

Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Aktif Di Organisasi Yang Menjalankan Magang

Nys Zakirah Sammaniah¹, Kiki Cahaya Setiawan²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

e-mail: raraayouu@gmail.com, kikicahavasetiawan@gmail.com

Diterima tgl 02 Oktober 2025 Direvisi tgl. 03 November 2025 Disetujui tgl. 15 Desember 2025

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai manajemen waktu pada mahasiswa aktif organisasi yang menjalankan magang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi manajemen waktu yang diterapkan oleh seorang mahasiswi psikologi yang terlibat aktif dalam organisasi internal dan eksternal kampus sekaligus menjalani magang di PTP Cabang Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan observasi sebagai teknik pengumpulan data utama. Subjek merupakan mahasiswi tingkat akhir yang memiliki beban aktivitas tinggi, baik di lingkungan akademik, organisasi, maupun dunia kerja praktik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menerapkan strategi perencanaan harian, penetapan prioritas, serta pengendalian waktu sebagai kunci utama dalam menjaga keseimbangan peran.

Kata Kunci: Management Waktu, Mahasiswa, Magang

Abstract

This study discusses time management among active students in organizations who are undergoing internships. The study aims to understand the time management strategies implemented by a psychology student who is actively involved in both internal and external campus organizations while also undergoing an internship at PTP Branch Palembang. This study uses a qualitative approach with interviews and observations as the primary data collection techniques. The subject is a final-year student with a high workload, both in academic, organizational, and practical work environments. The results of the study indicate that the subject applies daily planning, priority setting, and time control strategies as the main keys to maintaining a balance between roles.

Keywords : Time Management, Students, Internships

PENDAHULUAN

Pada zaman ini tidak sedikit mahasiswa mengikuti organisasi internal kampus maupun eksternal kampus, mahasiswa aktif dalam organisasi biasanya cenderung memiliki kesibukan yang lebih ekstra dibandingkan mahasiswa lainnya yang tidak mengikuti organisasi. Pendidikan tinggi adalah tahap yang sangat penting bagi pengembangan intelektual, emosional, dan sosial para mahasiswa sebagai calon tenaga kerja profesional. Di zaman globalisasi dan persaingan di dunia kerja yang semakin ketat, para lulusan perguruan tinggi perlu memiliki tidak hanya keunggulan akademik, tetapi juga keterampilan non-teknis seperti kemampuan berkolaborasi, kepemimpinan, manajemen waktu, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang selalu berubah dan cepat. Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang secara sadar memilih untuk aktif dalam berbagai kegiatan non-akademik seperti organisasi kemahasiswaan maupun program magang sebagai bentuk persiapan menghadapi realitas dunia profesional yang kompleks dan multidimensional (Supardi, 2022).

Pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di kampus memberi mereka kesempatan untuk meningkatkan berbagai keterampilan sosial, seperti kepemimpinan, berkomunikasi, dan membuat keputusan. Di sisi lain, program magang atau praktik di lapangan berfungsi sebagai penghubung antara pendidikan dan industri, di mana mahasiswa mendapatkan pengalaman langsung dalam menyelesaikan

tugas profesional, mengenali budaya kerja, dan membangun jaringan yang penting untuk masa depan karir mereka. Meskipun kedua kegiatan ini menawarkan banyak keuntungan, mengerjakan keduanya secara bersamaan menghadirkan tantangan tersendiri, terutama dalam hal manajemen waktu.

Mahasiswa yang memiliki dua peran utama sekaligus, yaitu sebagai anggota aktif dalam organisasi dan peserta program magang, menghadapi tuntutan yang tinggi baik dari segi waktu maupun energi. Ketiga hal ini yaitu perkuliahan, organisasi, dan magang memiliki kewajiban dan harapan yang berbeda namun berlangsung bersamaan. Dalam situasi seperti ini, kemampuan untuk mengatur waktu sangat penting agar tidak terjadi masalah antara peran, penurunan prestasi akademik, serta tekanan mental yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Macan, 1994).

Berdasarkan data terbaru dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2024), jumlah mahasiswa aktif di Indonesia mencapai lebih dari 9,98 juta orang, dan terdapat tren meningkatnya partisipasi mahasiswa dalam organisasi intra dan ekstra kampus serta kegiatan magang sebagai bagian dari persiapan karir. Situasi ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak hanya fokus pada akademik, tetapi juga aktif mengembangkan diri melalui pengalaman nyata di dalam maupun di luar kampus. Namun, dalam praktiknya, tidak semua mahasiswa mampu menyeimbangkan ketiga peran ini dengan optimal, yang sering kali memicu kelelahan, konflik jadwal, serta perasaan tidak mampu memenuhi semua tuntutan dengan baik.

