

Strategi Manajemen Menghadapi Tekanan Akademik: Analisis Kualitatif Penetapan Tujuan, Manajemen Waktu, Motivasi, Dan Pengendalian Stres

Moh. Arga Wijana¹, Andi Imam Zulfikar², Yassir³, Andi Haerani⁴, Hasyim⁵

¹Universitas Wira Bhakti, Indonesia

²Universitas Wira Bhakti, Indonesia

³Universitas Wira Bhakti, Indonesia

⁴Universitas Wira Bhakti, Indonesia

⁵Universitas Wira Bhakti, Indonesia

E-mail: argawijana22@gmail.com¹, imam@wirabhaktimakassar.ac.id², yassirrachman@yahoo.com³, andihaerani112@gmail.com⁴, hasyimhalim8@gmail.com⁵

Article History:

Received: 06 Juli 2026

Revised: 28 Juli 2026

Accepted: 30 Juli 2026

Keywords: Manajemen Diri, Mahasiswa, Universitas Wira Bhakti, Pengendalian Stres, Motivasi.

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa Universitas Wira Bhakti mengintegrasikan empat dimensi utama manajemen diri penetapan tujuan, manajemen waktu, motivasi diri, dan pengendalian stres sebagai strategi navigasi pengendalian stres sebagai strategi navigasi dalam menghadapi beban perkuliahan. Metode pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling untuk memastikan informan memiliki karakteristik yang relevan dengan fenomena yang dikaji melalui wawancara dan diskusi kelompok terfokus (Focus Group Discussion), yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola perilaku dan strategi manajemen diri yang dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri beroperasi sebagai sistem yang terinterkoneksi, bukan dimensi yang terfragmentasi. Penetapan tujuan yang spesifik berfungsi sebagai katalisator dalam meningkatkan motivasi intrinsik, yang selanjutnya diimplementasikan melalui manajemen waktu yang disiplin. Temuan mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang kuat memiliki tingkat self-regulated learning yang lebih tinggi, yang berkorelasi positif dengan efisiensi manajemen waktu, pengendalian stres berperan sebagai mekanisme pertahanan krusial, di mana manajemen waktu yang efektif terbukti menjadi strategi preventif dalam mereduksi stres akademik dan menjaga kesehatan mental. penelitian ini mengungkap adanya hambatan kontekstual berupa inkonsistensi implementasi strategi manajemen diri yang dipicu oleh

faktor eksternal, seperti konflik jadwal antara beban kuliah dengan tanggung jawab pekerjaan paruh waktu serta distraksi lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, yang memperlemah efikasi diri mahasiswa. Implikasi penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi Universitas Wira Bhakti dalam merancang sistem pendukung, seperti program mentoring atau lokakarya resiliensi akademik, guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa.

PENDAHULUAN

Transformasi paradigma pendidikan di era digital telah membawa perubahan fundamental terhadap ekosistem belajar mahasiswa. Di satu sisi, digitalisasi menyediakan fleksibilitas akses informasi dan sumber daya akademik yang tidak terbatas; namun di sisi lain, fenomena ini menghadirkan tantangan berupa distraksi tinggi yang secara signifikan dapat mengganggu stabilitas rutinitas harian mahasiswa (Mutiar, 2023). Dalam konteks ini, kemampuan manajemen diri tidak lagi sekadar dipandang sebagai keterampilan teknis tambahan, melainkan sebagai bentuk tanggung jawab personal yang krusial. Efektivitas seorang mahasiswa dalam menjalankan peran akademiknya sangat bergantung pada sejauh mana mereka mampu mengelola waktu secara efisien untuk memastikan seluruh tanggung jawab intelektual terselesaikan tepat waktu (Mutiar, 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara idealita regulasi diri dengan praktik keseharian mahasiswa. Tekanan akademik yang intens sering kali memicu perilaku prokrastinasi, yang pada gilirannya menjadi katalisator utama bagi peningkatan stres akademik. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu bukan sekadar masalah teknis penjadwalan, melainkan refleksi dari kegagalan regulasi diri yang lebih luas. Ketika mahasiswa gagal menetapkan prioritas dan mengelola distraksi, mereka terjebak dalam siklus tekanan psikologis yang menurunkan produktivitas serta kesejahteraan mental mereka.

