

**DINAMIKA MANAJEMEN DIRI SANTRI MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagian syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Laela Nur Raichana

NIM: 20107010037

Dosen Pembimbing:

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP: 19741120 200003 2 003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laela Nur Raichana

NIM : 20107010037

Prodi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Dinamika Manajemen Diri Santri Mahasiswa Tingkat Akhir”** merupakan hasil karya penelitian saya sendiri. Dalam penyusunannya, saya telah mematuhi aturan akademik yang berlaku dan tidak melakukan pelanggaran, seperti penjiplakan, pemalsuan data, atau manipulasi data. Adapun beberapa bagian dari skripsi ini memuat dari karya penulis lain, namun seluruhnya telah dicantumkan sesuai dengan tata cara yang dibenarkan oleh kaidah akademik. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa penelitian ini melanggar kode etik akademik atau peraturan yang berlaku, saya bersedia menerima segala konsekuensi sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Juli 2025
Pembuat pernyataan,



Laela Nur Raichana
NIM: 20107010037

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 wabarokaatuh

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

Nama : Laela Nur Raichana

NIM : 20107010037

Prodi : Psikologi

Judul : Dinamika Manajemen Diri Santri Mahasiswa Tingkat Akhir

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

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

Wassalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarokaatuh

Yogyakarta, 29 Juli 2025

Pembimbing,



Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP: 19741120 200003 2 003

HALAMAN PENGESAHAN

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-3479/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : DINAMIKA MANAJEMEN DIRI SANTRI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LAELA NUR RAICHANA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010037
Telah diujikan pada : Senin, 11 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 68a57ec85ed8a



Penguji I

Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 68a513af788a3



Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED

Valid ID: 68a56540760a1



Yogyakarta, 11 Agustus 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68a7c48632192

MOTTO

“Balas dendam terbaik adalah menjadikan dirimu lebih baik”

(Ali bin Abi Thalib)

“Seperti pohon gandaru, yang akarnya menghujam bumi dan aromanya harum semerbak. Jadilah manusia yang kokoh dalam prinsip dan menebarkan kebaikan di mana pun berada”

“Jika ingin berjalan cepat, berjalanlah sendiri. Tapi jika ingin berjalan jauh, maka berjalanlah bersama-sama”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin

*Segala puji bagi Allah SWT, Sang Pemilik Ilmu yang telah mengizinkan
melangkah sejauh ini, memberi cahaya dalam setiap kebimbangan, melimpahkan
rahmat, hidayah, dan kekuatan dalam tiap ujian hingga akhirnya perjalanan
panjang ini dapat kuselesaikan.*

Teruntuk Abah dan Mama

*Doanya yang selalu menjadi penopang langkahku, kasih sayangnya tak pernah
surut meski sering kali aku mengecewakan dan gagal memahami betapa besar
pengorbanan mereka. Terima kasih atas segala kasih sayang, restu, fasilitas,
support dan kesabaran yang membuatku tetap berjalan sampai sini.*

Teruntuk Mas-mas dan mba-mbaku

*Menjadi pengingat sekaligus penyemangat untuk terus berusaha menyelesaikan
pendidikan ini segera. Terima kasih atas segala perhatian dan dukungan yang
bahkan tanpa kata-kata pun sudah cukup meyakinkanku bahwa aku tidak sendiri
dan aku mampu untuk menyelesaikan. Terima kasih sudah menjadi tempat paling
nyaman kedua untuk pulang.*

Teruntuk diri saya sendiri

*Perjalanan skripsi ini mungkin bukan apa-apa dibandingkan hidup yang lebih
luas, tapi di dalamnya, kamu belajar banyak-tentang kesabaran, keteguhan, dan
mengenali dirimu sendiri lebih dalam. Terima kasih telah bertahan, meski
berkali-kali ingin menyerah dan ragu. Kamu mungkin belum sampai di akhir
perjalanan, tapi lihatlah, kamu sudah lebih jauh dari yang kamu kira.*

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarokaatuh

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kekuatan yang diberikan sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan utama dalam mencari dan mengamalkan ilmu.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. Proses penyelesaiannya tentu tidak mudah. Namun berkat bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, akhirnya karya ini dapat terselesaikan.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
4. Ibu Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, nasihat, serta ilmu yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, waktu, tenaga, dan perhatian yang Ibu berikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan untuk ibu dan keluarga.
5. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan.

