

Optimism and Time Management in Undergraduate Students

Ahmad Faqihuddin^{1*}, Fat Chiya Nidaul Chusna², Kholifah Umi Sholihah³

^{1,3}Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

²Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail korespondensi: ^{1*}ahmad.faqihuddin@umk.ac.id

Keywords: *optimism, time management, undergraduate students*

Abstract

Students who have many academic and non-academic roles experience time management problems. This study aims to determine the effect of optimism on time management of undergraduate students at Muria Kudus University. This research uses a quantitative approach. The sampling technique used simple random sampling as many as 115 undergraduate students. Data collection using Likert scale optimism and time management. Data analysis techniques using linear regression analysis with SPSS 25.0 program tools. The results of the data analysis showed a significance value ($0.000 < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.401. This shows the influence of optimism on student time management. The resulting effect is positive, which means that the higher the optimism, the higher the effect on time management. So it can be concluded that optimism has an influence on time management with a large influence of 40.1%. The remaining 59.9% is influenced by other variables.

Kata kunci: *optimisme, manajemen waktu, mahasiswa*

Abstrak

Mahasiswa yang memiliki banyak peran akademik maupun non akademik seringkali mengalami permasalahan manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap manajemen waktu mahasiswa S1 Universitas Muria Kudus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling sebanyak 115 mahasiswa S1. Pengumpulan data menggunakan skala likert optimisme dan manajemen waktu. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier dengan program SPSS 25.0. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,401. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh optimisme terhadap manajemen waktu mahasiswa S1. Terdapat pengaruh positif yang artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap manajemen waktu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme mempunyai pengaruh

terhadap manajemen waktu dengan besar pengaruh sebesar 40,1%. Sisanya sebesar 59,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

Sitasi: Faqihuddin, A., Chusna, F. C. N., & Sholihah, K. U. (2024). Optimism and Time Management in Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 17-26. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4933>

Pendahuluan

Menjadi mahasiswa memiliki banyak kewajiban dan tanggung jawab. Salah satunya adalah menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan pada setiap mata kuliah yang ditempuh. Beratnya tugas akademik terkadang tidak menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan organisasi di kampus. Bahkan sebagian lainnya ada yang memiliki kegiatan tambahan sebagai pekerja paruh waktu.

Mahasiswa di Universitas Muria Kudus terdiri dari kelas reguler dan kelas malam. Kelas reguler disediakan bagi mahasiswa yang mengikuti perkuliahan sebagaimana umumnya. Sedangkan kelas malam disediakan bagi mahasiswa yang telah bekerja dan ingin mengikuti perkuliahan. Hasil observasi di lapangan menunjukkan adanya permasalahan yang rentan dialami oleh mahasiswa yaitu permasalahan manajemen waktu. Hal ini ditunjukkan dari pengumpulan tugas yang terlambat serta prosentase kehadiran mahasiswa di kelas malam yang sering ijin karena berbenturan dengan pekerjaan.

Beratnya tugas akademik serta peran lain di luar tugas-tugas akademik membutuhkan adanya ketrampilan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif dalam berbagai macam hal. Manajemen waktu yang buruk berdampak pada tingginya prokastinasi akademik (Pertiwi, 2020., Anabillah dkk., 2022), *surface learning* (Sari dkk., 2017), dan juga dapat mengakibatkan stress akademik mahasiswa (Nayak, 2019).

Manajemen waktu merupakan upaya dan tindakan individu dalam mengatur dirinya dengan menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dalam merencanakan kegiatan, mengontrol waktu, serta mengorganisir kehidupan profesional maupun pribadi untuk mencapai tujuan dan menentukan prioritas (Asmariansi, 2018). Hal ini sesuai dengan aspek manajemen waktu yang disebutkan oleh Macan (1994) yaitu

menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan penjadwalan kontrol terhadap waktu, serta preferensi untuk terorganisasi dan evaluasi. Dalam konteks akademik, manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan self regulasi mahasiswa dalam mengatur kapan dan berapa lama terlibat dalam suatu kegiatan (Wolters & Brady, 2021).

