

Keterampilan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar Yang Menjalani Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) BKP Proyek Kemanusiaan

¹Merna Karlely, ²Ahmad Razak, ³Novita Maulidya Djalal

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
mernakrly@gmail.com, ahmad7106@unm.ac.id, novitamaulidyajalal@unm.ac.id

Abstrak

Manajemen waktu adalah salah satu keterampilan atau kemampuan individu dalam memanfaatkan setiap waktu yang ada dengan efektif dan optimal untuk menyusun perencanaan yang terorganisir mulai dari yang terpenting sehingga dapat membantu individu dalam mencapai tujuan dan melakukan segala pekerjaan dengan baik serta meminimalisir adanya stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi keterampilan manajemen waktu pada mahasiswa MBKM BKP Proyek Kemanusiaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian studi fenomenologi, untuk melihat bagaimana pengalaman sadar dan memaknai pengalaman tersebut dengan metode wawancara mendalam. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga dengan latar belakang yang berbeda-beda. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa proses MBKM yang terjadi lebih mengubah pola kebiasaan mahasiswa seperti jam tidur dan jam makan tidak teratur, dituntut untuk mandiri tanpa bantuan orang tua dan lebih berinteraksi dengan banyak orang. Keterampilan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa sendiri ialah menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membuat agenda atau jadwal dan mengontrol waktu yang baik. Dampak MBKM BKP Proyek Kemanusiaan secara positif membawa mahasiswa menjadi lebih mampu untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak dan membuat pemikiran lebih terbuka, ide dan inisiatifnya, sedangkan dampak negatif yang dirasakan ialah merasa lebih sering kecapekan dan kekurangan waktu istirahat.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), Proyek Kemanusiaan

Abstract

Time management is one of the skills or abilities of individuals in utilizing every available time effectively and optimally to compile an organized plan starting from the most important so that it can help individuals in achieving goals and doing all the work well and minimizing stress. The purpose of this study is to explore time management skills in MBKM BKP Humanitarian Project students. This study uses qualitative methods with a phenomenological study research approach, to see how the experience is aware and interprets the experience with an in-depth interview method. There were three respondents in this study with different backgrounds. The results of this study illustrate that the MBKM process that occurs further changes the pattern of student habits such as irregular sleep and eating hours, is required to be independent without parental assistance and interact more with many people. Time management skills possessed by students themselves are setting goals, setting priorities, making agendas or schedules and controlling good time. The impact of MBKM BKP Humanitarian Project positively brings students to be more able to interact and socialize with many and makes their thoughts more open, ideas and initiatives, while the negative impact felt is feeling tired more often and lack of rest time.

Keywords: Humanitarian Projects, Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), Time Management

LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran diatas perguruan menengah memerlukan kemampuan merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran yang inovatif agar mahasiswa dapat mencapai keterampilan belajar yang optimal, sikap dan juga pengetahuan luas. Program kerja Pemerintah yang sedang aktif dilakukan adalah meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) unggul yang diharapkan mampu menghasilkan lulusan dan generasi unggul yang berada di era Revolusi Industri 4.0 dan memiliki kemampuan dalam bersaing di era tersebut sebagai paradigma baru dalam sistem pendidikan (Priyana et al., 2021). Paradigma tersebut pada perguruan tinggi telah melahirkan kebijakan baru pada awal tahun 2020, yaitu Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang ditugaskan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, dalam Peraturan No. 03 Tahun 2020 tentang Sistem Pendidikan Nasional Perguruan Tinggi (SNDikti) (Priyana et al., 2021).

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) menawarkan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri sesuai dengan keterampilan dan minatnya melalui terjun atau berpartisipasi langsung dalam dunia kerja untuk mempersiapkan karir di masa depan. Tujuan MBKM sendiri yaitu untuk meningkatkan kompetensi dan keterampilan lulusan baik soft skill maupun hard skill agar lebih matang dan relevan dengan kebutuhan saat ini (Kemendikbud, 2020). Jumlah mahasiswa yang terdaftar dalam berbagai program MBKM sudah mencapai lebih 100 ribu yang berasal dari 2.600 utusan perguruan tinggi yang ada di 35 provinsi di Indonesia (Kemendikbud, 2022). Mahasiswa peserta program MBKM adalah individu yang juga memiliki tuntutan untuk bisa membagi waktu antara melaksanakan kegiatan program MBKM dan juga berkewajiban sebagai mahasiswa yang menjalani proses perkuliahan dengan baik serta menyelesaikan setiap tugas tepat waktu. Menurut data statistik pendaftar program BKP MBKM UNM Tahun 2022/2023, salah satu program dengan peserta terbanyak kedua adalah BKP Proyek Kemanusiaan dengan jumlah mahasiswa psikologi yang saat ini sedang menjalani sebanyak 40 mahasiswa