Secara psikologis, penggerak utama dari perilaku manajemen diri adalah sinergi antara motivasi dan efikasi diri. Motivasi berperan sebagai energi fundamental atau "bahan bakar" yang mendorong individu untuk mewujudkan ide-ide kreatif serta mencapai target-target tertentu yang telah ditetapkan (Agustin, 2024). Dalam ranah akademik, motivasi yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk tetap konsisten dalam melakukan penetapan tujuan (goal setting) meskipun menghadapi hambatan yang berat. Namun, motivasi saja tidak cukup tanpa didukung oleh efikasi diri atas kemampuan diri sendiri dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan. Efikasi diri memiliki korelasi signifikan terhadap kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan profesional serta menjadi determinan penting dalam pencapaian prestasi belajar (Astuti, 2023). Oleh karena itu, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung merasa terbebani oleh tugas-tugas akademik, sehingga strategi manajemen waktu yang telah disusun sering kali gagal diimplementasikan.

Keterkaitan antara berbagai dimensi manajemen diri ini membentuk satu kesatuan sistem yang saling memengaruhi. Penetapan tujuan yang jelas akan memberikan arah bagi manajemen waktu; manajemen waktu yang disiplin akan meningkatkan efikasi diri melalui pencapaian-pencapaian kecil; dan efikasi diri yang tinggi akan memperkuat motivasi intrinsik mahasiswa. Sebaliknya, kegagalan pada salah satu dimensi ini akan menciptakan efek domino yang berujung pada stres akademik. Strategi pengendalian stres yang efektif sebenarnya berakar pada

kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara preventif, sehingga beban akademik tidak terakumulasi menjadi tekanan psikologis yang melumpuhkan. Dengan kata lain, manajemen waktu yang efektif berfungsi sebagai mekanisme pertahanan utama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa di tengah tuntutan kurikulum yang rigid.

Konteks urgensi penelitian ini menjadi semakin nyata ketika melihat karakteristik mahasiswa di Universitas Wira Bhakti. Terdapat dinamika unik di mana sebagian besar mahasiswa menghadapi konflik peran yang kompleks, terutama mereka yang harus membagi konsentrasi antara tanggung jawab akademik dengan pekerjaan paruh waktu. Ketimpangan antara tuntutan kurikulum dengan kemampuan regulasi diri di lapangan menciptakan risiko akademik yang tinggi. Fenomena mahasiswa yang bekerja sering kali mengalami degradasi efikasi diri akibat kelelahan fisik dan mental, yang memperparah perilaku prokrastinasi dan meningkatkan level stres. Oleh karena itu, diperlukan analisis mendalam mengenai bagaimana mahasiswa di institusi ini menavigasi tekanan tersebut melalui integrasi strategi manajemen diri.

Meskipun studi mengenai manajemen waktu dan motivasi telah banyak dilakukan, sebagian besar literatur yang tersedia cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengukur pengaruh antar variabel secara linear dan terfragmentasi (Astuti, 2023; Agustin, 2024). Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada bagaimana satu variabel memengaruhi variabel lain, namun kurang mengeksplorasi bagaimana berbagai dimensi manajemen diri tersebut berinteraksi secara sinergis dalam pengalaman hidup mahasiswa. Terdapat celah pengetahuan (knowledge gap) mengenai pola interaksi kualitatif antara penetapan tujuan, manajemen waktu, motivasi, dan pengendalian stres sebagai satu strategi navigasi yang utuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara kualitatif sinergi strategi manajemen diri pada mahasiswa Universitas Wira Bhakti. Fokus utama penelitian ini bukan untuk mengukur pengaruh statistik, melainkan untuk membedah secara mendalam bagaimana mahasiswa mengintegrasikan keempat dimensi manajemen diri untuk menghadapi tekanan akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan eksploratif yang memandang manajemen diri sebagai sistem yang terinterkoneksi, guna memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa. Melalui analisis ini, diharapkan ditemukan pola strategi yang efektif yang dapat direplikasi oleh mahasiswa lain untuk mencapai keseimbangan antara prestasi akademik dan kesejahteraan mental.

LANDASAN TEORI

Konstruk Manajemen Diri dalam Ekosistem Digital

Manajemen diri dalam konteks pendidikan tinggi kontemporer tidak lagi dapat dipandang sekadar sebagai kemampuan teknis dalam menyusun jadwal, melainkan sebagai bentuk tanggung jawab personal yang kompleks dalam mengelola rutinitas harian. Di era digital, mahasiswa dihadapkan pada paradoks teknologi; di satu sisi, akses terhadap informasi menjadi lebih terbuka, namun di sisi lain, intensitas distraksi digital meningkat secara signifikan (Mutiarra, 2023). Fenomena ini menuntut mahasiswa untuk memiliki mekanisme adaptasi yang kuat agar efektivitas peran mereka sebagai pembelajar tidak terdegradasi oleh gangguan eksternal.