Ketrampilan manajemen waktu dibutuhkan untuk menjawab permasalahan yang ada. Diantara hal-hal yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku manajemen waktu adalah efikasi diri (Heo dkk., 2021), regulasi diri (Wolters & Brady, 2021), kepercayaan diri (Najib, 2020), optimisme (Alim & Rakhmat, 2020), dan lain-lain. Penelitian ini akan berfokus pada variabel optimisme dan pengaruhnya terhadap manajemen waktu. Fokus ini melanjutkan penelitian yang dilakukan oleh Alim & Rakhmat (2020) tentang optimisme terhadap ketepatan waktu study, serta penelitian tentang kepercayaan diri terhadap manajemen waktu yang dilakukan oleh Najib (2020), di mana salah satu aspek kepercayaan diri adalah tingginya optimisme yang dimiliki oleh individu (Lauster, 2008., Dariyo, 2011).

Optimisme adalah sebuah pemaknaan positif dari individu terhadap sebuah peristiwa, baik peristiwa yang dialaminya saat ini maupun peristiwa yang dialaminya di masa yang akan datang (Seligman, 2008). Optimisme memiliki 3 aspek, diantaranya: 1) *Permanence*, yaitu pemaknaan tentang waktu. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menyimpannya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menyimpannya bersifat lama atau permanen; 2) *Pervasiveness*, yaitu pemaknaan tentang ruang. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal; 3) *Personalization*, yaitu pemaknaan tentang kegagalan dan kesuksesan. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal (Seligman, 2008).

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengukur pengaruh optimisme terhadap manajemen waktu. Adapun hipotesis yang dibuat yaitu adanya pengaruh positif optimisme terhadap manajemen waktu.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Data diperoleh melalui kuesioner yang dibuat dengan skala likert yang diolah dengan metode statistik. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Muria Kudus, dengan usia berkisar antara 18 - 22 tahun. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *simple random sampling*, dan didapatkan sampel berjumlah 115 mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu optimisme sebagai variabel prediktor dan manajemen waktu sebagai variabel terikat.

Variabel-variabel penelitian diukur menggunakan skala optimisme yang diadopsi dari penelitian Azmi (2016) yang berjumlah 14 item dengan nilai *alpha cronbach* (α) 0,910. Adapun skala manajemen waktu diambil dari penelitian Grinnell (2018) yang berjumlah 19 item dengan nilai *alpha cronbach* (α) 0,895. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dengan bantuan *software* SPSS 25.0.

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji pengaruh optimisme terhadap manajemen waktu mahasiswa di Universitas Muria Kudus. Adapun hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh positif optimisme terhadap manajemen waktu. Berikut ini adalah hasil yang didapatkan melalui analisis data regresi linear sederhana dengan bantuan *software* SPSS 25.0.

Tabel 1.

Pengaruh Variabel Prediktor terhadap Variabel Dependen

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4909,490	1	4909,490	68,162	.000 ^b
	Residual	7346,731	102	72,027		
	Total	12256,221	103			

Tabel di atas menggambarkan bahwa nilai F hitung adalah 68,162 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel manajemen waktu, atau dengan kata lain variabel prediktor yaitu

variabel optimisme memiliki pengaruh terhadap variabel dependent yaitu variabel manajemen waktu.

Tabel 2.

Correlation Between Variables

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.633 ^a	0,401	0,395	8,487

Tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,633. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,401, yang mengadung pengertian bahwa pengaruh variabel optimisme terhadap variabel manajemen waktu adalah sebesar 40,1%, sedangkan sisanya yakni 59,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar varibel prediktor.

Tabel 3.