6. Ibu Maya Fitria, S.Psi, M.A. dan Bapak Muslim Hidayat, M.A. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun penulis lebih berkualitas.
7. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan selama menempuh bangku perkuliahan.
8. Intan Nur Faizah, tempat pulang di tengah lelah, tempat bertanya hal-hal random, dan sosok yang tak pernah absen di saat-saat krusial. Terima kasih sudah tetap hadir, bahkan ketika arah penulis sendiri belum jelas. Lewat segala *update* harian, *random pap*, dan obrolan receh sampai urusan kehidupan, kamu memberi ruang aman untuk penulis menjadi diri sendiri—apa adanya, tanpa perlu takut dinilai.
9. Nidaa' Rifqoh Fauzi, Ari Susanti, dan Febriana Mulia Insani — teman-teman dekat yang membersamai proses bertumbuh di Rumah Cahaya, lewat cerita, kehadiran, dan kehangatan yang tak tergantikan. Teruntuk Imul, teman lintas fase dari SMP hingga kini, terima kasih telah menjadi ruang jeda dan pengingat untuk terus melangkah tanpa lupa diri. Untuk Susan dan Nidaa, terima kasih sudah menjadi ruang belajar menjadi adik, menjadi manusia, dan menjadi lebih berani membuka luka dan pilihan hidup. Juga untuk teman-teman DS12 dan Qonitat 12 lainnya, terima kasih telah membersamai perjalanan ini dengan cara yang begitu berarti.
10. Salma Aztila, Nazhifah Salsabila, dan Romdhotul Hikmah, teman seperkuliahan sekaligus teman satu kelas yang turut memberi warna pada hari-hari akademik. Terima kasih atas semangat, kebersamaan, dan percakapan yang menyegarkan.
11. Kepada seluruh informan yang telah menyediakan waktu luang untuk peneliti yang rela berbagi cerita tentang kehidupan pribadinya. Terima kasih atas kerjasama dan kehangatan yang diberikan kepada peneliti selama proses menyusun tugas akhir.
12. Kepada semua pihak yang telah berjasa selama penulis menempuh studi di Yogyakarta yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas segala keterbatasan yang ada. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, setidaknya bagi penulis sendiri dalam proses mengenali diri, dan lebih luas lagi bagi pengembangan ilmu psikologi maupun kehidupan lainnya.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarokaatuh

Yogyakarta, 29 Juli 2025
Peneliti,



Laela Nur Raichana
NIM: 20107010037



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	ii
Nota Dinas Pembimbing Skripsi.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Bagan	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Intisari	xv
<i>Abstrack</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Keaslian Penelitian	6
B. Dasar Teori	17
C. Kerangka Teoritik.....	23
D. Pertanyaan Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	26
B. Fokus Penelitian	27
C. Informan dan Setting Penelitian	27
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data.....	28
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	30
F. Keabsahan Data Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	37
C. Hasil Penelitian.....	38

D. Pembahasan	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Persamaan dan Perbedaan Penelitian.....	12
Tabel 2. Data Diri Informan Penelitian.....	35
Tabel 3. Data Diri <i>Significant Others</i>	35
Tabel 4. Proses Pengambilan Data.....	38



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Alur Berpikir.....	25
Bagan 2. Informan FAH.....	47
Bagan 3. Informan AAP.....	58
Bagan 4. Informan AAH.....	71
Bagan 5. Pembahasan.....	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara	83
Lampiran 2. Verbatim 1 Informan FAH	85
Lampiran 3. Verbatim 2 Informan FAH	101
Lampiran 4. Verbatim 1 Informan AAP	112
Lampiran 5. Verbatim 2 Informan AAP	124
Lampiran 6. Verbatim 1 Informan FAH	132
Lampiran 7. Verbatim 2 Informan AAH	149
Lampiran 8. Verbatim <i>Significant Others</i> 1	160
Lampiran 9. Verbatim <i>Significant Others</i> 2	165
Lampiran 10. Verbatim <i>Significant Others</i> 3	170
Lampiran 11. <i>Informed Consent</i> FAH	182
Lampiran 12. <i>Informed Consent</i> AAP	183
Lampiran 13. <i>Informed Consent</i> AAH	184
Lampiran 14. Dokumentasi	185

DINAMIKA MANAJEMEN DIRI SANTRI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Laela Nur Raichana
20107010037