Secara konseptual, manajemen diri merupakan proses regulasi yang memungkinkan individu untuk mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian tujuan akademik yang diinginkan. Dalam lingkungan yang penuh dengan stimulan digital, manajemen diri berfungsi sebagai filter kognitif yang membantu mahasiswa membedakan antara aktivitas produktif dan distraksi yang tidak relevan (Mutiarra, 2023). Oleh karena itu, kegagalan dalam menginternalisasi

prinsip manajemen diri sering kali berujung pada ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi tanggung jawab akademik secara tepat waktu, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas performa intelektual mereka.

Dimensi Perencanaan, Manajemen Waktu dan Penetapan Tujuan

Dimensi perencanaan dalam manajemen diri berpusat pada bagaimana mahasiswa mengorganisasi sumber daya waktu mereka untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Manajemen waktu merupakan alat implementasi utama dari penetapan tujuan (goal setting). Tanpa adanya tujuan yang spesifik, pengelolaan waktu hanya akan menjadi aktivitas administratif tanpa arah yang jelas. Sebaliknya, manajemen waktu yang efisien memastikan bahwa setiap tanggung jawab akademik dilaksanakan sesuai dengan skala prioritas yang tepat (Muticara, 2023).

Keterkaitan antara manajemen waktu dan hasil belajar terletak pada kemampuan individu untuk menjaga konsistensi eksekusi. Ketika terjadi diskoneksi antara perencanaan waktu dan implementasi nyata, mahasiswa cenderung mengalami hambatan dalam memenuhi tanggung jawab akademiknya. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu bukan sekadar masalah teknis penjadwalan, melainkan mekanisme adaptasi untuk menjaga efektivitas peran mahasiswa di tengah berbagai tekanan (Muticara, 2023). Kegagalan dalam dimensi perencanaan ini menjadi akar masalah yang memicu akumulasi beban kerja, yang pada tahap lanjut akan bertransformasi menjadi tekanan psikologis.

Dimensi Penggerak, Motivasi dan Efikasi Diri

Jika manajemen waktu adalah alat eksekusi, maka motivasi dan efikasi diri adalah energi penggerak yang menentukan keberhasilan implementasi tersebut. Motivasi berperan sebagai katalisator internal yang mendorong mahasiswa untuk mewujudkan ide-ide kreatif dan menjaga konsistensi dalam mengejar target akademik (Agustin, 2024). Motivasi intrinsik yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk tetap bertahan menghadapi beban perkuliahan yang berat karena mereka memiliki orientasi pencapaian yang jelas.

Namun, motivasi saja tidak cukup untuk menjamin keberhasilan tanpa didukung oleh efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan subjektif individu atas kapasitas mereka untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Astuti, 2023). Dalam konteks mahasiswa, efikasi diri menjadi determinan penting yang menghubungkan antara "rencana" dengan "hasil". Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi tuntutan profesional dan memiliki prestasi belajar yang lebih baik karena mereka percaya pada kemampuan eksekusinya (Astuti, 2023).

Sinergi antara motivasi dan efikasi diri menciptakan kondisi psikologis yang stabil. Motivasi mendorong mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang ambisius, sementara efikasi diri memberikan keyakinan bahwa tujuan tersebut dapat dicapai melalui manajemen waktu yang tepat. Tanpa efikasi diri, jadwal yang disusun dalam manajemen waktu hanya akan menjadi dokumen formal tanpa eksekusi nyata, karena mahasiswa merasa tidak mampu mengatasi kompleksitas tugas yang dihadapi.

Dimensi Output: Pengendalian Stres dan Kesejahteraan Mental

Pengendalian stres dalam lingkungan akademik dapat dipandang sebagai output atau hasil dari efektivitas seluruh sistem manajemen diri. Stres akademik umumnya terjadi ketika tuntutan lingkungan, baik berupa beban tugas, tekanan kurikulum, maupun konflik peran melampaui kapasitas regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa. Dalam kondisi ini, pengelolaan waktu yang

efisien menjadi kunci utama keberhasilan pelaksanaan tanggung jawab yang secara kolektif mereduksi risiko stres (Mutuara, 2023).