Berdasarkan hasil data survey, ditemukan bahwa mahasiswa MBKM BKP Proyek Kemanusiaan cenderung mengalami kendala atau kesulitan dalam hal ini pengelolaan waktu yang kurang baik sehingga tak jarang mahasiswa harus mengalami bentrokan jam perkuliahan dan kerja kemudian kekurangan waktu mengerjakan tugas dan jadwal kegiatan yang berantakan. hal ini membuktikan bahwasanya fakta yang terjadi dilapangan adalah sebagian mahasiswa peserta program MBKM ternyata masih mengalami beberapa kendala atau kesulitan, salah satu yang paling banyak dirasakan adalah kendala dalam mengatur waktu. Dalam Penelitian yang dilakukan Antonius (2022) dikatakan bahwa ketika ada hal-hal yang muncul dengan jumlah yang terus bertambah sedangkan pengendalian diri yang baik terhadapnya tidak dimiliki, maka akan sangat mudah menyita waktu dan tenaga dan berdampak pada kegagalan dalam mewujudkan misi dan tujuan penting yang ingin diraih (Gea, 2014).

Berbeda dengan kebanyakan mahasiswa yang cenderung mengalami kendala yang sama, dalam data survey pun ditemukan bahwa ada beberapa mahasiswa yang justru tidak mengalami kendala ataupun kesulitan dalam menghadapi proses MBKM BKP Proyek Kemanusiaan hal ini nampak dari pembagian waktu yang dimiliki dan bagaimana memprioritaskan hal-hal yang penting. Seperti yang dikemukakan oleh Atkinson (1990) bahwa salah satu aspek manajemen waktu adalah menyusun prioritas dimana hal ini merupakan hal terpenting untuk mencapai tujuan yang dicapai dengan membuat atau mengurutkan hal yang dirasa lebih penting dan mendesak untuk dilakukan terlebih dahulu. Seringkali permasalahan mengenai waktu bukan hanya karena terlalu banyaknya kegiatan yang menyita banyak waktu yang ada, tetapi bagaimana pengelolaan dan penggunaan waktu yang masih belum baik sehingga tak jarang mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara belajar, kegiatan sosial atau bagi diri sendiri secara efektif (Asmariyani, 2018).

Nurrahmaniah (2019) menyatakan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menjalani pendidikannya tidak hanya di tentukan oleh intelligence Quontient (IQ) namun salah satu faktor yang juga mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mencapai keberhasilan studinya ialah bagaimana mengatur waktu dan perencanaan kegiatan, hal ini dikarenakan kehidupan setiap individu tidak akan terlepas dari yang namanya waktu, khususnya dalam mendukung padatnya kegiatan sehingga mahasiswa saat ini harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik untuk mengatur segala aktivitasnya (Nurrahmaniah, 2019). Melihat kondisi seperti ini, hal yang perlu untuk diperhatikan adalah bagaimana mahasiswa mampu untuk memiliki keterampilan yang berkaitan dengan upaya atau tindakan individu dalam membuat perencanaan yang dapat memanfaatkan waktu sebaik dan seoptimal mungkin, hal inilah yang biasa disebut dengan manajemen waktu (Asmariyani, 2018).

Macan (Muliyani, 2017) mendefinisikan manajemen waktu sebagai salah satu kemampuan dalam melakukan pengelolaan waktu dengan menetapkan keinginan dan kebutuhannya dan berikutnya menyusun jadwal urutan terpenting lainnya.. Adapun aspek-aspek dalam manajemen waktu terbagi menjadi 8 yaitu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal aspek lainnya, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, meminimalkan waktu yang terbuang dan kontrol terhadap waktu. Faktor yang mempengaruhi manajemen waktu dikemukakan oleh Hoffer (Widyanarita, 2016) yaitu pengaturan diri, motivasi dan pencapaian tujuan.