INTISARI

Santri mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan secara simultan, mulai dari penyusunan skripsi, tanggung jawab di pesantren, keterlibatan organisasi, hingga pekerjaan. Kompleksitas peran tersebut menuntut adanya kemampuan manajemen diri yang baik agar individu mampu mengelolai waktu, energi, emosi, dan prioritas secara efektif. Namun dalam praktiknya, banyak santri mahasiswa tingkat akhir mengalami kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada stres, prokrastinasi, hingga *burnout*. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana dinamika manajemen diri mereka berlangsung dalam keseharian. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika manajemen diri pada santri mahasiswa tingkat akhir yang menjalani peran ganda secara bersamaan, yakni sebagai mahasiswa sekaligus santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari tiga santri mahasiswa tingkat akhir, dengan triangulasi sumber melalui wawancara dengan teman dekat masing-masing informan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu menjadi tantangan utama akibat tumpang tindih jadwal dan keterbatasan energi. Strategi yang digunakan meliputi penyusunan jadwal, penetapan prioritas, refleksi diri, penggunaan teknologi (*google calender*), dan fleksibilitas dalam menyesuaikan target. Keberhasilan pengelolaan diri sangat dipengaruhi regulasi emosi dan kesehatan fisik, informan yang mampu menjaga pola tidur, asupan gizi, dan memberi ruang istirahat menunjukkan keseimbangan hidup dan performa akademik lebih baik. Pengembangan diri dan penyelesaian masalah dilakukan melalui refleksi pribadi, target harian, forum diskusi, serta dukungan sosial. Kesimpulannya, dinamika manajemen diri berlangsung melalui proses penyesuaian berkelanjutan yang menuntut keseimbangan antara kapasitas diri, kesehatan, dan makna personal dalam setiap aktivitas.

Kata Kunci: *manajemen diri, santri, mahasiswa tingkat akhir, peran ganda*

THE DYNAMICS OF SELF-MANAGEMENT AMONG FINAL YEAR STUDENTS

Laela Nur Raichana
20107010037

ABSTRACT

Final year student-santri face various demands simultaneously, ranging from thesis preparation, responsibilities at the pesantren, organizational involvement, to work. The complexity of these roles requires effective self-management skills so that individuals can manage their time, energy, emotions, and priorities effectively. However, in practice, many final year student-santri experience physical and mental fatigue that leads to stress, procrastination, and even burnout. Therefore, it is important to examine how their self-management dynamics occur in daily life. This research aims to describe the self-management dynamics of final year student-santri who are simultaneously undertaking dual roles, namely as students and santri. This study uses a descriptive qualitative approach with a phenomenological method. The informants in this study consist of three final-year students, with source triangulation through interviews with each informant's close friends. The results of this study show that time management has become a major challenge due to overlapping schedules and limited energy. The strategies used include scheduling, setting priorities, self-reflection, using technology (Google Calendar), and flexibility in adjusting targets. The success of self-management is greatly influenced by emotional regulation and physical health; informants who are able to maintain sleep patterns, nutritional intake, and provide time for rest demonstrate a better balance in life and academic performance. Personal development and problem-solving are conducted through personal reflection, daily targets, discussion forums, and social support. In conclusion, the dynamics of self-management occur through a continuous adjustment process that demands a balance between personal capacity, health, and personal meaning in every activity.

Keywords: *self-management, santri, final-year students, multiple roles*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal, yaitu rentang usia 18-25 tahun, yang ditandai dengan berbagai perubahan penting dalam kehidupan. Pada tahap ini, menurut Erikson (1963), individu menghadapi krisis pengembangan berupa *intimacy versus isolation*, yakni kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang bermakna sembari membangun kemandirian dan identitas diri (Paputungan, 2023). Semestinya, masa ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan karakter dan kematangan individu, termasuk dalam hal pengelolaan diri (Satriani et al., 2022).

Mahasiswa sering disebut sebagai agen perubahan karena memiliki tanggung jawab besar yang luas, tidak hanya menyelesaikan tuntutan akademik yang menuntut waktu, tenaga, dan perhatian, tetapi juga dituntut untuk mengembangkan potensi diri serta berkontribusi aktif dalam kehidupan sosial dan masyarakat (Papalia dalam Syifa dkk., 2018). Tuntutan tersebut semakin kompleks ketika seorang mahasiswa juga memegang peran sebagai santri. Sebagai santri, mahasiswa mendapatkan pengalaman spiritual yang mendalam dan nilai-nilai hidup yang kuat, namun di sisi lain juga menghadapi tantangan pengelolaan waktu dan energi yang lebih besar.

