

**MANAJEMEN WAKTU MAHASISWA: STUDI FENOMENOLOGI PADA  
MAHASISWA YANG JUGA BERPERAN SEBAGAI ATLET DAERAH**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

**Anindya Rossy**

**19107010048**

Dosen Pembimbing:

Candra Indraswari, M.Psi., Psikolog

NIP. 199111152019032019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGAYOGYAKARTA**

**2024**

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1072/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Manajemen Waktu Mahasiswa: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa yang Juga Berperan Sebagai Atlet Daerah

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANINDYA ROSSY  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010048  
Telah diujikan pada : Senin, 29 Juli 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66bc1e99c7e7b



Penguji I

Ismatul Izzah, S.Th.L., M.A.  
SIGNED

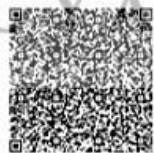
Valid ID: 66bc1328c81e



Penguji II

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66b05ad2c491



Yogyakarta, 29 Juli 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66bc280936b40

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anindya Rossy

NIM : 19107010048

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Manajemen Waktu Mahasiswa: Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa yang Juga Berperan Sebagai Atlet Daerah”** adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Juli 2024

Pembuat Pertanyaan,

STATE ISLAMIC  
SUNAN  
YOGYAKARTA



Anindya Rossy

NIM. 19107010048

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir

Lamp :-

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Anindya Rossy

NIM : 19107010048

Prodi : Psikologi

Judul : Manajemen Waktu Mahasiswa: Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa yang Juga Berperan Sebagai Atlet Daerah.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokatuh*

Yogyakarta, 16 Juli 2024

Pembimbing,



Candra Indraswari, M.Psi., Psikolog

NIP. 19911115 201903 2 019

## MOTTO

“ALLAH IS YOUR PROTECTOR, AND HE IS THE BEST OF HELPERS”

(QS Ali Imron 3:150)

“Apa yang melewatkan, tidak akan pernah menjadi takdir, dan apa yang  
ditakdirkan untukku, tidak akan pernah melewatkan”

(Umar bin Khattab)

“Tutup, Tatap, Tetep. Tutup masa lalu yang kelam, tatap masa depan yang cerah,  
tetep istiqamah di jalan yang benar”

(Febrian Kus Verando)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji bagi Allah S.W.T yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Shalawat serta salam kepada junjungan Nabi besar, Nabi Muhammad S.A.W.

### **Skripsi ini saya persembahkan untuk :**

Ke-empat orang tua saya tersayang yang selalu mendukung penuh segala hal yang putrinya jalani ini. Terkhusus untuk bapak dan ibu kandung terima kasih karena selalu mendoakan, serta memberikan asupan semangat baik berupa materil maupun non materil.

Kembaran saya dan keluarga kecilnya, terima kasih sudah selalu mendukung saudaramu ini, Fahim semangat sekolahnya, bude bisa selesai kerjain skripsinya sembari *momong* kamu waktu masih kecil.

Dosen pembimbing skripsi saya, ibu Candra Indraswari, M.Psi., Psikolog. Terima kasih atas doa, dukungan, pengertian, dan segalanya yang telah diberikan kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Serta untuk almamater tercinta “Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”

*Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta*

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kehadiran Ilahi Rabbi bahwasannya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Perkuliahan Strata Satu Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat.

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan selama masa perkuliahan.
4. Ibu Candra Indraswari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, kritik, saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A. selaku Dosen Penguji 1 serta Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi. Selaku Dosen Penguji 2 yang sangat berkontribusi



memberikan evaluasi agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

6. Bapak, Ibu Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
7. Bapak Setiyono dan segenap tendik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada bapak dan ibu serta saudara kembar saya yang tidak henti-hentinya mendoakan dan mendukung penulis.
9. Seluruh informan penelitian yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu proses penelitian.
10. Rekan-rekan Psikologi Angkatan 2019 yang telah kebersamai serta saling memberikan penguatan dan dukungan satu sama lain.
11. Teruntuk saya sendiri, Anindya Rossy yang terus belajar dari kesalahan, dan tidak henti mengupayakan segala hal yang pantas untuk diupayakan dalam kehidupan ini.

Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak tersebut, semoga Allah memberikan keberkahan. Penulis memohon maaf atas segala kekeliruan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi keilmuan psikologi serta bidang kehidupan lainnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 13 Juli 2024  
Peneliti,

Anindya Rossy  
NIM. 19107010048



# **MANAJEMEN WAKTU MAHASISWA: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG JUGA BERPERAN SEBAGAI ATLET DAERAH**

**Anindya Rossy**

## **INTISARI**

Penelitian kali ini bertujuan mendeskripsikan serta mengeksplorasi manajemen waktu pada mahasiswa yang juga berperan sebagai atlet daerah. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara semi terstruktur dan observasi. Informan penelitian terdiri dari empat mahasiswa-atlet yang memiliki kriteria sesuai kebutuhan penelitian, yaitu; 1) mahasiswa aktif; 2) seorang atlet dari berbagai macam cabang olahraga. Penentuan informan penelitian dengan menggunakan *snowball sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 4 mahasiswa-atlet terdapat 1 informan yang masih mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Informan lainnya mampu menerapkan beberapa bentuk pengelolaan waktu mereka seperti membentuk jadwal pribadi, menentukan skala prioritas, meminimalisir waktu terbuang, yang seluruhnya didominasi oleh faktor pandangan hidup, faktor dalam diri yang melakukan kesalahan, serta faktor lingkungan yang mendorong setiap mahasiswa-atlet dalam mengambil setiap keputusannya. Temuan penelitian ini dapat memberikan gambaran serta ketrampilan manajemen waktu mahasiswa-atlet.

***Kata kunci: fenomenologi, mahasiswa-atlet, manajemen waktu***

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# **TIME MANAGEMENT IN STUDENTS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY IN STUDENTS WHO ARE FUNCTIONED AS REGIONAL ATHLETES**

**Anindya Rossy**

## **ABSTRACT**

The aim of this study was to describe and explore time management in students who also act as regional athletes. The research method used qualitative with a phenomenological approach. Data were collected using semi-structured interviews and observations. Research informants consist of four student-athletes which had some criteria. Determination of research informants used *snowball sampling*. Based on the research results, it was known that out of 4 student-athletes there was 1 informant who still experiences difficulties in time management. However, the other 3 informants were able to apply several forms of managing their time, such as forming a personal schedule, determining a priority scale, minimizing wasted time, all of which were dominated by outlook on life factors, internal factors that made mistakes, as well as environmental factors that encouraged each student-athlete to take every decision. The findings of this research could provide the description and time management skills of student-athletes.

***Key words: phenomenological studies, student-athletes, time management***

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Literature Review</i> .....	7
B. Dasar Teori .....	17
C. Kerangka Teoritik.....	24
D. Pertanyaan Penelitian .....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	28
B. Fokus Penelitian .....	29
C. Informan dan Setting Penelitian .....	29
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....	31
F. Keabsahan Data Penelitian .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian .....	35
B. Pelaksanaan Penelitian .....	39

C. Laporan Hasil Penelitian .....	40
1. Informan S.....	40
a. Profil Informan S .....	40
b. Kehidupan sebagai Seorang Mahasiswa S.....	44
c. Kehidupan sebagai Seorang Atlet S.....	53
d. Manajemen Waktu S.....	64
2. Informan D.....	79
a. Profil Informan D.....	79
b. Riwayat Kesehatan D.....	84
c. Kehidupan sebagai Seorang Mahasiswa D .....	85
d. Kehidupan sebagai Seorang Atlet D.....	96
e. Manajemen Waktu D .....	104
3. Informan SL .....	119
a. Profil Informan SL .....	119
b. Kehidupan sebagai Seorang Mahasiswa SL .....	124
c. Kehidupan sebagai Seorang Atlet SL .....	134
d. Manajemen Waktu SL .....	140
4. Informan F.....	155
a. Profil Informan F .....	155
b. Kehidupan sebagai Seorang Mahasiswa F.....	161
c. Kehidupan sebagai Seorang Atlet F.....	169
d. Manajemen Waktu F.....	175
D. Pembahasan .....	196
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	213
A. Kesimpulan.....	213
B. Saran.....	214
Daftar Pustaka .....	216
LAMPIRAN.....	221