Kaitan antara manajemen waktu dan pengendalian stres bersifat sistemik; semakin teratur seorang mahasiswa dalam mengelola tanggung jawabnya, semakin tinggi kesiapannya dalam menghadapi beban kerja akademik (Astuti, 2023). Pengelolaan waktu yang buruk menyebabkan penumpukan tugas yang menciptakan tekanan mental kronis, yang pada gilirannya dapat mendegradasi keyakinan mahasiswa atas kemampuannya sendiri. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan stres bukan hanya tentang bagaimana bereaksi terhadap tekanan, tetapi tentang bagaimana mencegah tekanan tersebut melalui pengorganisasian diri yang sistematis dan penguatan efikasi diri.

Sintesis Model Sinergi Manajemen Diri

Berdasarkan tinjauan terhadap berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa manajemen diri pada mahasiswa bukan merupakan kumpulan variabel yang terfragmentasi, melainkan sebuah sistem yang terinterkoneksi secara sinergis. Motivasi berperan sebagai bahan bakar yang menginisiasi penetapan tujuan; tujuan tersebut kemudian dijabarkan ke dalam rencana manajemen waktu yang konkret; dan efikasi diri bertindak sebagai penentu apakah rencana tersebut akan dieksekusi dengan percaya diri atau terhambat oleh keraguan (Agustin, 2024; Astuti, 2023).

Sinergi dari ketiga komponen tersebut motivasi, manajemen waktu, dan efikasi diri akan menghasilkan output berupa kemampuan pengendalian stres yang optimal dan kesiapan kerja yang lebih baik (Astuti, 2023; Mutuara, 2023). Sebaliknya, kegagalan pada satu dimensi akan menciptakan efek domino; misalnya, rendahnya efikasi diri akan mengganggu implementasi manajemen waktu, yang kemudian meningkatkan prokrastinasi, dan berakhir pada eskalasi stres akademik.

Penelitian ini berupaya mengisi celah literatur dengan mengintegrasikan dimensi-dimensi tersebut dalam satu kerangka analisis kualitatif. Jika penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada pengaruh linear antar variabel secara kuantitatif (Astuti, 2023; Agustin, 2024), maka pendekatan dalam studi ini akan membedah bagaimana mahasiswa Universitas Wira Bhakti secara aktif mengintegrasikan strategi-strategi tersebut sebagai mekanisme navigasi untuk bertahan dan berprestasi di tengah tekanan akademik yang kompleks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus (case study) untuk mengeksplorasi secara mendalam mekanisme manajemen diri mahasiswa di Universitas Wira Bhakti. Pemilihan paradigma kualitatif didasarkan pada kebutuhan untuk menangkap kompleksitas pengalaman subjektif serta memahami dimensi "bagaimana" dan "mengapa" sinergi antara penetapan tujuan, manajemen waktu, motivasi, dan pengendalian stres terjadi dalam keseharian mahasiswa. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang cenderung mengukur besaran pengaruh antarvariabel secara linear, desain studi kasus memungkinkan peneliti untuk menginvestigasi fenomena manajemen diri dalam konteks spesifik, terutama pada mahasiswa yang memiliki karakteristik unik seperti mereka yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja (Creswell, 2014). Dengan demikian, desain ini diharapkan mampu memberikan gambaran holistik mengenai strategi navigasi akademik yang diterapkan oleh informan dalam menghadapi tekanan psikologis.

Partisipan dan Teknik Sampling

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, sebuah prosedur pemilihan sampel non-probabilistik yang bertujuan untuk mendapatkan data dari partisipan yang paling memahami fenomena yang dikaji (Creswell, 2014). Kriteria inklusi ditetapkan secara ketat untuk menjamin kedalaman data, yang meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas Wira Bhakti, (2) mahasiswa yang memiliki beban akademik tinggi atau bekerja paruh waktu, serta (3) mahasiswa yang menunjukkan variasi dalam tingkat prestasi akademik maupun kapasitas manajemen stres. Kriteria variasi ini digunakan untuk mendapatkan perspektif yang beragam mengenai efikasi diri dalam menghadapi tanggung jawab akademik, sebagaimana diidentifikasi sebagai faktor krusial dalam studi sebelumnya (Astuti, 2023).

Jumlah partisipan tidak ditentukan secara rigid di awal, melainkan mengikuti prinsip saturasi data (data saturation). Pengumpulan data akan dihentikan ketika informasi yang diperoleh dari informan baru tidak lagi memberikan wawasan tambahan atau tema baru yang signifikan terhadap analisis (Creswell, 2014). Strategi ini memastikan bahwa data yang terkumpul telah mencapai titik jenuh dan mampu merepresentasikan pola manajemen diri mahasiswa secara komprehensif.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk menjamin kredibilitas dan validitas temuan, penelitian ini menerapkan strategi triangulasi data melalui beberapa instrumen yang terintegrasi. Tahap awal dimulai dengan penggunaan instrumen pemetaan berupa kuesioner yang diadopsi dan dimodifikasi dari instrumen Mutiara (2023). Modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan indikator manajemen waktu agar relevan dengan konteks distraksi digital yang dihadapi mahasiswa Universitas Wira Bhakti, guna memetakan pola awal sebelum memasuki tahap penggalian data yang lebih mendalam.

