



Efektivitas Teknik *To-Do List* terhadap *Time Management* Mahasiswa Psikologi UIN Malang dalam Belajar

Zuriah Syahda Imani*, Achmad Fanani Ade Pamungkas, Muhammad Jamaluddin

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik to-do list terhadap time management mahasiswa psikologi UIN Malang. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas D jurusan psikologi UIN Malang yang dipilih dengan menggunakan kuesioner time management sederhana. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala manajemen waktu. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Paired Samples Test dari data pretest dan posttest dengan bantuan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari perlakuan yang telah diberikan dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) skor pretest dan posttest ($0.001 < p < 0.05$) yang membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari perlakuan menggunakan teknik to-do list dilihat dari perbandingan pretest dan posttest.

Kata kunci: Time Management, To-do List, Teknik Belajar

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3136>

*Correspondence: Zuriah Syahda Imani

Email: 210401110138@student.uin-malang.ac.id

Received: 26-07-2024

Accepted: 02-08-2024

Published: 09-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors.

Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of the to-do list technique on the time management of psychology students at UIN Malang. The research is an experimental study with a quantitative approach. The subjects in this study were students from class D of the psychology department at UIN Malang who were selected using a simple time management questionnaire. The data collection method used was a time management scale. The collected data were analyzed using the Paired Samples Test from pretest and posttest data with the assistance of Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for Windows. The results of the study indicate that there is a significant influence of the treatment given, as seen from the significance value (2-tailed) of the pretest and posttest scores ($0.001 < p < 0.05$), proving that there is a significant influence of the treatment using the to-do list technique as seen from the comparison of pretest and posttest scores.

Keywords: Time Management, To-do List, Learning Techniques

Pendahuluan

Salah satu permasalahan yang terdapat di perguruan tinggi ialah jumlah lulusan dan jumlah mahasiswa baru yang tidak sebanding. Ketidaktepatan mahasiswa untuk lulus tepat waktu merupakan penyebab terjadinya ketidaksebandingan tersebut. Mahasiswa

seringkali dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademis yang kompleks, di antaranya adalah beban belajar, tugas perkuliahan maupun tugas di luar kuliah, serta deadline yang ketat. Pada masa perkuliahan ini, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Ketepatan dalam menyelesaikan studi ditentukan oleh kemauan mahasiswa dalam meningkatkan kemampuannya dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas. Untuk itu mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas.

Menurut survey yang telah dilakukan kepada mahasiswa jurusan Psikologi UIN Malang, di salah satu kelas menunjukkan bahwa dari 26 mahasiswa terdapat 10 mahasiswa yang merasa memiliki kekurangan dan kesulitan dalam mengatur waktu dalam mengerjakan tugas perkuliahan sehingga menyebabkan ketidakteraturan dalam pengerjaan tugas hingga menyebabkan frustrasi dan stress belajar. Perilaku kesulitan dalam mengatur waktu tersebut tentunya akan berdampak buruk apabila tidak ditangani. Mahasiswa yang kesulitan dalam melakukan suatu aktivitas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan akan sering mengalami keterlambatan, kurang persiapan, gagal dalam menyelesaikan tugas, hingga keterlambatan untuk lulus kuliah tepat waktu. Maka dari itu, mahasiswa sangat memerlukan manajemen waktu yang baik.

Mizaei et al (2012) mengatakan bahwa manajemen waktu merupakan sebuah pendekatan yang dilakukan guna membantu mahasiswa dalam menemukan cara untuk menggunakan waktunya dalam menjalankan kegiatan dan tugas yang dimilikinya (Andryani et al., 2022). Selain itu, James, Horne & John (2005) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah suatu usaha untuk mengontrol waktu, menetapkan suatu tujuan, melakukan perencanaan, membuat skala prioritas, serta pemantauan yang diharapkan dapat menghasilkan hasil yang efektif (Pertiwi, 2020). Manajemen waktu mahasiswa kelas D jurusan Psikologi UIN Malang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang merasa kurang dalam memanajemen waktu disebabkan karena tidak membuat daftar kegiatan yang akan dilakukan dan mengerjakan sesuatu secara spontan. Oleh karena itu, penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik to do list dalam meningkatkan time management mahasiswa.