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik .....	26
Bagan 2. Dinamika Manajemen Waktu Mahasiswa-Athlet pada S .....	78
Bagan 3. Dinamika Manajemen Waktu Mahasiswa-Athlet pada D .....	118
Bagan 4. Dinamika Manajemen Waktu Mahasiswa-Athlet pada SL.....	154
Bagan 5. Dinamika Manajemen Waktu Mahasiswa-Athlet pada F .....	195
Bagan 6. Dinamika Manajemen Waktu Mahasiswa yang juga Berperan sebagai Athlet Daerah .....	212



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan.....	37
Tabel 2. Proses Pelaksanaan Pengambilan Data .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Pengumpulan Data.....	222
Lampiran 2. Verbatim Informan S.....	226
Lampiran 3. Verbatim Informan S.....	259
Lampiran 4. Laporan Observasi S.....	275
Lampiran 5. Laporan Observasi S.....	278
Lampiran 6. Hasil Interpretasi Informan S.....	280
Lampiran 7. Kategorisasi Informan S.....	292
Lampiran 8. <i>Clustering</i> Informan S.....	302
Lampiran 9. Verbatim Informan D.....	313
Lampiran 10. Verbatim Informan D.....	347
Lampiran 11. Laporan Observasi D.....	363
Lampiran 12. Laporan Observasi D.....	365
Lampiran 13. Hasil Interpretasi Informan D.....	367
Lampiran 14. Kategorisasi Informan D.....	379
Lampiran 15. <i>Clustering</i> Informan D.....	389
Lampiran 16. Verbatim Informan SL.....	401
Lampiran 17. Verbatim Informan SL.....	439
Lampiran 18. Laporan Observasi SL.....	452
Lampiran 19. Laporan Observasi SL.....	454
Lampiran 20. Hasil Interpretasi Informan SL.....	456
Lampiran 21. Kategorisasi Informan SL.....	468
Lampiran 22. <i>Clustering</i> Informan SL.....	477
Lampiran 23. Verbatim Informan F.....	489
Lampiran 24. Verbatim Informan F.....	523
Lampiran 25. Laporan Observasi F.....	537
Lampiran 26. Laporan Observasi F.....	539
Lampiran 27. Hasil Interpretasi Informan F.....	541
Lampiran 28. Kategorisasi Informan F.....	554
Lampiran 29. <i>Clustering</i> Informan F.....	564
Lampiran 30. <i>Informed Consent</i> S.....	577
Lampiran 31. <i>Informed Consent</i> D.....	578
Lampiran 32. <i>Informed Consent</i> SL.....	578
Lampiran 33. <i>Informed Consent</i> F.....	580



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa di perguruan tinggi diberi waktu untuk belajar sendiri dan belajar dari apa yang mereka anggap perlu, seperti: berorganisasi atau kegiatan di waktu lain yang ditentukan oleh mereka. Beragamnya kegiatan yang berlangsung dan bahkan peran yang dilakukan mahasiswa setiap hari dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk merencanakan kegiatan pembelajaran. Mahasiswa harus menggunakan manajemen waktu untuk menyelesaikan semua kegiatan ini (dalam Sari et al., 2017)