Selanjutnya, dilakukan wawancara mendalam (in-depth interview) untuk menggali pengalaman subjektif, motivasi internal, dan strategi personal dalam mengendalikan stres. Instrumen ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi dimensi psikologis yang tidak terjangkau oleh survei, seperti bagaimana motivasi intrinsik mendorong mahasiswa dalam mencapai target akademik (Agustin, 2024). Kedua, Focus Group Discussion (FGD) diselenggarakan untuk memvalidasi pola umum manajemen waktu dan mengidentifikasi hambatan kontekstual yang dirasakan secara kolektif, terutama terkait gangguan era digital dan distraksi lingkungan yang mengganggu rutinitas mahasiswa (Mutiara, 2023).

Sebagai langkah validasi akhir, peneliti menggunakan analisis dokumentasi berupa jadwal harian, to-do list, atau catatan perencanaan mahasiswa untuk memverifikasi klaim manajemen waktu yang disampaikan selama wawancara. Integrasi berbagai teknik ini bertujuan untuk meminimalisir bias dan memperkuat konsistensi data yang diperoleh.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis), yang melibatkan proses identifikasi, analisis, dan pelaporan pola-pola yang bermakna di dalam data. Tahapan analisis dimulai dengan transkripsi data mentah dari hasil wawancara dan FGD, yang kemudian diikuti oleh proses pengkodean (coding) secara sistematis. Kode-kode awal dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas hingga membentuk tema utama.

Pengembangan tema dalam penelitian ini difokuskan pada empat dimensi manajemen diri: (1) Penetapan Tujuan, (2) Manajemen Waktu, (3) Motivasi, dan (4) Pengendalian Stres. Dalam proses kategorisasi, peneliti mengintegrasikan variabel efikasi diri dan motivasi sebagai

pendorong utama dalam pencapaian tujuan (Agustin, 2024; Astuti, 2023). Lebih lanjut, analisis akan difokuskan pada interkoneksi antar-tema; misalnya, membedah bagaimana pola "prokrastinasi" dalam dimensi manajemen waktu bersinggungan dengan "kecemasan" dalam dimensi pengendalian stres. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melihat manajemen diri bukan sebagai komponen yang terfragmentasi, melainkan sebagai satu sistem regulasi yang saling memengaruhi.

Keabsahan Data

Untuk memastikan trustworthiness atau keabsahan data, peneliti menerapkan dua strategi verifikasi operasional, yaitu member checking dan peer debriefing (Creswell, 2014). Member checking dilaksanakan dengan mengirimkan draf transkrip wawancara dan hasil interpretasi awal kepada para partisipan melalui surat elektronik. Informan diberikan waktu selama satu minggu untuk meninjau, mengoreksi, atau menambahkan informasi guna memastikan bahwa analisis peneliti telah secara akurat merepresentasikan pengalaman nyata mereka dan tidak terjadi misinterpretasi makna subjektif.

Sementara itu, peer debriefing dilakukan melalui diskusi terstruktur mingguan dengan rekan peneliti atau ahli metodologi untuk meninjau kode dan tema yang ditemukan. Proses ini berfungsi sebagai mekanisme audit eksternal untuk menguji objektivitas hasil analisis dan meminimalisir bias subjektivitas peneliti dalam menginterpretasikan data kualitatif. Dengan menggabungkan kedua teknik ini, validitas internal penelitian dapat dipertanggungjawabkan sehingga hasil temuan memiliki kredibilitas yang tinggi.

Pertimbangan Etika

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip etika penelitian manusia. Mengingat dimensi "Pengendalian Stres" melibatkan aspek psikologis yang sensitif, peneliti memberikan jaminan kerahasiaan identitas melalui penggunaan pseudonim (anonimitas) bagi seluruh partisipan. Setiap informan diberikan lembar persetujuan (informed consent) yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi akademik.