Mahasiswa yang juga menjadi santri memiliki peluang untuk berkembang secara holistik, baik dari segi intelektual, spiritual, maupun keterampilan sosial. Namun, peran ganda ini juga membuat mereka lebih rentan terhadap beban

berlebih. Tekanan akademik, tanggung jawab di lingkungan pondok, keterlibatan organisasi, hingga pekerjaan paruh waktu, menjadi faktor-faktor yang membutuhkan keterampilan manajemen diri yang baik. Semestinya, mahasiswa mampu mengatur prioritas, membagi waktu secara efektif, dan membuat keputusan yang tepat dalam menjalani setiap peran (Agustia, 2019).

Namun dalam kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola dirinya. Prokrastinasi menjadi salah satu masalah umum yang menghambat produktivitas, dimana mahasiswa cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati tengat waktu, yang berdampak pada peningkatan stres dan penurunan kualitas hasil kerja (Chandnani & Chadha, 2023). Lisiswanti & Oktafany (2017) menemukan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan kecemasan akademik dan capaian belajar yang lebih rendah. Selain itu, multitasking yang dianggap sebagai strategi efisien justru menurunkan produktivitas karena perhatian terbagi (Steel dalam Marendha, 2016). Penelitian Meyer (1997) bahkan menyebutkan bahwa multitasking dapat menghilangkan hingga 40% efektivitas kerja seseorang (American Psychological Association, 2013).

Tidak hanya itu, faktor lingkungan sosial juga turut memengaruhi manajemen diri mahasiswa. Tekanan teman sebaya, distraksi media sosial, serta ajakan untuk ikut berbagai kegiatan sering kali membuat mahasiswa kehilangan fokus (Rosela, 2020). Kondisi fisik dan psikologis seperti kurang tidur, pola makan tidak sehat, dan stres berkepanjangan juga turut memperburuk kemampuan manajemen diri (Knowlden & Naher, 2023).

Semestinya seorang mahasiswa, khususnya yang juga menjadi santri, mampu menyeimbangkan seluruh tanggung jawab tersebut dengan keterampilan manajemen diri yang baik. Mereka perlu merencanakan jadwal, mengatur prioritas, serta menyelesaikan tugas dan tanggung jawab secara efektif (Widhodho, 2022). Namun, belum banyak penelitian yang mendalami bagaimana dinamika manajemen diri dalam konteks santri mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan gambaran nyata mengenai tantangan dan strategi manajemen diri yang mereka terapkan, sehingga dapat menjadi acuan dalam mengembangkan program pendampingan atau pelatihan keterampilan manajemen diri bagi kelompok ini. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana dinamika manajemen diri, serta strategi apa yang dapat diterapkan untuk mengoptimalkan manajemen diri di kalangan santri mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana dinamika manajemen diri santri mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola berbagai peran dan tanggung jawab?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami dinamika manajemen diri santri mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola berbagai peran dan tanggung jawab.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara ilmiah terhadap khasanah keilmuan psikologi, khususnya dalam kajian manajemen diri pada mahasiswa dengan peran ganda yang unik. Penelitian ini juga menjadi penyempurna dan pembaharuan dari penelitian-penelitian sebelumnya, dengan menyoroti secara khusus dinamika, tantangan, serta strategi manajemen diri mahasiswa tingkat akhir. Hasilnya diharapkan dapat memperdalam pemahaman mengenai faktor pendukung dan penghambat manajemen diri, sehingga dapat menjadi pengembangan teori maupun penelitian lanjutan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Santri Mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tantangan, faktor pendukung, dan strategi manajemen diri yang efektif. Dengan begitu, santri mahasiswa dapat mengenali tantangan yang dihadapi dan menerapkan langkah-langkah yang tepat untuk menyeimbangkan peran akademik, spiritual, dan sosial secara lebih optimal.

b) Bagi Pembina Santri Mahasiswa

Diharapkan dapat membantu pembina memahami kebutuhan dan kendala yang dialami santri mahasiswa, sehingga mampu memberikan dukungan yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi perancang program pendamping, pelatihan keterampilan manajemen diri, serta kegiatan yang

mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan santri mahasiswa, agar mereka dapat menjalani peran ganda dengan lebih positif dan produktif.

