

PENGARUH KEBIASAAN YANG EFEKTIF TERHADAP KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU PRIBADI PADA MAHASISWA

Hj. Shofiyanti Nur Zuama, Muraeni Mursanib

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kebiasaan yang efektif terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa? Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako, Angkatan 2012-2013, memasuki tahun kedua belajar di Perguruan Tinggi dan tahap perkembangan subjek, termasuk dalam kategori remaja tingkat akhir (usia 19-22 tahun). Metode yang dipakai menggunakan teknik observasi, angket, dan wawancara. Variabel kebiasaan yang efektif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi. Hal ini bisa dilihat dari nilai t stat maupun Sig, dimana nilai t stat lebih besar dari t tabel dan nilai Sig masih di bawah Alpha 0,05, yaitu t stat = 9.654 > t tabel = 2,056. Selain itu, nilai Sig = 0.000 < 0,05 dengan koefisien regresi sebesar 0.677. Hasil ini menjelaskan bahwa hipotesis diterima, yaitu kebiasaan yang efektif berpengaruh terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi. Selanjutnya, terbukti pada dimensi-dimensi yang menjadi indikator dari kebiasaan yang efektif maupun kemampuan mengelola waktu pribadi, mayoritas responden berada pada kategori yang baik. Semakin baik kebiasaan yang efektif dilakukan oleh mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu pribadinya.

Kata Kunci: Kebiasaan yang Efektif, Kemampuan Mengelola Waktu Pribadi

PENDAHULUAN

Kehidupan saat ini, tentunya tidak mudah bagi individu, karena tekanan dari berbagai aspek, seperti masalah agama, sosial, ekonomi, politik, dan aspek lainnya. Berbagai tekanan tentunya merupakan bagian tak terelakkan dalam hidup sehingga tumbuh menjadi dewasa tidak mudah bagi seorang remaja (dalam hal ini adalah mahasiswa). Remaja belajar cara mengatasi tekanan dalam hidupnya dengan mengamati cara orang tua mengatasi tekanan hidup. Orang tua yang menyadari bahwa mereka menjadi teladan atau panutan untuk anak maupun remaja, tentunya berupaya membiasakan perilaku-perilaku atau perbuatan yang baik dan bisa diterima sesuai nilai-nilai dan norma masyarakat.

Kebiasaan-kebiasaan baik yang terus diupayakan oleh individu, dalam hal ini adalah mahasiswa, menjadi hal yang sangat penting didukung dan dihargai oleh orang tua dengan memberi kesempatan terbuka bagi remaja untuk terus membenahi diri. Upaya yang dilakukan bukan hanya usaha secara sadar, tetapi adanya kemauan dan tekad (niat yang teguh) untuk memulai kebiasaan-kebiasaan yang baik dan membangun dengan pikiran dan perasaan yang positif mengenai dirinya sendiri dan orang lain. Sesuai pendapat Brian Tracy (2005), mengenai Hukum Kebiasaan bahwa "Pikiran atau tindakan apa saja yang Anda

lakukan secara berulang-ulang, pada akhirnya akan menjadi sebuah kebiasaan baru". Oleh karena itu, kebiasaan yang baik dan efektif bisa diterapkan oleh mahasiswa dalam kesehariannya, apabila mahasiswa mampu merencanakan dan mengelola waktunya sebaik mungkin. Kebiasaan-kebiasaan buruk yang terus dilakukan akan membuat mahasiswa berada dalam kesulitan menangani berbagai permasalahan yang dihadapinya, termasuk banyaknya tugas maupun rencana yang tidak tercapai seperti yang diharapkan.