Peneliti memastikan bahwa seluruh proses pengumpulan data dilakukan dalam suasana yang aman dan suportif, guna menghindari stigma akademik yang mungkin muncul saat mahasiswa menceritakan kegagalan manajemen diri atau tekanan mental yang mereka alami. Perlindungan data pribadi dijamin dengan menyimpan seluruh transkrip dan rekaman dalam folder terenkripsi yang hanya dapat diakses oleh tim peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dan Focus Group Discussion (FGD) mengungkapkan bahwa manajemen diri pada mahasiswa Universitas Wira Bhakti tidak beroperasi sebagai variabel yang terpisah, melainkan sebagai sebuah siklus regulasi diri yang sistemik. Temuan ini mengonfirmasi bahwa keberhasilan seorang mahasiswa dalam menavigasi tekanan akademik sangat bergantung pada bagaimana mereka mengintegrasikan dimensi penggerak, eksekusi, dan output psikologis ke dalam satu kesatuan pola perilaku.

Sinergi Penetapan Tujuan dan Motivasi sebagai Katalisator Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses manajemen diri dimulai dari penetapan tujuan yang berfungsi sebagai kompas akademik. Mahasiswa yang memiliki target spesifik, baik

berupa pencapaian indeks prestasi tertentu maupun target karier jangka panjang, cenderung memiliki struktur manajemen diri yang lebih stabil. Namun, penetapan tujuan ini tidak akan bertransformasi menjadi tindakan nyata tanpa adanya motivasi yang kuat. Motivasi dalam konteks ini berperan sebagai "bahan bakar" atau katalisator yang mengubah ide dan target abstrak menjadi langkah-langkah konkret (Agustin, 2024).

Dalam observasi terhadap mahasiswa Universitas Wira Bhakti, ditemukan bahwa motivasi intrinsik yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk tetap konsisten terhadap tujuan mereka meskipun menghadapi beban perkuliahan yang berat. Sesuai dengan analisis Agustin (2024), motivasi bukan sekadar keinginan pasif, melainkan dorongan aktif untuk mewujudkan ide-ide kreatif dan inovatif. Ketika mahasiswa mampu mengaitkan tugas akademik dengan visi masa depan mereka, motivasi tersebut memperkuat daya tahan mereka terhadap rasa bosan dan kelelahan, sehingga proses regulasi diri dapat berjalan secara berkelanjutan.

Manifestasi Manajemen Waktu dan Paradoks Digital dalam Eksekusi

Setelah tujuan ditetapkan dan motivasi terbentuk, dimensi eksekusi diwujudkan melalui manajemen waktu. Temuan lapangan mengidentifikasi adanya variasi teknik yang digunakan mahasiswa, mulai dari penggunaan to-do list konvensional hingga aplikasi pengatur jadwal digital. Efektivitas pengelolaan waktu ini berkorelasi langsung dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik secara tepat waktu (Mutiar, 2023).

Namun, penelitian ini mengungkap adanya "Paradoks Digital" yang signifikan. Meskipun teknologi menyediakan alat bantu manajemen waktu yang canggih, perangkat digital tersebut sering kali menjadi sumber distraksi utama yang merusak rutinitas harian (Mutiar, 2023). Mahasiswa sering terjebak dalam penggunaan media sosial atau konsumsi konten hiburan yang tidak terencana, yang pada akhirnya mendegradasi efektivitas jadwal yang telah disusun. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu di era digital bukan lagi sekadar masalah teknis penjadwalan, melainkan masalah disiplin kognitif dalam mengelola gangguan eksternal agar tanggung jawab intelektual tetap menjadi prioritas utama.

Efikasi Diri sebagai Jembatan antara Perencanaan dan Implementasi

Satu temuan krusial dalam penelitian ini adalah adanya kesenjangan antara perencanaan (jadwal) dan implementasi nyata. Ditemukan bahwa banyak mahasiswa memiliki rencana manajemen waktu yang ideal, namun gagal dalam eksekusinya. Analisis mendalam menunjukkan bahwa variabel yang menjembatani celah ini adalah efikasi diri. Efikasi diri, atau keyakinan individu atas kemampuannya untuk mengorganisasi tindakan, menjadi determinan utama dalam kesiapan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik (Astuti, 2023).

Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa terintimidasi oleh kompleksitas tugas yang berat, sehingga meskipun mereka memiliki jadwal, mereka tetap melakukan prokrastinasi karena merasa tidak mampu menyelesaikannya. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memandang beban tugas sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga mereka lebih konsisten dalam menjalankan manajemen waktu. Hal ini mempertegas bahwa kegagalan manajemen diri sering kali bukan disebabkan oleh kurangnya alat perencanaan, melainkan rendahnya keyakinan mental dalam menghadapi tekanan profesional dan akademik (Astuti, 2023).