Memiliki keinginan untuk berprestasi dan menjalankan pengabdian, sudah semestinya menjadi tugas mahasiswa di perguruan tinggi. Seiring dengan tiga pilar pendidikan yang meliputi Pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian kepada masyarakat, semuanya merupakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. (Sudarman, 2004). Sepantasnya mahasiswa di perguruan tinggi menobatkan Prestasi serta Pengabdian sebagai tujuan utama dalam kehidupan perkuliahan. Kendati demikian, pada kenyataannya dua hal diatas bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan secara bersama atau hanya sekedar memilih salah-satunya. Sebagai seorang mahasiswa yang pasti berkuat dengan tugas perkuliahan, ujian, praktikum dan segala bentuk tuntutan akademis yang diemban, menambah prestasi sekaligus mengabdikan teras seperti sebuah angan dan hanya menjadi impian apabila tidak diiringi dengan pengelolaan waktu yang baik dan benar. Sehingga, mahasiswa perlu untuk mengatur waktu setidaknya dengan

mengadaptasi teori manajemen waktu yang telah ada. Dengan demikian, mahasiswa akan mengerti bahwa *time management* adalah sebuah motivasi sekaligus motor penggerak bagi seseorang untuk dapat mencapai tujuannya.

DiPipi-Hoy dkk (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *self-report* dan ketrampilan pengelolaan waktu sering berkaitan dengan prestasi di bidang akademik, dilanjutkan efektivitas pengelolaan waktu yang kurang baik dapat menimbulkan beban stres serta kemelut. Manajemen waktu dikatakan baik jika meliputi perancangan dan pengorganisasian. Tidak efisien dalam pemanfaatan waktu, kurang mampu dalam mengendalikan tuntutan waktu dan jumlah alokasi waktu yang tidak mencukupi memiliki dampak kurang baik terhadap kondisipsikologis seseorang khususnya bagi mahasiswa.

Manajemen waktu umumnya dapat diartikan sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengorganisasikan, serta mengatur waktu guna menjalankan suatu kegiatan secara lebih tepat karena waktu adalah hal yang penting dan tidak dapat diputar kembali ketika sudah terlewat (Rahman, 2021). Pengelolaan waktu tersebut sebaiknya juga dimiliki oleh mahasiswa agar lebih tepat dan efisien. Mahasiswa harus memiliki *time management* yang baik, karena dalam dunia perkuliahan memiliki kegiatan yang sangat berbeda ketika dahulu di bangku SMA. Sevima (2021) mengatakan bahwa setidaknya terdapat tujuh perbedaan dalam dunia perkuliahan dan SMA, antara lain: (1) tidak menggunakan seragam; (2) tidak akan ada yang memarahi jika membolos; (3) tidak memerlukan buku catatan setiap mata kuliah; (4) urusan ujian dan nilai menjadi tanggung jawab pribadi; (5) mata kuliah sangat padat, (6) terdapat kontrak perkuliahan; (7) setiap dosen

mempunyai peraturan tersendiri di setiap kelas. Dengan demikian pada dunia perkuliahan, pasti akan dihadapkan dengan beragam kegiatan serta aktivitas yang berkaitan dengan akademik maupun diluar akademik. Mahasiswa sebaiknya dapat membagi waktu agar semuanya dapat dilakukan dengan baik.

Apabila dikaitkan dengan mahasiswa yang berperan sebagai atlet, seseorang yang terlibat kedalam kegiatan latihan olahraga dan memiliki prestasi di bidang tersebut dapat diartikan bahwa seseorang tersebut adalah atlet (Gunarsa, 2008). Sedangkan menurut Sondakh (dalam Novitasari, 2009), seseorang yang dikatakan sebagai atlet jika orang tersebut merupakan pelaku olahraga yang memiliki prestasi, baik daerah, nasional, ataupun internasional. Dapat ditarik kesimpulan atlet merupakan seseorang yang menjalankan kegiatan pelatihan olahraga serta memiliki prestasi di bidang yang ditekuni baik di tingkat daerah, nasional, ataupun internasional.