Time Management

Taylor (1990) menyebutkan bahwa manajemen waktu merupakan suatu pencapaian atas sasaran utama dalam kehidupan sebagai hasil dari penyisihan aktivitas-aktivitas yang tidak berarti dan sering kali memakan banyak waktu (Sandra & Djalali, n.d.). Dalam memanajemen waktu, diperlukan proses pengelolaan diri seperti kemampuan dalam pembuatan rencana, delegasi, serta pembuatan kontrol dan aturan (Yanti et al., 2023). Sejalan dengan pendapat Leman (2007) dalam Mulyani (2013) yang mendefinisikan manajemen waktu sebagai penggunaan serta pemanfaatan waktu secara sebaik-baiknya dan seoptimal mungkin dengan merencanakan serta mengorganisir kegiatan-kegiatan yang dimiliki secara matang.

Setiap orang memiliki pengaturan waktu masing-masing dalam menjalankan kegiatan yang dimiliki. Kemampuan membagi waktu diperlukan untuk mencapai hasil optimal dalam pencapaian suatu tujuan. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki

kelemahan dalam mengatur waktunya saat beraktivitas, memiliki kecenderungan untuk tidak mampu dalam mengarahkan dorongan-dorongan pada dirinya (Mulyani, 2013). Hal ini yang kemudian dapat menyebabkan mahasiswa mengalami ketidakteraturan dalam mengerjakan tugas, tugas yang dikerjakan tidak mencapai keberhasilan, mengalami stress belajar, hingga mengalami keterlambatan dalam studi. Untuk mengelola diri agar terhindar dari hal-hal tersebut diperlukan pemahaman secara mendalam mengenai manajemen waktu.

Macam dkk (dalam Kartadinata & Tjundjing, 2008), terdapat empat aspek dalam manajemen waktu, antara lain:

a. Setting goals and priorities

Aspek ini berisikan kegiatan-kegiatan untuk melakukan penetapan dan peninjauan kembali tujuan jangka pendek hingga tujuan jangka panjang yang dimiliki. Pada aspek ini, seseorang diharuskan untuk menentukan prioritas kegiatan dan melaksanakannya sesuai skala prioritas yang telah dibuat. Selain itu, dalam pengerjaan kegiatan-kegiatan tersebut, diperlukan juga penentuan batas waktu serta kemampuan dalam memanfaatkan waktu luang yang dimiliki. Pembagian tugas dari yang paling mudah hingga yang paling sulit dikerjakan juga diperlukan untuk memudahkan pengerjaannya.

b. Planning and scheduling

Aspek ini berisikan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan mengatur waktu, pembuatan daftar-daftar kegiatan yang harus dikerjakan seperti pembuatan jadwal harian, mingguan, atau bulanan menggunakan buku agenda atau media lain.

c. Perceived control of time

Aspek ini juga dikenal sebagai time attitude yang berhubungan dengan efikasi diri dan mengarah kepada keyakinan atau pandangan yang dimiliki individu mengenai bagaimana kemampuannya dalam mengendalikan waktu serta bagaimana ia menggunakan waktu yang ada.

d. Preference for organization

Aspek ini berkaitan dengan keinginan individu dalam mengorganisasikan tugas yang ia miliki, seperti membagi tugas dari yang paling mudah hingga paling sulit beserta batas waktu pengerjaannya. Kegiatan tersebut harus dilakukan sesuai dengan batas waktu yang ada.

To-Do List

Secara istilah, seperti yang telah dipaparkan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), to-do list atau daftar tugas berasal dari kata 'daftar' yang berarti catatan sejumlah nama atau hal yang tersusun secara berderet serta tugas yang wajib untuk dikerjakan dan merupakan suatu tanggung jawab untuk melaksanakannya. To-do list adalah sebuah daftar yang berisi tugas-tugas yang perlu diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Daftar ini dapat dibuat secara manual atau menggunakan aplikasi digital. To-do list yang efektif haruslah spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu yang

jas. To-do list merupakan salah satu cara sederhana untuk merealisasikan penggunaan waktu untuk membantu dalam pembuatan pertimbangan pembagian waktu yang lebih rasional dan mudah dilaksanakan (Rahman et al., n.d.)