Pengendalian Stres sebagai Indikator Keberhasilan Regulasi Diri

Dimensi output dari seluruh rangkaian manajemen diri ini adalah kemampuan

pengendalian stres. Temuan penelitian menunjukkan pola linier: manajemen waktu yang buruk memicu prokrastinasi, yang kemudian berujung pada eskalasi stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengintegrasikan tujuan, motivasi, dan waktu secara efektif cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih stabil.

Dalam hal ini, manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai alat produktivitas, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam mereduksi tekanan psikologis. Dengan mengelola tanggung jawab secara efisien, mahasiswa dapat menghindari akumulasi beban kerja di akhir semester, yang secara otomatis menurunkan tingkat kecemasan. Pengendalian stres yang efektif terbukti menjadi hasil akhir dari sistem manajemen diri yang sistematis, di mana efisiensi pengelolaan tanggung jawab lintas peran menjadi kunci utama dalam menjaga kesejahteraan mental (Mutiar, 2023).

Analisis Hambatan Kontekstual dan Konflik Peran Mahasiswa Universitas Wira Bhakti

Penelitian ini mengidentifikasi faktor eksternal yang secara signifikan menginterupsi sistem manajemen diri, terutama pada mahasiswa Universitas Wira Bhakti yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja paruh waktu. Berdasarkan hasil wawancara dan FGD, ditemukan bahwa konflik peran terjadi secara akut pada mahasiswa yang bekerja di sektor jasa dan administrasi dengan sistem shift. Benturan jadwal terjadi secara konkret ketika tuntutan lembur pekerjaan atau perubahan jadwal shift mendadak bertepatan dengan tenggat waktu pengumpulan tugas atau jadwal kuliah malam, yang mengakibatkan fragmentasi fokus dan kelelahan fisik ekstrem.

Konflik jadwal yang repetitif ini tidak hanya mengganggu manajemen waktu, tetapi juga memicu degradasi efikasi diri; mahasiswa merasa gagal memenuhi standar profesional di tempat kerja sekaligus standar akademik di kampus. Kondisi ini diperparah oleh lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif, seperti kebisingan di area kos atau tuntutan domestik bagi mahasiswa yang sudah berkeluarga, yang menambah beban distraksi digital saat mahasiswa mencoba melakukan catch-up materi di waktu istirahat. Interaksi antara beban kerja yang tidak fleksibel, tuntutan kurikulum, dan gangguan lingkungan menciptakan "badai sempurna" yang meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan menghadapi tantangan masa depan tidak hanya bergantung pada prestasi belajar, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengelola tanggung jawab lintas peran melalui penguatan efikasi diri dan regulasi diri yang adaptif (Astuti, 2023; Mutiar, 2023).

Secara sintesis, manajemen diri pada mahasiswa Universitas Wira Bhakti merupakan sebuah ekosistem. Motivasi menginisiasi tujuan → tujuan diterjemahkan ke dalam manajemen waktu → efikasi diri memastikan eksekusi → dan keberhasilan proses ini menghasilkan pengendalian stres yang optimal. Kegagalan pada salah satu titik dalam siklus ini akan menciptakan efek domino yang menurunkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen diri pada mahasiswa Universitas Wira Bhakti bukan merupakan sekumpulan keterampilan teknis yang terfragmentasi, melainkan sebuah sistem regulasi yang terintegrasi dan saling berkelindan. Sinergi antara penetapan tujuan, manajemen waktu, motivasi, dan pengendalian stres membentuk sebuah siklus navigasi akademik yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjaga performa intelektual sekaligus stabilitas psikologis mereka. Temuan utama menunjukkan bahwa manajemen diri beroperasi dalam sebuah alur kausalitas yang sistemik: motivasi intrinsik berperan sebagai penggerak awal

yang menginisiasi penetapan tujuan yang spesifik; tujuan tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam strategi manajemen waktu yang disiplin; dan efikasi diri bertindak sebagai determinan psikologis atau "perekat" yang memastikan bahwa rencana manajemen waktu tersebut terimplementasi menjadi aksi nyata, bukan sekadar dokumen administratif (Agustin, 2024; Astuti, 2023).

Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan adanya paradoks digital yang menjadi hambatan signifikan bagi mahasiswa dalam mengimplementasikan regulasi diri. Meskipun ekosistem digital menyediakan berbagai instrumen manajemen waktu yang canggih, intensitas distraksi digital yang tinggi justru sering kali mengikis konsistensi rutinitas harian dan memicu perilaku prokrastinasi (Mutiar, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa tantangan utama mahasiswa Universitas Wira Bhakti bukan terletak pada ketiadaan alat manajemen, melainkan pada rendahnya disiplin kognitif dalam menghadapi gangguan eksternal yang masif di era digital.