Mahasiswa yang berkuliah sekaligus berperan sebagai atlet sudah pasti membutuhkan manajemen waktu untuk mengatur semua kegiatan belajar di kampus dan latihan saat akan mengikuti turnamen. Kaushar (2013) mengatakan bahwa mahasiswa yang kurang mampu dalam mengatur waktunya dapat mengakibatkan penggunaan waktu secara tidak seimbang sehingga berpengaruh dalam capaian hasil belajar mahasiswa tersebut. Tarihoran (2006) mengatakan bahwa *time management* dapat mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa-atlet, keadaan yang kurang mampu dalam mengelola waktu dengan baik, akan mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik pada mahasiswa tersebut. Masalah diatas apabila terjadi terus-menerus, dapat menurunkan motivasi belajar

mahasiswa-atlit. Sehingga, mahasiswa yang berstatus sebagai atlet alangkah lebih baik jika mempertahankan serta meningkatkan kemampuan manajemen waktunya. Di luar negeri, penelitian mengenai mahasiswa yang berperan sebagai atlet atau dapat disebut dengan *student-athlete* sangat diperhatikan karena mereka yang berpartisipasi dalam olahraga, mampu menghasilkan pendapatan yang termotivasi oleh keinginan untuk mencapai ketenaran melalui partisipasi olahraga tersebut dan pada akhirnya menyisakan sedikit waktu untuk fokus pada peran akademis mereka (dalam Gentsch, 2014).

Stereotip negatif dari *student-athlete* juga dapat berpengaruh pada keberhasilan akademik dan kepuasan dari pengalaman kuliah (Gentsch, 2014). Sebuah studi oleh Engstrom dan Sedlacek (1991) menemukan bahwa terdapat budaya *student-athlete* di perguruan tinggi yang rentan terhadap diskriminasi dan prasangka yang kemudian hal tersebut dapat menimbulkan perasaan negatif terhadap kepuasan seorang mahasiswa-atlet terhadap pengalaman kuliah, keberhasilan akademik, dan kemungkinan mereka untuk memperoleh gelar menjadi pesimis. Sehingga, keterampilan manajemen waktu pribadi yang tepat sangat penting untuk keberhasilan akademis.

Menjadwalkan waktu belajar sambil menyeimbangkan berbagai kegiatan adalah bagian dari manajemen waktu dalam pengaturan perguruan tinggi (dalam Gentsch, 2014). Manajemen waktu dapat disebut sebagai permainan "jumlah nol" . Artinya waktu yang dihabiskan siswa untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman, bekerja, dan berpartisipasi dalam kegiatan lain sesuai dengan penurunan waktu yang dapat dihabiskan siswa untuk upaya akademis mereka. Pada kasus

mahasiswa-atlet, jadwal mereka tidak direncanakan sendiri melainkan dibuat oleh pemangku kebijakan dalam organisasi keolahragaan yang diikutinya. Oleh karena itu, mereka harus mematuhi jadwal yang sedikit kaku dan menuntut sehingga mereka memiliki kontrol yang sedikit.

Bersumber pada pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna memperoleh gambaran terkait manajemen waktu mahasiswa, khususnya pada beberapa mahasiswa yang sekaligus berperan sebagai atlet daerah. Selain itu, dengan kondisi mahasiswa tersebut masih mempertahankan aktivitas perkuliahan dan aktivitas sebagai atlet.

## **B. Rumusan Masalah**

Menjadi mahasiswa yang harus melaksanakan perkuliahan di kampus dengan segala kegiatan, tugas-tugas, bahkan tuntutan untuk berprestasi serta menjadi seorang atlet yang harus selalu siap dengan segala jadwal latihan dan persiapan sebelum kompetisi dimulai tidaklah mudah. Diperlukan manajemen waktu yang baik dan sesuai dengan kemampuan setiap individu tersebut. Menjadi mahasiswa yang sekaligus menjadi Atlet untuk institusi bahkan daerahnya pastilah membutuhkan tenaga dan waktu yang ekstra. Mengetahui gambaran mengenai pengelolaan waktu (manajemen waktu) mahasiswa tersebut sangatlah menarik dan dapat bermanfaat untuk sebagian mahasiswa lain yang juga memiliki peran yang hampir serupa. Sehingga, hal tersebut cukup menarik untuk dieksplorasi mengenai cara mahasiswa dalam mengatur waktu mereka saat menjalankan peran sebagai mahasiswa yang berkuliah dan sebagai atlet.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta mengeksplorasi manajemen waktu pada mahasiswa yang juga berperan sebagai Atlet Daerah.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pustaka, pengetahuan, serta wawasan terutama pada bidang psikologi, seperti psikologi pendidikan, perkembangan, Psikologi Industri Organisasi, serta pengembangan keilmuan di bidang Psikologi Olahraga.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Informan :**

Penelitian ini dapat dijadikan refleksi diri yang praktis agar mahasiswa yang berperan sebagai mahasiswa sekaligus atlet dapat menyusun dan menggunakan waktunya yang telah ada dengan sebaik mungkin.