Stephen R. Covey (1997) mengemukakan bahwa kebiasaan adalah faktor yang kuat dalam hidup kita. Karena konsisten dan sering merupakan pola yang tak disadari, maka kebiasaan secara terus menerus, setiap hari, mengekspresikan karakter kita dan menghasilkan efektivitas dan ketidakefektivan kita. Selanjutnya, beliau menjelaskan bahwa kebiasaan dapat diputuskan, dapat dipelajari, dan dilepaskan. Akan tetapi, bukanlah suatu perbaikan segera, diperlukan suatu proses dan komitmen yang luar biasa untuk itu. Selanjutnya, Stephen R. Covey (1997) menjelaskan bahwa efektif yang dimaksud adalah melakukan hal yang tepat (*do right thing*). Padanan dari efektif adalah efisien, berarti melakukan dengan tepat (*do thing right*). Jadi, beliau menjelaskan kebiasaan yang efektif merupakan kebiasaan sebagai perilaku (*behavior*) yang sering dilakukan berulang-

ulang dengan melakukan hal yang tepat. Individu yang menyadari kebiasaan-kebiasaannya akan mulai memperbaiki dengan kebiasaan yang lebih efektif (melakukan dengan hal yang tepat).

Sesuai bukunya, Stephen R. Covey (1994) "*The 7 Habits of Highly Effective People*", memformulasikan tujuh kebiasaan orang-orang yang sangat efektif, hanya orang-orang yang seperti inilah yang akan mencapai tataran sukses. Selanjutnya, Sean Covey (2001) yang mengadopsi buku ayahnya dengan judul buku "*The 7 Habits of Highly Effective Teens*", membahas tujuh kebiasaan remaja yang sangat efektif. Tujuh kebiasaan tersebut, antara lain:

1. Jadilah proaktif. Bertanggung jawablah atas hidupmu sendiri.
2. Merujuk pada Tujuan Akhir, atau Mulailah dengan Mengingat-ingat Tujuan Akhirmu. Definiskanlah misi dan sasaran hidupmu.
3. Dahulukan yang Utama. Susunlah prioritas dan dahulukanlah hal-hal yang penting.
4. Berpikir Menang-Menang. Bersikaplah agar semua orang bisa menang.
5. Berusaha Memahami Terlebih Dahulu, Baru Dipahami. Jadilah pendengar yang baik dan tulus.
6. Wujudkan Sinergi. Bekerja samalah agar mencapai hasil lebih baik.
7. Asahlah Gergaji. Perbaharuilah dirimu secara berkala.

Berkaitan penjelasan tersebut, terlihat bahwa kebiasaan-kebiasaan berdiri di atas satu sama lain. Kebiasaan 1, 2, dan 3 adalah kebiasaan menyangkut penguasaan diri, disebut sebagai "Kemenangan Pribadi". Kebiasaan 4, 5, dan 6 adalah menyangkut hubungan-hubungan dan kerja sama, disebut sebagai "Kemenangan Publik". Seorang remaja harus dapat menguasai diri sebelum menjadi pemain tim yang baik sehingga kemenangan pribadi mendahului kemenangan publik. Kebiasaan terakhir, nomor 7 adalah kebiasaan pembaharuan, yaitu kebiasaan inilah yang akan menguatkan enam kebiasaan lainnya.

Selanjutnya, bahasan mengenai kemampuan mengelola waktu pribadi atau manajemen waktu, diuraikan oleh Macan (1994:2) yang menjelaskan bahwa proses model dari efek manajemen waktu pada perilaku manajemen waktu adalah merasa dapat mengontrol waktu, merespon stres, rasa

puas setelah menangani tugas-tugas, dan kemampuan menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Sedangkan, menurut Douglas & Douglas (1980:253), manajemen waktu adalah sebuah keterampilan untuk memperhitungkan waktu agar berfungsi secara efektif. Dasar dari manajemen waktu menggunakan perencanaan, membuat daftar kegiatan untuk dikerjakan, prioritas, merumuskan tujuan, mendelegasikan, dan mengorganisasikan. Selain itu, kehidupan setiap individu tidak dapat dilepaskan dengan waktu. Setiap individu akan melakukan pengaturan waktu sejalan dengan kebutuhannya untuk mengatur pekerjaannya. Jadi, seorang individu yang mampu mengelola keduanya dengan benar, dapat dikatakan bahwa ia mampu mengelola dirinya dengan baik.