To-do list merupakan salah satu bagian dari perencanaan (planning). Richard L. (2010) menyebutkan bahwa perencanaan (planning) merupakan proses pengidentifikasian berbagai tujuan yang dipergunakan untuk kinerja di masa depan serta memutuskan sekelompok tugas dan sumber daya untuk (Yanti et al., 2023). Terdapat banyak manfaat yang bisa didapatkan saat menyusun to-do list, di antaranya:

1. Meningkatkan semangat individu dalam beraktivitas dan menjalani hari-harinya
2. To-do list membuat individu menuliskan beberapa tugas yang dimilikinya serta mengharuskannya untuk mengatur waktu pengerjaannya sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu.
3. Meningkatkan produktivitas karena mengharuskan individu untuk fokus dan terpaku pada beberapa tugas yang harus dikerjakan tanpa membuang waktu secara sia-sia
4. Memiliki catatan yang mungkin akan diperlukan di kemudian hari
5. Rasa puas dan tenang ketika semua tugas telah selesai.

Selain itu, terdapat 3 hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan to do list, antara lain (Rahman et al., n.d.):

a. Pahami kapabilitas diri

Sebelum membentuk dan melaksanakan suatu perencanaan, hal terpenting yang perlu dilakukan adalah memahami kemampuan yang dimiliki. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kapabilitas diri karena diri sendiri yang mampu mengukur sejauh mana diri tersebut mampu untuk menyelesaikan runtutan kegiatan yang menjadi kewajiban seseorang. Dengan memperhatikan hal tersebut, pertimbangan pembagian waktu akan lebih rasional dan mudah dilaksanakan.

b. Menentukan target secara konsisten

Penentuan target diperlukan untuk mengetahui tujuan yang jelas dan meminimalisir ketidakkonsistenan sehingga tujuan dapat tercapai dengan lebih mudah.

c. Komitmen tinggi dalam pelaksanaan to do list

Dalam mencapai sebuah tujuan menggunakan teknik yang terencana perlu adanya komitmen yang tinggi agar semua runtutan yang sudah dibentuk dapat dilaksanakan sesuai dengan harapan. Dengan komitmen yang tinggi, to do list sangat membantu dalam menyelesaikan suatu kewajiban atau pekerjaan tertentu mulai dari yang ringan hingga yang berat.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengendalikan dan memanipulasi jalannya penelitian (Lubis. R, n.d.). Metode

penelitian kuantitatif merupakan metode dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka yang kemudian dikategorikan, diurutkan dalam bentuk peringkat, kemudian diukur dalam satuan pengukurannya (Balaka, 2022). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Time Management dan To-do List. Time management merupakan penggunaan serta pemanfaatan waktu secara sebaik- baiknya dan seoptimal mungkin dengan merencanakan serta mengorganisir kegiatan-kegiatan yang dimiliki secara matang (Mulyani, 2013). To-do List merupakan suatu kegiatan membuat daftar aktivitas yang akan dilakukan dan dilakukan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah One-group pretest-posttest design atau rancangan satu kelompok praperlakuan dan pascaperlakuan. One-group pretest-posttest design merupakan desain penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara acak (Susanti, 2013). Pada desain ini, satu kelompok diberikan pretest sebelum dilakukan perlakuan, kemudian dilakukan posttest setelah dilakukan perlakuan. Berikut adalah model One-group pretest-posttest design:

Kelas eksperimen: O1_X_ O2

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan partisipan yang berasal dari mahasiswa dan mahasiswi aktif kelas D angkatan 2021 Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang dengan jumlah 10 orang yang memiliki kesulitan dalam proses manajemen waktu di keseharian mereka dalam melaksanakan atau mengerjakan tugas. Partisipan terdiri dari 4 orang laki laki dan 6 orang perempuan.