##### **b. Institusi :**

Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi setiap institusi dalam memberikan kebijakan kepada mahasiswanya yang juga berperan sebagai atlet agar dapat saling memberikan kemanfaatan satu sama lain.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada proses analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai manajemen waktu pada mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan dan berperan sebagai atlet daerah. Keempat informan memiliki tujuan tersendiri dalam menjalankan perannya di kehidupan sebagai seorang mahasiswa-atlet. Hasil analisis selanjutnya menunjukkan setiap informan memiliki skala prioritas tersendiri selama menjalankan peran sebagai mahasiswa-atlet. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya kecenderungan untuk lebih berfokus pada segala hal yang genting atau *urgent*. Kemudian terdapat informan yang lebih memprioritaskan perkuliahan, kemudian terdapat juga informan yang memprioritaskan keatletannya. Berikutnya mengenai adanya penyusunan jadwal atau daftar kegiatan, meskipun tidak semua informan menerapkannya.

Selanjutnya, informan memiliki sikap asertif yang ditunjukkan dengan rasa menghargai diri dan bertanggung jawab atas diri sendiri dan orang lain. Berikutnya, yakni sikap menghindari penundaan yang dimiliki oleh dua dari empat informan, yang ditunjukkan dengan adanya motivasi untuk segera menyelesaikan tugas dan tidak ada rasa malas. Mengenai kemampuan meminimalisir waktu yang terbuang, tiga dari empat informan yang mampu menerapkan hal tersebut, ditunjukkan dengan memanfaatkan waktu luang dengan sebaik mungkin dengan kegiatan yang bermanfaat.



Sesuai dengan penjelasan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap informan memiliki penerapan dan cara tersendiri dalam manajemen waktunya sebagai seorang mahasiswa-atlet. Mahasiswa-atlet tersebut tetap memiliki cara dan pilihan tersendiri dalam berfikir serta memutuskan segala sesuatu ketika menjalankan perannya sebagai seorang mahasiswa dan atlet hingga mendapatkan hasil yang sesuai. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor dalam diri yang melakukan kesalahannya di masa silam, faktor pandangan hidup, faktor lingkungan sekitar informan baik di perkuliahan ataupun di keatletan sehingga ke-empat informan tersebut memiliki pedoman masing-masing yang dijadikan acuan dalam menjalani kehidupan sebagai seorang mahasiswa-atlet.

## **B. Saran**

Setelah melalui beberapa proses penelitian, peneliti menyadari hasil yang didapatkan belum cukup sempurna. Oleh sebab itu, peneliti menyampaikan beberapa saran dari hasil penelitian yang telah didapatkan. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat lebih membaca penelitian sebelumnya mengenai manajemen waktu *mahasiswa-atlet* untuk memperkaya wawasan dan informasi yang akan sangat baik jika dilakukan sebelum melakukan penelitian. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil penelitian menjadi tidak signifikan, diantara jumlah sampel yang terlalu sedikit atau berdasarkan latar belakang *gender* atau jenis kelamin yang lebih spesifik. Untuk penelitian selanjutnya, pengambilan sampel yang lebih banyak dapat dilakukan untuk meminimalisir bias. Cakupan perguruan tinggi yang dituju dalam penelitian yang sempit mempengaruhi hasil penelitian yang kurang menyeluruh terhadap gambaran manajemen waktu