Senada pendapat tersebut, Dr. Jan Yager dalam bukunya *Creative Time Management* (2004) mengemukakan bahwa mengatur waktu dengan baik, berarti mengatur hidup dengan baik. Orang-orang yang mengatur waktunya dengan baik akan melakukannya dengan kreatif. Mereka mempraktekkan manajemen waktu dengan mengendalikan waktu secara kreatif dan sekaligus mengendalikan hidupnya.

Sedangkan, Macan, Shanani, Dipoye, dan Philips (1990) mengemukakan bahwa ada empat faktor dalam manajemen waktu yang dipakai dalam pengembangan dan pengukuran atas manajemen waktu, sebagai berikut:

1. *Setting Goals and Priorities* (Penentuan tujuan dan prioritas). Aspek ini mengenai apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan individu untuk diselesaikan dan bagaimana ia menempatkan prioritas tugas yang diperlukan guna mencapai tujuannya tersebut.
2. *Mechanism, Planning, and Scheduling* (Mekanisme, Perencanaan, dan Penjadwalan). Aspek ini merujuk pada cara-cara yang digunakan dalam mengelola waktu, seperti membuat daftar, jadwal, dan rencana kerja.
3. *Perceived Control of Time* (Kontrol terhadap waktu). Aspek ini merefleksikan individu meyakini bahwa orang lain dapat mempengaruhi bagaimana mereka menghabiskan waktu tersebut.
4. *Preference for Organization* (Kecenderungan untuk terorganisasi). Aspek ini mengenai kecenderungan kerja individu yang dihubungkan dengan cara

bagaimana ia mengatur lingkungan kerja di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dapat dirumuskan permasalahannya, yaitu apakah ada pengaruh kebiasaan yang efektif terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa? Selanjutnya, tujuandalam penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang objektif mengenai pengaruh kebiasaan yang efektif terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa. Berdasarkan uraian dalam pendahuluan tersebut, diajukan hipotesis penelitian, sebagai berikut: Jika kebiasaan yang efektif pada mahasiswa itu baik, maka kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa juga baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako, Angkatan 2012-2013, memasuki tahun kedua belajar di Perguruan Tinggi dan tahap perkembangan subjek, termasuk dalam kategori remaja tingkat akhir (usia 19-22 tahun). Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako.

Penelitian ini termasuk *ex post facto*, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dan sebagaimana adanya terhadap hal-hal yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan atau memanipulasi terhadap variabel penelitian. Metode pengambilan data yang dipakai dengan menggunakan observasi, wawancara, dan angket. Metode pemberian kuesioner

merupakan pemberian respon yang berwujud *self report* atau laporan tentang diri sendiri. Data penelitian ini diambil melalui dua kuesioner, yaitu kuesioner kebiasaan yang efektif dan kuesioner kemampuan mengelola waktu pribadi. Tugas subyek dalam kuesioner adalah memilih salah satu dari keempat alternatif jawaban tersebut. Setiap item dalam dua kuesioner ini mewakili empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