Instrumen Penelitian

Penelitian eksperimen ini menggunakan skala manajemen waktu sebagai pretest dan posttest. Skala manajemen waktu dalam penelitian ini adalah Time Management Behavior Scale sesuai dengan teori yang telah diungkapkan oleh Macan (1990) dalam Novitasari (2017). Macan mengungkapkan bahwa perilaku manajemen waktu terdiri dari empat indikator, yaitu: 1) menetapkan tujuan dan prioritas, 2) prevensi terhadap perencanaan, 3) mekanisme manajemen waktu, 4) Kontrol terhadap waktu (Novitasari, 2017).

Prosedur Penelitian

Pada penelitian eksperimen ini, tahap pertama yang dilakukan peneliti adalah mengukur tingkat manajemen waktu pada mahasiswa psikologi UIN Malang dalam satu kelas. Pengukuran tersebut dilakukan menggunakan skala manajemen waktu sederhana. Kemudian peneliti mengambil sebanyak 10 mahasiswa dengan tingkat manajemen waktu paling rendah untuk dikumpulkan ke dalam grup whatsapp untuk dilakukan perlakuan. Sebelum perlakuan dilakukan, subjek telah dimintai persetujuan untuk mengikuti serangkaian proses eksperimen dan mengerjakan pretest skala manajemen waktu yang telah diberikan.

Pelaksanaan dilakukan dengan menginstruksikan subjek untuk membuat to-do list tugas-tugas perkuliahan yang dimiliki beserta tenggat pengumpulannya. Setelah itu, subjek diinstruksikan untuk mengerjakan satu-persatu tugas yang dimiliki dari yang

paling mudah hingga yang paling sulit atau dari yang paling dekat tenggat waktu pengumpulannya. Di penghujung hari, subjek diminta untuk melakukan polling yang telah dibuat di grup whatsapp untuk memantau keberhasilan subjek dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Kegiatan tersebut dilakukan selama tujuh hari berturut-turut.

Di akhir sesi, subjek diminta untuk mengerjakan posttest skala manajemen waktu. Skor pretest dan posttest subjek dikumpulkan untuk kemudian dijumlahkan dan dicari nilai rata-ratanya. Setelah itu, dilakukan uji T menggunakan Paired Sample T-Test melalui SPSS untuk mengetahui perbandingan nilai pretest dan posttest subjek setelah dilakukan serangkaian perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh dari hasil penilaian pretest-posttest dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Pretest-Posttest

Subjek	Pre Test	Post Test
FW	63	68
FKK	65	70
NK	65	66
MAK	66	74
IK	68	72
MIA	66	78
SJ	63	79
NKW	66	70
GFR	80	84
MRM	70	76

Dari data tersebut, diperoleh hasil mean atau rata rata yakni pretest 67,2 < posttest 73,7. Yang artinya secara deskriptif terdapat perbedaan rata rata hasil antara nilai pretest dengan hasil nilai posttest.

Uji T

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi statistical packages for social sciences (SPSS). Analisis data menggunakan uji hipotesis yang menunjukkan hasil Sig (2-tailed) $0,001 < 0,05$. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan rata rata antara pretest dan posttest sehingga terdapat pengaruh to do list pada perilaku disiplin mahasiswa.

Tabel 2. Paired Sampel Test

Mean	Std.	Std.	95% Confidence	t	df	Sig.
	Deviation	Error	Interval of the			(2-
	n	Mean	Difference			tailed)

					Lower	Upper			
Pair	Pretest-	-6.50000	4.42844	1.40040	-9.66792	-3.33208	-4.642	9	.001
1	posttest								

Pembahasan

Berdasarkan hasil rerata dari nilai pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam skor yang menunjukkan pengaruh positif dari penggunaan *to do list* terhadap manajemen waktu mahasiswa setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu. Daft (2010) menggarisbawahi pentingnya perencanaan dalam mencapai tujuan dengan mengidentifikasi tujuan, menentukan tugas, dan mengelola sumber daya di masa depan. Oleh karena itu, untuk mencapai manajemen waktu yang efektif, perencanaan yang baik diperlukan, seperti pembuatan *to-do list* untuk mengatur dan menyelesaikan kegiatan yang direncanakan.