mahasiswa-atlet secara lebih luas. Untuk peneliti selanjutnya dapat mengambil sampel penelitian dari berbagai perguruan tinggi agar dapat melakukan generalisasi terhadap setiap hasil penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adebisi, J. F. (2013). Time management practices and its effect on business performance. *Canadian Social Science*, 9(1).
- Agustamanesia, E. D. R. (2017). Tingkat Kemampuan Mengelola Waktu Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Andari, N. D., & Nugraheni, R. (2016). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu, Motivasi Kuliah, dan Aktualisasi Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.
- Astuti, I. (2017). Manajemen Waktu Mahasiswa UIN Walisongo Semarang dalam Belajar dan Berbisnis. *Skripsi*. UIN Walisongo Semarang.
- Atkinson, P. E. (1990). *Manajemen Waktu yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Barr, F. D. (2014). Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktivis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Boniwell, I., Positran, rue de la Valee Penaut. (2014). Introducing time perspective coaching: A new approach to improve time management and enhance well-being. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 12(2).
- Broto, H. D. F. C. (2016). Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi: Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Caesari, Y. K., & Listiara, A. (2013). "Kuliah versus organisasi" studi kasus mengenai strategi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa pecinta alam universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 164-175.
- Claessens. et al (2007). A review of the time management literature, *Personnel Review*. 36(2), 255- 275
- DiPipi-Hoy, C., Jitendra, A. K., & Kern, L. (2009). Effects of time management instruction on adolescents' ability to self-manage time in a vocational setting. *Journal of Special Education*, 43(3), 145–159.
- Erikson, G. (2017). Tinjauan Pustaka. <http://eprints.polsri.ac.id> . Diakses pada 14 Juli 2024.
- Fischer, C. (2001). Read this paper later: Procrastination with time-consistent preferences. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 46(3), 249-269.

- Gasim, G. (2016). Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2011 dan 2012. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Gea, A. A. (2014). Time Management : Menggunakan Waktu secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(2), 777-785.
- Gentsch, H. (2014). Student-Athlete or Athlete-Student?: A Comparative Study on the Effects of Role Identity, Time Constraints, and Motivation on Academic Success and Satisfaction with College-life Experience. *Thesis*. Texas Tech University.
- Ginting, M. N. K., & Azis, A. (2014). Hubungan antara Lingkungan Belajar dan Manajemen Waktu dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 91-97.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hafizhuddin, M. I. (2019). Hubungan Antara Self Disclosure melalui Status WA dan Kualitas Hidup pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Hafner, A. & Stock, A. (2010). Management training and perceived control of time at work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429–447.
- Horiroh, F., & Afandi, D. (2021). Analisis Pencapaian Prestasi Akademik Melalui Perilaku Manajemen Waktu. *EKOMABIS: Jurnal Ekonomi Manajemen Bisnis*, 2(01), 71-78.
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 266- 273.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160.
- Kader, F. A. H. A., & Mourad Ali Eissa. (2015). The effectiveness of time management strategies instruction on students' academic time management and academic self-efficacy. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 4(1).
- Kasturi, S. R. & Gransberg, D. D. (2002). Time management – a design-build builder's perspective. *American Association of Cost Engineers*, 44(9), 16–23.
- Kaushar, M. (2013). Study of Impact of Time Management on Academic

- Performance of College Students. *IOSR Journal of Business and Management*, 9(6), 59–60.
- Kholisa Nur. (2012), Hubungan Manajemen Waktu Dengan Efektivitas Kerja Karyawan. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1), 10- 16.
- Konig, et al. (2007). Time management problems and discounted utility. *The Journal of Psychology*, 141(3), 321–334.
- Lestari, N. D. A. (2018). Gambaran Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Komplikasi Gangren. *Tugas Akhir Sekolah Vokasi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Depok: UI Press.
- Mulyana, S. (2018). Prokarastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Mulyani MD. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Educational psychology journal*, (2)1.
- Nandy. (2021). Manajemen Waktu; Pengertian, Karakteristik, dan Caranya. <https://www.gramedia.com/literasi/manajemen-waktu/amp/> Diakses tanggal 14 Juli 2024.
- Nur, M. R. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Sosial di Perguruan Tinggi dengan Prestasi Akademik Universitas Pendidikan Indonesia. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Novitasari, A. (2009). Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Atlet Remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Octavia, V., & Amalia, N. (2023). Eksplorasi Fenomena Belajar Sistem Kebut Semalam: Kajian Kualitatif Terhadap Kebiasaan Belajar Siswa kelas VI. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 11(1), 73-83.
- Omchan, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya bagi Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Atlet di Asrama PPLP Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2).
- Parker, P. C., Perry, R. P., Coffee, P., Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Daniels, L. M., & Dryden, R. P. (2021). The impact of student-athlete social identity on psychosocial adjustment during a challenging educational transition. *Psychology of Sport and Exercise*, 56.