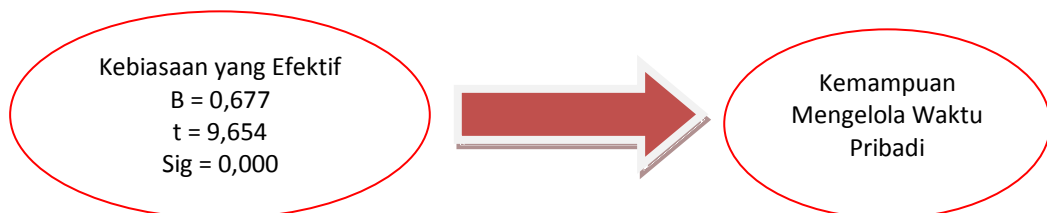
Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui ketepatan alat ukur dalam menjalankan fungsi alat ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan valid, bilamana dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Kelayakan item dilihat dari konsistensi jawaban item tersebut terhadap keseluruhan item yang lain. Jadi, validitas berkaitan dengan hasil pengukuran yang tepat. Reliabilitas adalah patokan yang menunjukkan kekonsistenan atau keterandalan suatu alat ukur. Uji reliabilitas dilakukan jika seluruh item valid dan item yang tidak valid telah digantikan atau dihilangkan. Untuk analisis reliabilitas, kuesioner dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,7. Metode perhitungan yang dipakai pada penelitian ini adalah metode koefisien *Alpha Cronbach*. Berdasarkan teknik analisis koefisien Alpha diperoleh koefisien reliabilitas, yaitu 0,763.

Data hasil penelitian dianalisis secara statistik dengan teknik analisis regresi sederhana, untuk mengetahui pengaruh kebiasaan yang efektif terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, setelah data dianalisis menggunakan regresi sederhana, berikut ini hasil yang diperoleh:

R = 0,738
R² = 0,544
F = 93,20
Sig = 0,00



Semua Hipotesis diterima, pada:
F tabel = 3,35; t tabel = 2,056; Alpha = 0,05

Gambar 1
Diagram Secara Keseluruhan

Sesuai Gambar 1, dapat dilihat bahwa variabel kebiasaan yang efektif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi. Hal ini bisa dilihat dari nilai t stat maupun Sig, dimana nilai t stat lebih besar dari t tabel dan nilai Sig masih di bawah Alpha 0,05, yaitu t stat = 9.654 > t tabel = 2,056. Selain itu, nilai Sig = 0.000 < 0,05 dengan koefisien regresi sebesar 0.677. Hasil ini menyimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu kebiasaan yang efektif berpengaruh terhadap kemampuan mengelola waktu pribadi. Semakin baik kebiasaan yang efektif dilakukan oleh mahasiswa, semakin baik pula

kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu pribadinya.

Analisis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Namun demikian, untuk lebih memahami fenomena yang diamati, maka dilengkapi dengan analisis kualitatif. Teknik ini dipergunakan untuk menganalisis secara deskriptif yang didukung oleh teori. Skor dasar kuesioner kebiasaan yang efektif dan kuesioner kemampuan mengelola waktu pribadi diperoleh dari hasil statistik deskriptif yang menggambarkan tingkat kebiasaan yang efektif dan kemampuan mengelola waktu pribadi subjek penelitian.

Tabel 1
Kategorisasi Subjek Berdasarkan Skor Penelitian

VARIABEL	KATEGORISASI		KOMPOSISI	
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
KEBIASAAN YANG EFEKTIF	Sangat Buruk	34 – 58	0	0.00
	Buruk	59 – 84	2	3.64
	Baik	85 – 110	43	78.18
	Sangat Baik	111 – 136	10	18.18
KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU PRIBADI	Sangat Buruk	25 – 43	0	0.00
	Buruk	44 – 62	5	9.09
	Baik	63 – 81	39	70.91
	Sangat Baik	82 – 100	11	20

Sesuai Tabel 1, untuk variabel Kebiasaan yang Efektif, subjek berada pada kategori Baik sekitar 78.18%, kategori Sangat Baik sekitar 18.18%, kategori Buruk sekitar 3.64%, dan tidak terdapat subjek dengan kategori Sangat Buruk. Untuk variabel Kemampuan Mengelola Waktu Pribadi, subjek berada pada kategori Baik sekitar 70.91%, kategori Sangat Baik sekitar 20%, kategori Buruk sekitar 9.09%, dan tidak terdapat subjek dengan kategori Sangat Buruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara umum, memiliki tingkat kebiasaan yang

efektif yang baik dan kemampuan mengelola waktu pribadi yang baik pula.