Penelitian yang ditulis sebelumnya oleh Movi dan Mohammad (2022) yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari program MBKM pada peningkatan soft skill dan hard skill mahasiswa menyatakan bahwa terdapat peningkatan soft skills mahasiswa dengan jumlah indikator tertinggi adalah kreativitas sebesar 97% sedangkan peningkatan hard skill dilihat dari indikator tertingginya yaitu pemikiran kreatif dan inovatif sebesar 96% (Rahmawanti & Nurzaelani, 2021). Penelitian yang lainnya juga dilakukan oleh Desi, Maitri dan Viny (2022) dimana

penelitian tersebut menyatakan bahwa kegiatan MBKM sangat membantu dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa baik dalam meningkatkan soft skill ataupun hard skill melalui kesempatan belajar secara langsung (Experiential learning) (Arisandi et al., 2022).

Penelitian terkait bagaimana manajemen waktu bagi mahasiswa yang memiliki kegiatan yang padat dapat dilihat dari beberapa penelitian serupa seperti yang dilakukan oleh Merry, Rika dan Oktafany (2017) yang bertujuan untuk menggali pengalaman dalam melakukan manajemen waktu dan hasil penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa belum memiliki manajemen waktu yang baik sehingga cenderung menggunakan surface learning dalam belajar (Sari et al., 2017). Penelitian lainnya ditulis oleh Nufaila Fahmayanti (2016) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang berwirausaha sambil kuliah dapat mengatur waktu dengan baik namun ada beberapa mahasiswa yang kesulitan karena menjadikan wirausaha sebagai prioritas (Fahmayanti, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, manajemen waktu menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa terutama yang memiliki beberapa peran sekaligus agar mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah kajian penelitian yang lebih membahas secara detail dan mendalam mengenai bagaimana pemaknaan keterampilan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa peserta MBKM BKP Proyek Kemanusiaan dengan mengangkat judul “Keterampilan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar yang Menjalani Program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) BKP Proyek Kemanusiaan” dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui bagaimana gambaran proses MBKM BKP Proyek Kemanusiaan, bagaimana keterampilan manajemen waktu yang dimiliki dan apa dampak MBKM yang dirasakan oleh mahasiswa

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dimana pendekatan ini digunakan untuk menganalisis dan memeriksa kehidupan batiniah individu melalui pengalaman tentang kenyataan atau penampakan sebagaimana adanya (Hamid, 2013). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dan jumlah responden yang ditemukan ialah 3 responden dengan kriteria mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, sedang menjalani program MBKM BKP Proyek Kemanusiaan, mengikuti perkuliahan tambahan dan bersedia menjadi responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara secara mendalam dengan responden dan juga dokumentasi. Analisis data menggunakan 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Selanjutnya keabsahan data dilakukan dengan menggunakan member check dan triangulasi

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data penelitian yang didapatkan melalui wawancara kepada ketiga responden, adapun hasil penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut.

1. Proses MBKM BKP Proyek Kemanusiaan

Proses MBKM merupakan sebuah penggambaran bagaimana mahasiswa lebih cenderung mengalami hal-hal yang baru saat menjalani program MBKM, perubahan yang dijelaskan oleh setiap responden memiliki beberapa kesamaan. Dalam hal ini perubahan yang disebutkan diantaranya yang pertama perubahan pola tidur dan pola makan yang tidak beraturan, hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan yang harus dilakukan hingga larut malam dan jadwal piket yang tidak konsisten. Kemudian kedua mengatur diri sendiri tanpa bantuan orang tua, bagaimana responden harus menjalani segala aktivitasnya secara mandiri tanpa campur tangan orang tua. Dan ketiga berinteraksi dengan banyak orang. Responden dituntut untuk selalu bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang khususnya dalam menjalankan proker. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa MBKM BKP Proyek Kemanusiaan mengalami perubahan seperti lebih sering bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang dalam berkegiatan, mahasiswa diharuskan mampu untuk bisa menghadapi berbagai macam karakter orang dan membiasakan diri untuk lebih mandiri dari sebelumnya