- PP No 60 th 1999. (1999). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi. *Sekretariat Negara Republik Indonesia*.
- Prawiro, M. (2018). Management Waktu: pengertian, manfaat serta fungsi dan tujuannya. <https://www.maxmanroe.com/vid/manajemen/pengertian-manajemen-waktu>. Diakses pada tanggal 14 Juli 2024.
- Prayogo, N. U. (2021). Analisis Framing Robert N Entman pada Pemberitaan Hoax Seputar “Vaksin Covid 19” di Media Online Liputan 6.com dan Kompas.com pada 22 Juni dan 18 Februari 2021. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Puspitasari Widya. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 1-17.
- R. Agung Wisaksono. (2022). Mengenal Pengertian Time Management dan Manfaatnya Bagi Perusahaan. Diakses pada tanggal 14 Juli 2024.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40.
- Rahardjo, M. (2010). Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif. *Unpublished*. Sekolah Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahman, N. S. (2021). Pentingnya Manajemen Waktu bagi Seorang Mahasiswa. <https://osc.medcom.id/community/pentingnya-manajemen-waktu-bagi-seorang-mahasiswa-3048>. Diakses tanggal 1 Oktober 2022.
- Rektor Universitas Negeri Yogyakarta. (2009). *Etika dan Tata Tertib Pergaulan Mahasiswa di Kampus* (No 03 Tahun 2009). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizki, M. (2014). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktifis pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SGD Bandung Semester 2-6. *Skripsi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rusyadi, S. H. (2012). Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa. *Doctoral dissertation*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santya, K. R. (2017). Studi deskriptif manajemen waktu Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen waktu pada mahasiswa: Studi kualitatif pada mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 527.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta:

Graha Ilmu.

Sevima, S. M. (2021). *7 Perbedaan Dunia Perkuliahan dan SMA yang Akan Kamu Temui*. Sentra Vidya Utama. <https://sevima.com/7-perbedaan-dunia-perkuliahan-dan-sma-yang-akan-kamu-temui/>. Diakses tanggal 11 Oktober 2022.

Sudarman, P. (2004). *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif. Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.

Syafnidawaty. (2020). PenelitianKualitatif. <https://raharja.ac.id/2020/10/29/penelitian>. Diakses tanggal 1 Oktober 2022.

Tarihoran, N. (2006). Hubungan Antara Kemampuan Manajemen Waktu dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Atlit Jalur Prestasi Bidang Olahraga. *Skripsi*. Universitas Surabaya.

Werdhani, T. R. (2021). *7 Karakter Unik dari Fakultas-fakultas di UNY; Kamu yang Mana ?* <https://unycommunity.com/7-karakter-unik-dari-fakultas-fakultas-di-uny-kamu-yang-mana/>. Diakses tanggal 1 Oktober 2022.

Widjajanti. K., Yoevita, N. R. (2022). Analisis Pengaruh Manajemen Waktu : Manajemen SDM, dan Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja pada Pekerja yang Masih Berkuliah. *SOLUSI : Jurnal Ilmiah Bidang Ilmu Ekonomi*, 20(1), 83-91.

<http://fik.uny.ac.id/id/visi-misi-dan-tujuan-fik-uny>. Diakses tanggal 1 Oktober 2022.

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>. Diakses tanggal 11 Oktober 2022