1. Gambaran Variabel Kebiasaan yang Efektif

Berdasarkan gambaran umum kedua variabel penelitian tersebut, maka dibuat kategorisasi subjek berdasarkan masing-masing dimensi mengenai gambaran dari setiap variabel penelitian. Hasil kategorisasi subjek pada kebiasaan yang efektif, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Kategorisasi Subjek dari Skor Angket Penelitian Kebiasaan yang Efektif

KEBIASAAN- KEBIASAAN	KATEGORISASI		KOMPOSISI	
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
JADILAH PROAKTIF	Sangat Buruk	4 – 6	0	0.00
	Buruk	7 – 9	1	1.82
	Baik	10 – 12	25	45.45
	Sangat Baik	13 – 16	29	52.73
MERUJUK PADA TUJUAN AKHIR	Sangat Buruk	5 – 8	2	3.64
	Buruk	9 – 12	35	63.64
	Baik	13 – 16	18	32.73
	Sangat Baik	17 – 20	0	0.00
DAHULUKAN YANG UTAMA	Sangat Buruk	7 – 11	0	0.00
	Buruk	12 – 17	7	12.73
	Baik	18 – 22	36	65.45
	Sangat Baik	23 – 28	12	21.82
BERPIKIR MENANG/MENANG	Sangat Buruk	7 – 11	0	0.00
	Buruk	12 – 17	6	10.91
	Baik	18 – 22	36	65.45
	Sangat Baik	23 – 28	13	23.64
BERUSAHA UNTUK MEMAHAMI TERLEBIH DULU	Sangat Buruk	3 – 4	0	0.00
	Buruk	5 – 6	2	3.64
	Baik	7 – 9	40	72.73
	Sangat Baik	10 – 12	13	23.64
WUJUDKAN SINERGI	Sangat Buruk	2 – 3	1	1.82
	Buruk	4 – 5	6	10.91
	Baik	6 – 7	35	63.64
	Sangat Baik	8	13	23.64
ASAHLAH GERGAJI	Sangat Buruk	6 – 10	0	0.00
	Buruk	11 – 15	27	49.09
	Baik	16 – 20	25	45.45
	Sangat Baik	21 – 25	3	5.45

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kebiasaan yang efektif, dari Kebiasaan 1: Jadilah Proaktif, responden berada pada dua kategori, yaitu Sangat Baik dan Baik, sekitar 52.73% dan 45.45%. Kebiasaan 2: Merujuk pada Tujuan Akhir, responden berada pada kategori Buruk, sekitar 63.64%. Sedangkan, Kebiasaan 3: Dahulukan yang Utama dan Kebiasaan 4: Berpikir Menang/Menang, responden berada pada kategori yang sama, yaitu kategori Baik sekitar 65.45%. Kebiasaan 5: Berusaha Memahami Terlebih Dahulu dan

Kebiasaan 6: Wujudkan Sinergi, responden berada pada kategori yang sama, yaitu kategori Baik, masing-masing sebesar 72.73% dan 63.64%. Kebiasaan 7: Asahlah Gergaji, responden berada pada dua kategori, yaitu Buruk sekitar 49.09% dan Baik sekitar 45.45%.

Peneliti membagi 7 kebiasaan tersebut dengan tiga warna yang berbeda, berdasarkan penjelasan Sean Covey (2001) mengenai kebiasaan yang efektif bahwa Kebiasaan 1, 2, dan 3 adalah kebiasaan menyangkut

penguasaan diri, disebut sebagai "Kemenangan Pribadi". Kebiasaan 4, 5, dan 6 adalah menyangkut hubungan-hubungan dan kerja sama, disebut sebagai "Kemenangan Publik". Seorang remaja harus dapat menguasai diri sebelum menjadi pemain tim yang baik sehingga kemenangan pribadi mendahului kemenangan publik. Kebiasaan terakhir, nomor 7 adalah "Kebiasaan Pembaharuan", yaitu kebiasaan inilah yang akan menguatkan enam kebiasaan lainnya.