Perbedaan antara hasil pretest dan posttest juga terlihat dari pengalaman subjek. Sebelum pelatihan manajemen waktu, mayoritas subjek cenderung tidak disiplin dan sering menunda pekerjaan, bahkan ada yang terlambat hadir dalam perkuliahan dengan berbagai alasan. Setelah mendapatkan pelatihan manajemen waktu dan menggunakan *to-do list* selama seminggu, subjek melaporkan perubahan positif. Mereka mengatur kegiatan harian mereka dengan lebih terstruktur, menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih efisien, dan menghindari penundaan. Subjek juga menyadari bahwa menggunakan *to do list* membantu mereka menjadi lebih disiplin, terutama dalam mengelola jadwal perkuliahan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa kelemahan. Implementasi monitoring terhadap *to do list* kurang terstruktur dan dilakukan dalam waktu yang terbatas, sehingga sulit bagi subjek untuk menjadikan penggunaan *to-do list* sebagai kebiasaan yang berkelanjutan. Selain itu, beberapa subjek mengalami kesulitan dalam menyelesaikan semua tugas yang terdaftar dalam *to-do list*, menunjukkan bahwa penelitian ini masih memiliki ruang untuk perbaikan dalam cara implementasi dan monitoring *to-do list* yang lebih efektif.

Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan selama 7 hari individu memberikan respon yang berbeda-beda di tiap harinya, individu juga mengalami perubahan yang signifikan terhadap manajemen waktu nya masing-masing.

Berdasarkan hasil analisis data dan melalui pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, didapatkan kesimpulan bahwa *to do list* memberikan pengaruh yang positif terhadap Time Management mahasiswa. Dengan kata lain, *to do list* mampu meningkatkan Time Management mahasiswa meskipun didalam pelaksanaannya masih terdapat permasalahan yang belum terselesaikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Untuk itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguraikan permasalahan yang dialami subjek

pada saat melaksanakan list harian yang telah dibuat. dengan harapan to do list benar – benar dapat memberikan pengaruh positif terhadap Time Management mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Andryani, N., Aspin, & Silondae, D. P. (2022). Manajemen waktu dengan self-regulated learning. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 141–149.
- Balaka, Y. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Penerbit Widina.
- Daft, R. L. (2010). *Era baru manajemen* (E. Tanujaya, Ed., 9th ed.).
- Dimas, A. (2023). The effect of self-regulated learning on critical thinking skills and learning outcomes: Pengaruh self-regulated learning terhadap kemampuan berpikir kritis dan hasil belajar. *SOLIDARITY: Journal of Social Studies*, 3(1), 18–32. <https://doi.org/10.35719/solidarity.v3i1.82>
- Ghimby, A. D. (2022). Pengaruh self-regulated learning terhadap kemampuan berpikir kritis dan hasil belajar. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(12), 2091-2104.
- Juniar, N. (2024). Studi literatur: Pengaruh self-regulated learning terhadap prestasi belajar siswa. *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1(1), 17-24.
- Lubis, R. (n.d.). *Psikologi eksperimen*. Universitas Medan Area.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self-regulated learning pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Novitasari, K. (2017). Pengaruh self efficacy dan time management terhadap prokrastinasi akademik pada musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Fakultas Psikologi UIN Malang*.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pratama, F. W. (2017). Peran self-regulated learning dalam memoderatori pembelajaran dengan pendekatan saintifik terhadap hasil belajar siswa. *Satya Widya*, 33(2), 99–108. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p99-108>
- Putri, T. N., & Nurmina, N. (2024). Perbedaan self-regulated learning kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Kota Padang ditinjau dari jenis kelamin dan prestasi akademik. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 8942-8950.
- Rahman, K. N., Fedira, R., & Setiawan, A. R. D. (n.d.). Implementasi to do list dalam manajemen waktu mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (n.d.). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Susanti, R. (2013). Penerapan pendekatan demonstrasi interaktif untuk meningkatkan pemahaman konsep fisika siswa SMA. *Universitas Pendidikan Indonesia*.

Yanti, A. D., Ulhaq, F., & Jamaluddin, M. (2023). Efektivitas to do list terhadap perilaku disiplin mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(1).