Kondisi ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja paruh waktu. Konflik peran antara tuntutan profesional dan tanggung jawab akademik menciptakan tekanan yang tidak hanya mengganggu manajemen waktu, tetapi juga mendegradasi efikasi diri mahasiswa. Ketika mahasiswa gagal menyeimbangkan kedua peran tersebut, muncul perasaan tidak kompeten yang memperparah stres akademik. Dalam konteks ini, pengendalian stres ditemukan sebagai output akhir dari seluruh efektivitas sistem manajemen diri. Manajemen waktu yang efisien tidak hanya berkontribusi pada pencapaian nilai akademik, tetapi berfungsi sebagai strategi preventif dan mekanisme pertahanan psikologis yang krusial untuk mencegah burnout serta menjaga kesehatan mental mahasiswa (Mutiar, 2023). Dengan demikian, kemampuan pengendalian stres adalah cerminan dari sejauh mana mahasiswa mampu mengintegrasikan dimensi-dimensi manajemen diri mereka secara harmonis.

DAFTAR REFERENSI

- A.K.M. Manirul Bahar et al. (2024). Manajemen Karir dan Pengembangan Diri Mahasiswa: Perbandingan Strategi pada Jalur Masuk Perguruan Tinggi. *PAKAR Pendidikan*. URL: <https://doi.org/10.24036/pakar.v22i1.471>
- Alung Cipta (2023). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Repository Alungcipta*. URL: <https://doi.org/10.59000/ra.v1i1.4>
- Andy K. S. Lau & Fransisca Iriani Roesmala Dewi (2023). Regulasi Diri Sebagai Strategi Manajemen Waktu Mahasiswa Aktif Berorganisasi. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*. URL: <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3678>
- Anisa Bela et al. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*. URL: <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Arief Yanto Rukmana et al. (2023). Pengaruh Dukungan Orang Tua, Harga Diri, Pengakuan Peluang, dan Jejaring terhadap Niat Berwirausaha di Kalangan Mahasiswa Manajemen di Kota Bandung. *Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan West Science*. URL: <https://doi.org/10.58812/jekws.v1i02.249>
- Dian Nastiti (2023). Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Pembentukan Sikap Demokratis. *Prima Magistra Jurnal Ilmiah Kependidikan*. URL: <https://doi.org/10.37478/jpm.v4i1.2433>
- Dianty Nur Inayah et al. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. URL: <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i2.1391>
- Fidelis Den Jenni Marlina Emanuel haru (2024). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada

- Mahasiswa. Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural. URL: <https://doi.org/10.60130/ja.v12i02.135>
- Fina Khilyatu Zahwa & Ma'mun Hanif (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP). URL: <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
- Hadiyati Hadiyati & Fatkhurahman Fatkhurahman (2023). Strategi Membangun Rasa Percaya Diri Mahasiswa Berwirausaha. Jurnal Bisnis Kompetitif. URL: <https://doi.org/10.35446/bisniskompetif.v2i1.1419>
- Imelda Mutiara (2023). Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Mandiri. Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi. URL: <https://doi.org/10.58290/jmbo.v2i2.187>
- Mega Dewi Astuti et al. (2023). Pengaruh Minat Kerja, Efikasi Diri Dan Prestasi Belajar Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Manajemen Angkatan 2019 Di Feb Unsrat Manado. Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi. URL: <https://doi.org/10.35794/emba.v11i4.51323>
- Mustika Dwi Mulyani (2024). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. Educational Psychology Journal. URL: <https://doi.org/10.15294/epj.v2i1.9366>
- Rahwan Sanusi et al. (2023). Manajemen Model Pembelajaran Project Based Learning dalam Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan. URL: <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1615>
- Rismawati Rismawati et al. (2023). Pengaruh Pendidikan Keberlanjutan dan Perubahan Sikap Lingkungan terhadap Tindakan Berkelanjutan Mahasiswa. Journal of Culture Accounting and Auditing. URL: <https://doi.org/10.30587/jcaa.v2i2.6887>
- Silah Patricia Agustin & Mertayani Sari Dewi (2024). Pengaruh Motivasi, Harga Diri, dan Jiwa Kewirausahaan terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa Manajemen STIE Satya Dharma Singaraja. Jnana Satya Dharma. URL: <https://doi.org/10.55822/jnana.v12i2.429>