Manajemen waktu, secara teori, adalah suatu rangkaian proses yang melibatkan pengaturan, perencanaan, dan kontrol penggunaan waktu agar individu dapat melaksanakan berbagai kegiatan dengan cara yang efisien dan efektif (Britton & Tesser, 1991). Bagi mahasiswa, pengelolaan waktu yang efektif tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik, tetapi juga membantu mengurangi stres, meningkatkan produktivitas, dan mencapai tingkat kepuasan pribadi yang lebih baik (Claessens et al., 2007). Meskipun banyak penelitian telah dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengelolaan waktu dan prestasi akademik secara kuantitatif, sangat sedikit penelitian yang mengeksplorasi bagaimana mahasiswa secara pribadi mengatur waktu mereka saat menghadapi tuntutan ganda dalam organisasi dan magang.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa mengatur waktu mereka saat aktif dalam kegiatan organisasi kampus dan juga mengikuti program magang. Dengan pendekatan kualitatif, studi ini ingin meneliti lebih dalam tentang strategi manajemen waktu yang digunakan mahasiswa, tantangan yang mereka hadapi, serta makna yang mereka ciptakan dari pengalaman ini. Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi institusi pendidikan, penyelenggara magang, dan organisasi mahasiswa dalam menciptakan sistem dukungan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa yang memiliki beberapa peran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dengan metode pengambilan data melalui observasi dan wawancara. Metode penelitian kualitatif merupakan cara penelitian yang dipakai untuk mengkaji objek alami, dengan peneliti berfungsi sebagai alat utama (Sugiyono, 2015). Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai memberikan jawaban (Moleong, 2018). Dengan menggunakan wawancara terstruktur, wawancara terstruktur adalah wawancara yang dilakukan oleh pewawancara dengan membawa daftar pertanyaan (interview guide) yang telah disiapkan sebelumnya secara sistematis dan digunakan secara konsisten kepada semua responden (Sugiyono, 2015). Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati secara langsung terhadap objek penelitian di lapangan, baik dalam kondisi alamiah maupun yang telah disiapkan (Sugiyono, 2019).

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa aktif dalam organisasi dan sedang menjalani magang sekaligus. Subjek memiliki 2 organisasi aktif yaitu organisasi internal kampus dan eksternal kampus. Peneliti melakukan wawancara mendalam dan terbuka dengan subjek untuk menggali strategi dalam manajemen waktu antara organisasi dan magang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dengan seorang subjek, yakni mahasiswi dari program studi Psikologi yang sedang berada di semester akhir, menunjukkan dinamika yang rumit dalam manajemen waktu. Mahasiswi ini terlibat dalam organisasi internal dan eksternal kampus, serta sedang menjalani magang di PTP Cabang Palembang selama 6 jam setiap hari. Subjek harus mengelola tiga peran sekaligus secara bersamaan sebagai mahasiswa, anggota organisasi, dan magang, yang semuanya membutuhkan perhatian, energi, dan tanggung jawab yang besar.

Dalam penjelasannya, dia mencatat bahwa dia membagi waktunya dalam satu minggu secara proporsional. Sekitar enam jam sehari dialokasikan untuk magang, 6 hingga 8 jam seminggu untuk kegiatan di organisasi, dan sisanya digunakan untuk kuliah, membaca buku, serta menyelesaikan tugas akademik. Subjek menggunakan aplikasi digital seperti Google Kalender dan *notes* untuk merencanakan aktivitas dan menentukan prioritas. Walaupun strategi ini membantu menjaga keteraturan, dia masih menghadapi kesulitan dalam fokus dan merasakan tekanan mental saat beberapa agenda penting bertabrakan. Selain strategi teknis seperti penggunaan aplikasi penjadwalan dan pembuatan prioritas tugas, subjek juga mengembangkan pendekatan reflektif terhadap waktu. Ia menyebutkan pentingnya evaluasi mingguan sebagai bentuk introspeksi terhadap efektivitas penggunaan waktu dan pencapaian target. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak hanya menjalankan manajemen waktu secara mekanistik, tetapi juga melibatkan unsur metakognitif, yaitu kemampuan untuk berpikir tentang cara berpikir dan bertindak yang telah dilakukannya. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Britton dan Tesser (1991) yang mengemukakan bahwa strategi metakognitif dalam manajemen waktu, seperti monitoring dan evaluasi diri, berkontribusi pada peningkatan performa akademik dan efisiensi aktivitas.

Fleksibilitas juga menjadi komponen penting yang terlihat dari perilaku subjek dalam merespons perubahan jadwal atau beban kerja yang bersifat mendadak. Dalam beberapa situasi, subjek harus menunda salah satu kegiatan dan menyesuaikan prioritas tanpa mengorbankan kualitas hasil akhir. Kemampuan ini mencerminkan apa yang disebut adaptif *time management*, yang menurut Claessens et al. (2007), merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan strategi pengelolaan waktu dengan perubahan konteks lingkungan kerja atau kehidupan pribadi.

Situasi ini sejalan dengan konsep *role strain* dari Goode (1960) yang menjelaskan bahwa menjalankan beberapa peran sosial secara bersamaan dapat menyebabkan tekanan akibat konflik kepentingan, keterbatasan waktu, dan ekspektasi yang saling bertentangan. Dalam hal ini, dia merasakan ketegangan saat berusaha memenuhi tuntutan akademik, profesional, dan sosial dalam waktu yang terbatas. Lebih jauh, menurut model manajemen waktu dari Macan (1994), efektivitas dalam mengelola waktu dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menentukan tujuan, mengatur prioritas, membuat jadwal, dan mengatasi hambatan. Dia menunjukkan pemahaman yang baik tentang aspek teknis manajemen waktu, tetapi masih menghadapi tantangan psikologis seperti kelelahan mental dan keterbatasan dalam beradaptasi ketika dihadapkan dengan tekanan yang menumpuk.