2. Keterampilan Manajemen Waktu

- Menetapkan tujuan, responden mampu menetapkan tujuannya masing-masing dari mengikuti MBKM diantaranya untuk mengambil 20 sks tanpa kelas reguler, untuk mengikuti TPS disemester depannya sebagai persyaratan, dan untuk mengaplikasikan teori yang telah diterima untuk dipraktikkan secara langsung dilapangan. Responden juga telah menargetkan beberapa hal seperti waktu BKP yang berjalan 6 bulan, kemudian mendapatkan nilai A, mencoba program MBKM lainnya, dan mengambil mata kuliah teknik penulisan skripsi (TPS) disemester depan.
- Menyusun Prioritas, responden mampu menyusun prioritas atau hal-hal yang ingin difokuskan saat ini yaitu menjalani semua program atau kegiatan BKP Proyek Kemanusiaan, kemudian mempersiapkan TPS, mengikuti tes TOEFL dan mendapat feedback yang baik untuk diri sendiri dari mengikuti MBKM ini.
- Membuat agenda atau jadwal, responden mampu membuat agenda atau jadwal kegiatan yang akan dilakukan, seperti menyusun list-list kegiatan apa saja yang ingin dikerjakan dan telah dilaksanakan sesuai dengan jamnya, menyetel alarm bangun, menandai tanggal kalender kapan waktu presentasi, dan memikirkan apa yang harus dilakukan pada hari selanjutnya
- Memiliki kontrol terhadap waktu, responden juga memiliki kontrol waktu yang cukup baik, dimana hal yang dilakukan adalah membagi waktu perkuliahan

- e) dan kegiatan MBKM dengan seimbang, selalu berusaha untuk bergerak lebih cepat, berusaha untuk tepat waktu sesuai dengan agenda yang telah ditetapkan, berusaha menyelesaikan tugas saat itu juga tanpa menunda-nunda, mampu berinisiatif melakukan sesuatu terlebih dahulu, dan tentunya memiliki motivasi yang kuat untuk segera menyelesaikan setiap agenda kegiatan

3. Dampak MBKM BKP Proyek Kemanusiaan

a) Dampak Positif

Dalam hal ini membawa pengaruh baik terhadap pengembangan diri responden yaitu pertama mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang, dimana dalam menjalankan program kerja responden dituntut untuk bisa berinteraksi dengan banyak orang sehingga membuat responden yang awalnya kesulitan dalam bersosialisasi akhirnya mampu untuk bisa terbuka dan mulai berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang. Kedua responden menjadi lebih terbuka dalam pemikiran, ide dan inisiatif, dimana melalui berbagai program yang dijalankan membentuk pola pemikiran baru bagi responden

b) Dampak Negatif

Dalam hal ini membawa pengaruh tidak baik bagi responden seperti merasa lebih capek dan stres akibat banyaknya kegiatan yang harus dilakukan setiap harinya dengan banyak orang. Kemudian kedua memiliki waktu istirahat yang kurang, hal ini dikarenakan program kerja yang harus dilaksanakan tak jarang hingga larut malam membuat responden tidak memiliki waktu istirahat yang cukup.

pada pekerjaan yang dijalankan dan target-target yang ingin dicapai (Surur & Nadhirin, 2020).

Keterampilan manajemen waktu lainnya adalah mampu menyusun prioritas yang dimiliki, Sama halnya dengan yang dikatakan oleh Agnes dan Kimiaus (2018) dalam penelitiannya bahwa hal penting yang perlu dipertimbangkan dalam perencanaan time management yang bagus salah satunya adalah memprioritaskan tugas-tugas yang dianggap lebih penting dan didasarkan atas sumber daya yang tersedia (J Abi & Saadah, 2019). Keterampilan manajemen waktu yang lainnya adalah mampu membuat agenda atau jadwal kegiatan Sama halnya dengan yang dikatakan oleh Agnes dan Kimiaus (2018) dalam penelitiannya bahwa mengembangkan perencanaan adalah kunci keberhasilan dalam manajemen waktu, time management dapat secara efisien dan efektif dikelola melalui jadwal yang diprogramkan dengan baik, karena jadwal yang terlihat restriktif akan membantu individu untuk melihat jelas kapan suatu pekerjaan dimulai dan kapan harus selesai (J Abi & Saadah, 2019).

Keterampilan manajemen waktu terakhir adalah bagaimana mahasiswa MBKM mengontrol waktunya dengan baik, Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Ana dan Agus (2020) bahwa dalam manajemen waktu diperlukan pengawasan untuk memastikan semua pekerjaan telah berjalan sesuai dengan rencana yang ditetapkan, dalam hal ini pengawasan waktu dianggap sebagai kegiatan yang dilakukan untuk menyesuaikan jadwal kegiatan dengan yang telah direncanakan sebelumnya, karena terkadang muncul tantangan yang jika tidak memiliki pengendalian diri terhadap waktu yang baik maka akan dengan mudah menyita perhatian dan waktu, sehingga untuk menghindari diperlukan perencanaan waktu yang baik serta pengawasan dari dalam diri (Surur & Nadhirin, 2020).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Proses dalam menjalani MBKM yang dirasakan oleh mahasiswa MBKM dapat tergambar jelas dalam hasil wawancara yang dilakukan, dimana dalam pelaksanaannya mahasiswa MBKM dituntut untuk bisa mandiri dan mengatur dirinya sendiri tanpa bantuan orang tua. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nadia, Asmaran dan Shanty (2020) menunjukkan bahwa dengan adanya perubahan situasi kehidupan mahasiswa yang jauh dari orang tua, dikarenakan mahasiswa dituntut untuk memiliki usaha yang lebih besar lagi, hal itu juga dilakukan agar mahasiswa mampu untuk bersikap lebih mandiri dalam menghadapi perubahan lingkungan yang baru (Fauzia et al., 2021).

