok (*group analysis*) untuk membandingkan manajemen waktu antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi, dengan fokus pada tema regulasi diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada ke enam partisipan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara yang mendukung penelitian ini, serta pihak-pihak yang membantu dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Astin, A. W., Astin, H. S., & Lindholm, J. A. (2011). *Cultivating the Spirit: How College Can Enhance Students' Inner Lives*. Jossey-Bass.
- Bembenutty, H., Cleary, T. J., & Kitsantas, A. (Eds.). (2013). *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman*. IAP Information Age Publishing.
- Caesari, Y. K., Listiara, A., & Ariati, J. (2013). "Kuliah versus organisasi studi kasus mengenai strategi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa pecinta alam universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 12(2), 164-175.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. DOI: 10.1177/109442810141004.
- Chen, Y., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34-42. DOI: 10.1016/j.chb.2015.07.047
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Eyler, J., Giles, D. E., Stenson, C. M., & Gray, C. J. (2001). *At a glance: What we know about the effects of service-learning on college students, faculty, institutions and communities, 1993-2000: Third Edition*. American Association for Higher Education.
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2005). The role of school-based extracurricular activities in adolescent development: A comprehensive review and future directions. *Review of educational research*, 75(2), 159-210. <https://doi.org/10.3102/00346543075002159>
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525. <https://doi.org/10.1037/pspp0000026>
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 38, 69-119. Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- Grant, A. M., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.541
- Grant, A. M., & Ashford, S. J. (2008). The dynamics of proactivity at work. *Research in Organizational Behavior*, 28, 3-34. DOI: 10.1016/j.riob.2008.04.002
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 61-76. doi:10.1177/1745691610393523
- Hackman, J. R. (1980). Work redesign and motivation. *Professional Psychology*, 11(3), 445-455. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.11.3.445>
- Humphrey, S. E., Nahrgang, J. D., & Morgeson, F. P. (2007). Integrating motivational, social, and contextual work design features: A meta-analytic summary and theoretical extension of the work design literature. *Journal of Applied Psychology*, 92(5), 1332-1356. DOI: 10.1037/0021-9010.92.5.1332
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse*

- Psychological Issues*, 32(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 221–235.
- Kozlowski, S. W., & Ilgen, D. R. (2006). Enhancing the effectiveness of work groups and teams. *Psychological science in the public interest*, 7(3), 77-124. doi:10.1111/j.1529-1006.2006.00030.x
- McCallin, A. M., & Frankson, C. (2010). The role of the charge nurse manager: A descriptive exploratory study. *Journal of Nursing Management*, 18(3), 319–325.
- McKeown, G. (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. Crown Business.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... & Shoda, Y. (2011). 'Willpower' over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252-256. doi:10.1093/scan/nsq081
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time Management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Nwikina, L., & Nwile, C. B. (2015). Enhancing teachers' personal and professional time management effectiveness in nigerian school system. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(1), 2319–7714.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How College Affects Students: A Third Decade of Research* (Vol. 2). Jossey-Bass.
- Patel, J., Jinda, V., Yen, I., Bastani, F., Xu, J., & Garagghan, P. (2015). Workload Estimation for Improving Resource Management Decisions in the Cloud . *IEEE Explore*, 26.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the Planning Fallacy: An Examination of the Study Habits of University Students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 135-150.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (Eds.). (2004). Counseling the procrastinator in academic settings. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Senko, C., Hulleman, C. S., & Harackiewicz, J. M. (2011). Achievement goal theory at the crossroads: Old controversies, current challenges, and new directions, *Educational Psychologist*, 46, 26-47, DOI: 10.1080/00461520.2011.538646
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Swansburg, R. C., & Swansburg, R. J. (2002). *Introduction to management and leadership for nurse managers (3rd ed.)*. Jones and Bartlett Publishers
- Talebi, M., Ahmadi, F., & Kazemnejad, A. (2019). Dynamic self-regulation as an effective time management strategy for clinical nurses: A qualitative study. *Journal of Clinical Nursing*, 26(4), 467. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2018.12.002>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Ciarocco, N. J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-

- presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 632-657. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.632>
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Zijlstra, F. R., Cropley, M., & Rydstedt, L. W. (2014). From recovery to regulation: An attempt to reconceptualize 'burnout'. *Stress and Health*, 30(3), 244-252. doi:10.1002/smi.2609
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.