Pengaruh Positif Variabel Prediktor

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20,037	5,250		3,816	0,000
	Optimisme	0,811	0,098	0,633	8,256	0,000

Tabel tersebut memberikan penjelasan bahwa nilai konstanta positif sebesar 20,037 yang merupakan pengaruh positif dari varibel optimisme. Sehingga apabila variabel optimisme naik maka varibael manajemen waktu juga akan naik.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini telah terjawab dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Optimisme sebagai variabel prediktor secara terperinci juga mampu meningkatkan aspek-aspek manajemen waktu sebagaimana yang disebutkan oleh Asmariansi (2018) dan Macan (1994) yaitu mengetahui *goal setting*, menyusun perencanaan, serta mengevaluasi dan menyusun prioritas. Pengaruh optimisme

terhadap aspek manajemen waktu dapat dijabarkan dan dikuatkan dengan temuan-temuan sebagai berikut:

Pertama, individu yang memiliki perilaku optimisme mengetahui *goal setting* yang akan dicapai. Dalam konteks pendidikan, tujuan yang diraih dapat berupa ketepatan waktu belajar maupun prestasi yang ingin di raih. Hal ini telah disebutkan oleh Icekson dkk., (2019) bahwa optimisme berkorelasi dengan tujuan prestasi akademik. Selain itu, optimisme juga berkaitan erat dengan performa akademik (Rand dkk., 2020), bahkan berpengaruh terhadap tujuan belajar dan prestasi yang relatif konsisten dari waktu ke waktu (Gordeeva dkk., 2020).

Kedua, individu yang optimis dapat menyusun *planning* yang akan dikerjakan. *Planning* berkaitan erat dengan tujuan akademik yang akan diraih oleh mahasiswa. Semakin mengerti tujuan yang akan diraih, maka akan semakin mudah dalam menyusun perencanaan pembelajaran. Onah dkk., (2020) mengatakan perencanaan pembelajaran mahasiswa sesuai dengan tujuan pribadi dan kemandirian dalam meraih tujuan akademik.

Ketiga, optimisme memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk memberikan evaluasi terhadap tujuan dan perencanaan akademik yang telah dibuat dan dilakukan, kemudian menentukan prioritas terhadap rencana yang akan dikerjakan di masa yang akan datang, guna meraih tujuan akademik yang telah dievaluasi. Geers dkk., (2009) menyebutkan bahwa optimisme dapat memberikan pengaruh terhadap *goal setting* seseorang karena dimoderatori oleh seberapa tinggi sebuah tujuan diprioritaskan.

Optimisme memberikan pandangan dan pemaknaan yang positif kepada mahasiswa tentang sebuah peristiwa yang dialaminya, yang berkaitan dengan waktu, ruang, maupun faktor yang mempengaruhi sebuah peristiwa, sebagaimana yang dijelaskan oleh Seligman (2008). Pemaknaan positif terhadap sebuah peristiwa membantu mahasiswa dalam membuat *goal setting*, *planning*, dan prioritas, sehingga kemampuan manajemen waktu mahasiswa dapat meningkat.

Manajemen waktu yang baik dapat memudahkan mahasiswa dalam menjalankan perannya di kampus maupun pekerjaan paruh waktu. Manajemen waktu yang baik juga dapat memberikan dampak yang positif bagi mahasiswa seperti meningkatkan indeks

prestasi kumulatif (Adams & Blair, 2019., Wilson dkk., 2021., Inayah dkk., 2023), menurunkan kecanduan internet (Wang, 2018), meningkatkan strategi pembelajaran *online* (Uzir dkk., 2020), serta dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Aeon dkk., 2021).