Penelitian dari Claessens et al. (2007) juga mendukung temuan ini, menyatakan bahwa manajemen waktu yang tidak tepat dapat menyebabkan stres yang lebih tinggi, penurunan produktivitas, dan risiko *burnout*, terutama bagi individu yang menjalani studi dan pekerjaan secara bersamaan. Dalam kasusnya, aktivitas dalam organisasi memberikan dampak positif terhadap pengembangan diri, seperti peningkatan kepercayaan diri, keterampilan komunikasi, dan rasa tanggung jawab sosial. Ini sesuai dengan teori *student involvement* yang dikemukakan oleh Astin (1999), mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi bermanfaat bagi pertumbuhan pribadi dan keberhasilan akademik. Meskipun belum mencapai tahap *burnout* yang parah, tanda-tanda awal seperti penurunan motivasi belajar, iritabilitas, dan gangguan tidur mulai dirasakan subjek. Oleh karena itu, keterampilan pengelolaan stres dan keseimbangan hidup menjadi aspek penting yang sebaiknya diperkuat dalam pendidikan nonformal mahasiswa.

Dari sisi lingkungan sosial, subjek menyebutkan bahwa dukungan dari teman seorganisasi dan atasan di tempat magang sangat berperan dalam membantunya menjalani peran ganda. Misalnya, fleksibilitas dalam pengaturan jam kerja magang atau pengertian dari senior organisasi saat subjek tidak bisa hadir karena tugas akademik, menjadi faktor eksternal yang mendukung keteraturan peran. Dukungan sosial ini berkaitan dengan teori *buffering model of social support* yang menyatakan bahwa

dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan individu (Cohen & Wills, 1985).

Menariknya, subjek tidak melihat semua kesibukannya sebagai beban, tetapi justru sebagai proses pembelajaran yang memperkuat jati dirinya sebagai calon psikolog. Subjek menyatakan bahwa pengalaman mengelola banyak tanggung jawab secara bersamaan telah membentuk kemampuannya dalam memahami dinamika manusia, baik secara individu maupun dalam kelompok. Perspektif ini menunjukkan adanya *sense of coherence*, yakni keyakinan bahwa hidup dapat dipahami, dikelola, dan bermakna (Antonovsky, 1987), yang sering ditemukan pada individu dengan ketahanan psikologis tinggi.

Namun, tanpa strategi yang baik untuk mengelola waktu dan stres, terlibat dalam berbagai peran dapat menjadi beban psikologis. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda untuk mendapat dukungan dalam mengembangkan keterampilan pengaturan diri, keberanian untuk bersikap, dan keseimbangan antara kehidupan akademik serta non-akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu adalah faktor penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, kegiatan organisasi, dan pekerjaan magang bagi seorang mahasiswi aktif. Berdasarkan hasil wawancara, terungkap bahwa subjek cenderung melakukan perencanaan harian, menentukan prioritas, serta disiplin dalam mengatur waktu ketika melakukan aktivitasnya. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi tekanan dari berbagai peran dan tingkat stres, serta membantu mencapai hasil yang optimal dalam akademik dan pekerjaan. Keberhasilan subjek dalam manajemen waktu juga dipengaruhi oleh motivasi pribadi, kemampuan dalam organisasi, serta pengalaman yang dimiliki dari keterlibatannya di organisasi sebelumnya. Temuan ini sejalan dengan teori Macan (1994), yang menjelaskan bahwa cara seseorang melihat kontrol waktu berpengaruh pada efektivitasnya, serta teori Goode (1960) mengenai tekanan peran yang dapat dikurangi dengan pengelolaan peran yang baik.

Salah satu keunggulan penelitian ini adalah pendekatannya yang komprehensif dalam menggali pengalaman langsung subjek yang menjalani peran ganda, serta pemilihan konteks nyata (mahasiswa yang terlibat dalam organisasi dan magang di perusahaan) yang sesuai dengan situasi mahasiswa di Indonesia saat ini. Namun, ada keterbatasan utama dalam penelitian ini, yaitu hanya melibatkan satu subjek, sehingga hasil yang diperoleh belum bisa diterapkan secara umum. Selain itu, metode pengumpulan data yang hanya menggunakan wawancara tidak mampu menangkap aspek pengelolaan waktu secara objektif, seperti yang dapat dilakukan melalui pengamatan langsung atau catatan aktivitas harian.

REFERENSI

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518–529. <https://psycnet.apa.org/record/1999-01418-006>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. https://lehc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483–496. <https://scispace.com/papers/a-theory-of-role-strain-2ppnpeujt6>
- Hafizhah, S., & Riyadi, A. (2021). Manajemen waktu dan dampaknya terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 112–124.

- Kemendikbudristek. (2024). *Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia 2024*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.