Untuk Kebiasaan 1, 2, dan 3 sebagai "Kemenangan Pribadi", sebagian responden berimbang dalam kategori Baik dan Buruk, terutama Kebiasaan 1 berada pada kategori Sangat Baik 52.73% dan Baik 45.45%, meski ada kategori Buruk 1.82%. Kebiasaan 3 berada pada kategori Baik 65.45% dan Sangat Baik 21.82%, meski ada kategori Buruk juga sebesar 12.73%. Sedangkan, Kebiasaan 2 berada pada kategori Buruk 63.64% dan kategori Baik sekitar 32.73%, juga ada kategori Sangat Buruk sekitar 3.64%.

Untuk Kebiasaan 4, 5, dan 6 sebagai "Kemenangan Publik", sebagian besar

responden berada pada kategori Baik, meskipun responden juga berada pada semua kategori, dimulai dari Kebiasaan 4 berada pada kategori Baik 65.45%, Sangat Baik 23.64%, dan Buruk 10.91%. Kebiasaan 5 berada pada kategori Baik 72.73%, Sangat Baik 23.64%, dan Buruk 3.64%. Sedangkan, Kebiasaan 6 mengisi semua kategori dari kategori paling tinggi hingga paling rendah, yaitu kategori Baik 63.64%, Sangat Baik 23.64%, Buruk 10.91%, dan Sangat Buruk 1.82%. Bagian ketiga yang disebut sebagai "Pembaharuan" merupakan Kebiasaan 7 dan sebagian responden berada pada kategori yang berimbang, yaitu kategori Buruk dan Baik sekitar 49.09% dan 45.45%, meskipun ada kategori Sangat Baik sekitar 5.45%.

2. Gambaran Variabel Kemampuan Mengelola Waktu Pribadi

Hasil kategorisasi subjek pada dimensi kemampuan mengelola waktu pribadi, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Kategorisasi Subjek dari Skor Angket Penelitian Kemampuan Mengelola Waktu Pribadi

DIMENSI KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU PRIBADI	KATEGORISASI		KOMPOSISI	
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Penentuan Tujuan dan Prioritas (<i>Setting Goals and Priorities</i>)	Sangat Buruk	4 – 6	0	0.00
	Buruk	7 – 9	3	5.45
	Baik	10 – 12	33	60
	Sangat Baik	13 – 16	19	34.54
Mekanisme, Perencanaan, dan Jadwal (<i>Mechanics, Planning, and Scheduling</i>)	Sangat Buruk	5 – 8	0	0.00
	Buruk	9 – 12	23	41.82
	Baik	13 – 16	27	49.09
	Sangat Baik	17 – 20	5	9.09
Kontrol terhadap waktu (<i>Perceived Control of time</i>)	Sangat Buruk	9 – 15	0	0.00
	Buruk	16 – 22	10	18.18
	Baik	23 – 29	35	63.64
	Sangat Baik	30 – 36	10	18.18
Kecenderungan	Sangat Buruk	7 – 11	0	0.00

untuk terorganisasi (<i>Preference for Organize</i>)	Buruk	12 – 17	4	7.27
	Baik	18 – 22	24	43.64
	Sangat Baik	23 – 28	27	49.09

Tabel 3 ini menunjukkan bahwa pada dimensi-dimensi yang menjadi indikator dari kemampuan mengelola waktu pribadi, mayoritas responden berada pada kategori yang baik. Namun, pada dimensi Mekanisme, Perencanaan dan Jadwal, ada dua kategori, yaitu Baik sebesar 49.09% dan mempunyai selisih perbedaan yang tidak jauh dengan kategori yang Buruk sebesar 41.82%. Sedangkan, Kecenderungan untuk Terorganisasi (*Preference for Organize*) memiliki dua kategori juga, yaitu Sangat Baik sebesar 49.09% dan kategori Baik sebesar 43.64%.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data untuk hipotesis ditemukan bahwa kebiasaan yang efektif mempengaruhi kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa (koefisien determinasinya = 0.637, p: 0,0001) dan berarti bahwa kebiasaan yang efektif berpengaruh dalam membentuk kemampuan mengelola waktu pribadi.