c) Bagi Penulis

Memberikan kesempatan untuk memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam penulisan akademik, sekaligus mengasah analisis dalam memahami fenomena manajemen diri santri mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga menjadi sarana untuk menyusun solusi berbasis temuan lapangan yang relevan dan aplikatif bagi kelompok sasaran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dinamika manajemen diri santri mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola berbagai peran dan tanggung jawab berlangsung melalui proses penyesuaian yang terus-menerus. Identitas ganda sebagai santri dan mahasiswa, ditambah peran tambahan seperti bekerja paruh waktu, fasilitator, atau organisator, membentuk cara pandang dan strategi masing-masing individu dalam mengatur waktu, energi, emosi, dan prioritas. Kompleksitas peran ini menuntut kemampuan untuk menavigasi berbagai tuntutan secara simultan, yang sering kali memunculkan konflik peran dan keterbatasan waktu pribadi.

Tantangan terbesar yang dihadapi seluruh informan terletak pada manajemen waktu akibat tumpang tindih jadwal dan keterbatasan energi. Strategi yang digunakan meliputi penyusunan jadwal, penetapan prioritas, penggunaan teknologi, serta fleksibilitas dalam penyesuaian target. Namun, keberhasilan pengelolaan waktu sangat bergantung pada regulasi emosi dan kesehatan fisik. Informan yang mampu menjaga pola tidur, asupan gizi, serta memberi ruang istirahat cenderung memiliki performa akademik dan keseimbangan hidup yang lebih baik dibanding yang mengabaikan kebutuhan tubuh.

Perkembangan diri dan problem solving menjadi aspek pelengkap yang menentukan kualitas manajemen diri. Upaya pengembangan dilakukan melalui refleksi, target pribadi, forum diskusi, dan pembelajaran dari pengalaman, meski tanpa sistem yang konsisten berisiko berhenti pada tataran wacana. Dalam

menghadapi masalah, ketiga informan memadukan refleksi pribadi dengan dukungan sosial, yang terbukti memperkuat kepercayaan diri dan ketahanan emosi. Secara keseluruhan, keberhasilan manajemen diri pada santri mahasiswa tingkat akhir ditentukan oleh kemampuan menyeimbangkan ekspektasi dengan kapasitas diri, menjaga kesehatan, serta membangun makna personal dalam setiap aktivitas yang dijalani.

B. Saran

1. Bagi Santri Mahasiswa Tingkat Akhir

Disarankan untuk lebih mengenali batas fisik dan emosional diri dalam menjalankan berbagai peran. Manajemen diri yang sehat bukan berarti menyelesaikan semua hal secara sempurna, tetapi mampu menetapkan prioritas, mengatur energi, serta memberi ruang untuk istirahat dan refleksi diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat memperluas cakupan informan dengan mempertimbangkan latar belakang gender, institusi, daerah, atau jenis peran tambahan lainnya. Selain itu, pengembangan instrumen evaluasi manajemen diri berbasis konteks kehidupan santri dapat memperkuat validitas temuan penelitian kualitatif ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif* (4th ed.). Rajawali Pers.
- Agustia, L. (2019). *Religious Maturity dan Religious Coping pada Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa yang Tinggal di Pesantren)*. Universitas Negeri Semarang.
- Aisyah, S., & Purnama, D. H. (2022). Dinamika Penyesuaian Diri Santri Mahasiswa di Lingkungan Pesantren dan Kampus. *Jurnal Psikologi Sosial Budaya*, 1(1), 1–10.
- American Psychological Association. (2013). *Multitasking: Switching costs*. <https://www.apa.org/topics/research/multitasking>.
- Anjumi, N. (2023). *Hubungan antara Manajemen Waktu dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussa'adah KH. Asyikin Bandar Lampung*. Universitas Lampung.
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo*, 5(4), 510–520.
- Azzahra, L., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2022). Self-Management untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: Studi Kepustakaan. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(2), 92–102. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67132>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Chandnani, M., & Chadha, R. (2023). The Importance of Time Management for Teenager's in Education: An Overview. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(1), 831–835. <https://doi.org/10.53555/jrtdd.v6i1.2208>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, by Creswell John and Creswell J. David. Thousand Oaks, CA: Sage Publication, Inc. 275 pages, \$67.00 (Paperback). (5th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1002/nha3.20258>
- Damayanti, E. (2019). *Manajemen Diri Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dhamayanti, W., Sumanggala, K. J., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. <https://doi.org/10.21009/PIP.352.7>
- Effendi, Y. (2019). *Hubungan antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga.
- El Sakina, S. N. (2023). *Pengaruh Manajemen Diri Dan Motivasi Kerja Terhadap Keterlibatan Kerja Pada Karyawan Usaha Kuliner di Kecamatan Pesantren Kota Kediri*. Institut Agama Islam Negeri Kediri.

- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Y. Novita, Ed.; 1st ed.). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Geni, P. L. (2011). Benarkah EQ Lebih Penting Daripada IQ? *Humaniora*, 2(1), 257. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2999>
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik* (Suryani, Ed.). PT Bumi Aksara.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Rajawali Pres.
- Isofin, B. (2019). *Modul 1 Asesmen Kebutuhan Peserta Didik dan Sekolah*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221–250.
- Khairunisa, Yusuf, A. M., & Firman. (2022). Implementasi Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85–96. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>
- Khoiratunnisaa, N. S. (2016). *Manajemen Diri pada Mahasiswa Berprestasi yang Bekerja (Studi Kasus pada Satu Mahasiswi D3 Bahasa Inggris Universitas Gadjah Mada)*. UIN Sunan Kalijaga.
- Knowlden, A. P., & Naher, S. (2023). Time Management Behavior Structural Equation Model Predicts Global Sleep Quality in Traditional Entry University Students. *American Journal of Health Education*, 54(4), 265–274.
- Latifudin, M., Julaiha, S., & Sudadi. (2024). Strategi Manajemen Waktu pada Pondok Pesantren Hadiqotul Ulum. *Jurnal Manajemen Modern*, 6(3), 535–543.
- Liswanti, R., & Oktafany, O. F. (2017). Manajemen Waktu Pada Mahasiswa: Studi Kualitatif Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Lampung*, 1(3).
- Manz, C. C., & Sims, H. P. (1980). Self-Management as a Substitute for Leadership: A Social Learning Theory Perspective. *Academy of Management Review*, 5(3), 361–367. <https://doi.org/10.5465/amr.1980.4288845>
- Marendha, G. A. (2016). *Hubungan Multitasking Teknologi Informasi Terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus: Mahasiswa ITS Surabaya)*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif* (M. Albina, Ed.). Harfa Creative.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture*, 3(1).
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana*, 65(2), 67–76.
- Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2002). *Self-Management series: Control your life*. Jakarta: PT Rermaja Rosdakarya.

- Rachman, A., Yochanan, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (B. Ismaya, Ed.; 1st ed.). CV Saba Jaya Publisher.
- Rosela, O. (2020). *Pengaruh Aktivitas Belajar Dan Lingkungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa PAI IAIN Bengkulu*. IAIN Bengkulu.
- Rufaida, E. (2023). *Manajemen Waktu Peserta Didik dalam Kegiatan Pondok Pesantren dan Tugas Akademik di MA Miftahul Ulum Pucang Kradinan Madiun*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Rukin. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia.
- Satriani, A., Umar, U., & Fahlia, F. (2022). The Effect of Self Organized Learning Environments (SOLE) Approach on Student's Learning Motivation and Achievement in History Lessons. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 10(3), 776. <https://doi.org/10.33394/j-ps.v10i3.5696>
- Septiani, L. W. (2020). *Upaya Meningkatkan Self-Management Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Experiential Learning di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan*. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Setiawan, Y., Kosasih, A., & Komariah, S. (2015). Pola Adaptasi Sosial Budaya Kehidupan Santri Pondok Pesantren Nurul Barokah. *Jurnal Sosietas*, 5(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Tindakan* (3rd ed.). Alfabeta.
- Syifa, L., Nusantara, E., & Sunawan. (2018). Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Tsang, S. K. M., Hui, E. K. P., & Law, B. C. M. (2012). Self-Efficacy as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*, 2012, 1–7. <https://doi.org/10.1100/2012/452327>
- Usman, H., & Akbar, P. S. (2014). *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara.
- Utami, S. P., & Zahro, I. F. (2023). Self-Management Mahasiswa Tingkat Akhir STAI Attanwir yang Sudah Menikah dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 23. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9048>
- Widhodho, E. S. (2022). *Analisis Manajemen Waktu Organisasi Dan Kuliah Pada Aktivis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. UIN Ar-Raniry.