Kesimpulan

Permasalahan manajemen waktu pada mahasiswa di Universitas Muria Kudus berkaitan dengan peran yang dijalannya. Mahasiswa tidak hanya mengikuti perkuliahan saja, namun kegiatan lain seperti organisasi di kampus, bahkan sebagian mahasiswa juga bekerja paruh waktu, sehingga beberapa aktifitas akademik menjadi terhambat. Salah satu hal yang menjadi prediktor untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu adalah optimisme.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memberikan pengaruh yang positif terhadap manajemen waktu. Besaran pengaruh optimisme terhadap manajemen waktu dalam penelitian ini yaitu 40,1% adapun 59,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar optimisme. Lebih terperinci, optimisme secara khusus dapat meningkatkan aspek-aspek manajemen waktu, sebagaimana temuan-temuan terdahulu yang telah dipaparkan di atas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini telah terjawab dan hipotesis yang diajukan telah diterima.

Referensi

- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance. *Sagepub Journals*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *Plos One*, 16(1). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0245066>
- Alim, S., & Rakhmat, H. A. B. (2020). The Construction Of Academic Optimism Scale (Aos) To Describe Optimism In Educational Setting. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 20(2), 199–206. <https://journal.unibos.ac.id/eco/article/view/753>
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seminar*

- Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora*, 1(1), 189–195.
<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2944>
- Asmariyani. (2018). Hubungan Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Al-Afkar Vol.*, 6(2), 67–88.
- Azmi, S. F. (2016). *Hubungan Antara Optimisme Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dariyo, A. (2011). *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama (psikologi atitama)*. Bandung: Refika Aditama.
- Geers, A. L., Wellman, J. A., & Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: the moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 913–932. <https://doi.org/10.1037/A0014830>
- Gordeeva, T., Sheldon, K., & Sychev, O. (2020). Linking academic performance to optimistic attributional style: attributions following positive events matter most. *European Journal of Psychology of Education*, 35(1), 21–48. <https://doi.org/10.1007/S10212-019-00414-Y/METRICS>
- Grinnell, M. A. (2018). Development of the Routines and Time Management Inventory for Young Adults. *LSU Doctoral Dissertations*. https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.4515
- Heo, H., Bonk, C. J., & Doo, M. Y. (2021). Enhancing learning engagement during COVID-19 pandemic: Self-efficacy in time management, technology use, and online learning environments. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(6), 1640–1652. <https://doi.org/10.1111/JCAL.12603>
- Icekson, T., Kaplan, O., & Slobodin, O. (2019). Does optimism predict academic performance? Exploring the moderating roles of conscientiousness and gender. *Https://Doi.Org/10.1080/03075079.2018.1564257*, 45(3), 635–647. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1564257>
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273. <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1391>
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- 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>

- Najib, E. A. (2020). *Pengaruh self confidence dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik pada mahasiswa berorganisasi: Pengurus DEMA Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Periode 2019-2020* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/25155>
- Nayak, S. G. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1786. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Onah, D. F. O., Pang, E. L. L., & Sinclair, J. E. (2020). Cognitive optimism of distinctive initiatives to foster self-directed and self-regulated learning skills: A comparative analysis of conventional and blended-learning in undergraduate studies. *Education and Information Technologies*, 25(5), 4365–4380. <https://doi.org/10.1007/S10639-020-10172-W/TABLES/1>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101906. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2020.101906>
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany, O. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 525–529. <https://doi.org/10.23960/JKUNILA13525-529>
- Seligman, M. (2008a). *Menginstal Optimisme : Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda*. Momentum Imprint Salamadani.
- Seligman, M. (2008b). *The Optimistic Child*. PT. Mizan.
- Uzir, N. A. A., Gašević, D., Jovanovic, J., Matcha, W., Lim, L. A., & Fudge, A. (2020). Analytics of time management and learning strategies for effective online learning in blended environments. *ACM International Conference Proceeding Series*, 392–401. <https://doi.org/10.1145/3375462.3375493>
- Wang, W. C. (2018). Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Sagepub Journals*, 122(5), 1651–1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wilson, R., Joiner, K., & Abbasi, A. (2021). Improving students' performance with time

management skills. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 18(4), 16.
<https://doi.org/10.53761/1.18.4.16>

Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351.
<https://doi.org/10.1007/S10648-020-09519-Z/METRICS>