Penjelasan berikut ini mengenai gambaran umum yang tercermin dari kebiasaan yang efektif dan kemampuan mengelola waktu pribadi. Secara umum, kebiasaan yang efektif berada pada kategori Baik, yaitu sekitar 78.18%. Ada sekitar 43 responden dalam kategori Baik, ada 10 responden dengan kategori Sangat Baik, dan ada 2 responden dengan kategori Buruk. Artinya, responden memiliki beberapa kebiasaan yang efektif dalam menjalani tiap harinya untuk melakukan berbagai aktivitas di kampus dengan berbagai dinamikanya maupun aktivitas di luar kampus dengan berbagai tantangan silih berganti yang harus dihadapi. Ada beberapa responden sangat aktif (atau proaktif) menghadapi berbagai perubahan, namun ada juga yang pasif (atau reaktif) dalam berbagai situasi dan kondisi yang terjadi.

Ada responden yang sudah memiliki *passion* (cita-cita) yang akan dilakukan setelah lulus S1, terlihat ada yang sudah mulai bekerja menjadi guru honor di TK, ada yang bekerja untuk menabung agar impiannya tercapai atau

bisa membahagiakan orang tua. Namun, ada juga yang cuma bisa *having fun* (bersenang-senang) tanpa tujuan sehingga saat kuliah hanya sekedar menunaikan kewajiban untuk membuat orang tua senang saja, terlihat sering cuek dengan berbagai informasi yang membangun, sering tidak bergairah atau bersemangat, sering terlambat di kelas padahal sudah ada dosen, dan berbagai sikap yang merugikan mereka sendiri.

Selanjutnya, secara umum, kemampuan mengelola waktu pribadiberada pada kategori Baik, yaitu sebesar 70.91%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami dalam mengelola dan menggunakan waktunya untuk kegiatan-kegiatan yang dianggap penting bagi mereka. Ada 39 responden dengan kategori Baik, 11 responden kategori Sangat Baik, dan 5 responden kategori Buruk. Kemampuan ini penting sekali bagi seorang mahasiswa karena kesadaran untuk bisa mengelola waktu sama artinya kemampuan dalam mengelola dirinya. Kemauan dan niat yang kuat untuk menjadi mahasiswa yang aktif, disiplin, bertanggung jawab, gesit, dinamis, dan berbagai sikap positif yang harus dimiliki mahasiswa yang ingin berhasil dalam bidang akademik, tentunya diperlukan pengelolaan diri yang sangat teguh dalam keyakinan dan prinsip-prinsip yang diaplikasikan melalui kemampuannya dalam mengatur dan memberdayakan waktunya seefektif dan seefisien mungkin.

Namun, tidak bisa dipungkiri, bahwa terkadang mereka pun masih bimbang dan bingung dengan masa depan yang ingin mereka jalani, khawatir dengan berbagai masalah atau ujian yang selalu muncul di hadapan mereka, menjadi bagian penting untuk dipahami dan ditindaklanjuti oleh peneliti untuk membantu responden penelitian menemukan dan mengembangkan diri maupun potensinya di masa mendatang. Hal ini ada hubungannya dengan kebiasaan yang efektif pada kebiasaan merujuk pada tujuan akhir. Sebagian besar responden penelitian memiliki kebiasaan yang buruk dalam tujuan akhir, tetapi pada tiap kebiasaan lain berada pada kategori baik. Artinya, responden perlu

membuat dan merencanakan tujuan akhirnya secara jelas untuk mencapai cita-cita di masa mendatang.

Oleh karena itu, ada keterkaitan yang sangat erat dengan kemampuan individu dalam mengelola waktunya. Kebiasaan-kebiasaan baik akan membantu individu dalam merencanakan segala sesuatu yang ditargetkan dengan baik dan membantu menyeimbangkan hidup individu. Sedangkan, kebiasaan buruk akan membuat individu lebih banyak menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang sia-sia dan tidak bermakna. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan-kebiasaan yang efektif tersebut berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengelola waktunya. Artinya, mahasiswa yang menerapkan tujuh kebiasaan secara efektif akan memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola waktunya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini, yaitu kebiasaan yang efektif mempengaruhi kemampuan mengelola waktu pribadi pada mahasiswa. Artinya mahasiswa yang menerapkan kebiasaan yang lebih efektif akan menunjukkan pengaruh yang positif terhadap kemampuan mengelola waktunya dengan lebih baik. Hal tersebut terbukti pada dimensi-dimensi yang menjadi indikator dari kebiasaan yang efektif dan kemampuan mengelola waktu pribadi, mayoritas responden berada pada kategori yang baik.

Saran yang berkaitan dengan aspek kegunaan praktis dan aspek kegunaan ilmiah penelitian ini, sebagai berikut:

1. Saran-saran yang terkait dengan kegunaan secara praktis dari hasil penelitian ini, yaitu:
 - a. Mahasiswa diharapkan memiliki pandangan dan konsep yang positif mengenai dirinya, baik kekuatan (kelebihan) maupun kelemahan (kekurangan). Pandangan atau gambaran mengenai pribadi menjadi penting untuk mengembangkan berbagai kebiasaan yang lebih efektif karena adanya niat atau tekad yang kuat untuk menerapkan beberapa kebiasaan yang baik. Untuk mengembangkan kebiasaan yang baik, tentunya diperlukan dukungan dari diri sendiri maupun orang yang paling dekat

dengan individu, termasuk penguatan dan afirmasi yang positif sehingga kebiasaan baik yang baru terbentuk bisa bertahan lebih lama dan menjadi bagian dari karakter individu.

- b. Kemampuan mengelola waktu untuk lebih optimal menjadi fokus utama bagi seorang mahasiswa agar target yang dibuat bisa tercapai, seperti tepat waktu dalam studi sekitar 4 tahun. Berbagai rencana jangka pendek maupun jangka panjang harus disiapkan sesuai kemampuan dan situasi kondisi yang ada karena mahasiswa juga harus bisa menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi di sekitarnya. Mahasiswa juga menambah keahlian dan keterampilan mengembangkan dirinya agar dapat bermanfaat bagi orang lain, seperti aktif dalam berorganisasi, mengikuti berbagai kursus pengembangan diri atau potensi terbaik, dan sebagainya.
2. Saran-saran yang terkait dengan kegunaan secara ilmiah dari hasil penelitian ini, yaitu:
 - a. Bagi calon peneliti yang ingin mengambil tema yang sama, dapat mengembangkannya dengan memberlakukan atau memfokuskan pada usia, tingkat pendidikan yang berbeda, jenis kelamin subyek, baik laki-laki maupun perempuan atau dapat dikaitkan dengan budaya di lingkungan tinggal subyek.
 - b. Bagi pihak-pihak yang berminat melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk mempertimbangkan kemungkinan berbagai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola waktunya, seperti stres akademik, prokastinasi, kematangan beragama, dan berbagai faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Covey, Sean. (2001). *7 Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif (Terjemahan)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Covey, Stephen R. (1997). *7 Kebiasaan yang Sangat Efektif (Terjemahan)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Douglas, M.E. & Douglas, D.N. (1980). *Manage Your Time, Manage Your Work, Manage Your Self*. New York: Amacom.
- Macan, T.H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 3, 381-391.
- Macan, Therese Holf., and Shahani, Comila. (1990). College Student's Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, Vol.82, No 4, 760-768.
- Tracy, Brian. (2005). *Change Your Thinking Change Your Life*. Bandung: Kaifa.
- Yager, Dr. Jan. (2004). *Creative Time Management*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.