Keterampilan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa MBKM dapat menggambarkan jelas dalam wawancara yang telah dilakukan. Beberapa keterampilan manajemen waktu yang dilakukan oleh ketiga responden adalah pertama mampu menetapkan tujuan Hal ini sejalan dengan yang dikatakan dalam penelitian yang ditulis oleh Ana dan Agus (2020) bahwa manajemen waktu tujuannya adalah untuk menyelesaikan target sesuai dengan jangka waktu dari tujuan yang sudah ditetapkan, dan dengan menetapkan tujuan ini individu dapat menjadi mudah untuk memfokuskan perhatian

Dampak MBKM bagi mahasiswa dapat tergambar jelas dalam hasil wawancara yang telah dilakukan, dimana terdapat dua dampak yang berbeda yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang dirasakan oleh ketiga responden adalah pertama mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang, melalui berbagai kegiatan yang harus dilaksanakan mahasiswa MBKM dituntut untuk bertemu dengan masyarakat dengan berbagai macam karakter yang berbeda-beda. Selain itu, dampak lainnya yang dirasakan adalah menjadi lebih terbuka dalam pemikiran, ide-ide dan inisiatif. Ketika harus turun ke masyarakat mahasiswa MBKM dituntut untuk bisa memberikan program yang dapat mengembangkan kegiatan kemanusiaan, sehingga dengan ini mahasiswa menjadi terpacu untuk lebih berpikiran terbuka dalam menganalisis apa yang terjadi dan kemudian mencari ide atau inisiatif-inisiatif apa yang harus dilakukan.

Seperti halnya tujuan dari MBKM itu sendiri yaitu untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik soft skills maupun hard skills agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman, hal inilah yang didapatkan oleh mahasiswa MBKM saat menjalani program BKP Proyek Kemanusiaan. Ada beberapa soft skills yang dikembangkan lewat program MBKM ini seperti yang dikemukakan oleh Robles (Achmadi

et al., 2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa soft skills merupakan kualitas yang yang dibutuhkan seperti kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dan kemampuan beradaptasi. Dalam sebuah penelitian yang ditulis oleh Fitra, Elfayetti dan Tumiar (2016) bahwa Soft skills diidentifikasi lebih lagi menjadi tujuh yang diantaranya adalah keterampilan komunikasi (communicative skills) dan keterampilan berpikir (Thinking skills) (Achmadi et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Fanny dan Zainul (2022) yang menyatakan bahwa kegiatan MBKM dapat memberi dampak pada pemberian kompetensi tambahan, memperluas perspektif dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan soft skills (Pohan & Kisman, 2022)

Penelitian lainnya juga dikemukakan oleh Joko, Agustin dan Titin (2022) bahwa kegiatan MBKM mampu meningkatkan soft skills mahasiswa secara umum, dimana kegiatan atau aktivitas belajar diluar kampus secara berkelompok, menetapkan tujuan bersama, saling bergantung antara anggota, memecahkan masalah bersama dan pengalaman berinteraksi dengan pihak di luar kampus dapat mendorong pengembangan soft skills mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang ditulis oleh Movi dan Mohammad (2022) bahwa MBKM mampu memberikan peningkatan soft skills mahasiswa dengan jumlah indikator tertinggi adalah kreativitas sebesar 97% sedangkan peningkatan hard skill dilihat dari indikator tertinggi nya yaitu pemikiran kreatif dan inovatif sebesar 96%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, dapat disimpulkan pertama proses MBKM yang dijalankan memberikan perubahan kebiasaan seperti pola tidur dan pola makan yang tidak beraturan, kemudian harus mengatur diri sendiri tanpa bantuan orang tua dan lebih sering berinteraksi dengan berbagai macam orang melalui kegiatan yang dilaksanakan setiap harinya. Kedua keterampilan manajemen waktu yang dimiliki yaitu menetapkan tujuan, menyusun prioritas, membuat agenda atau jadwal kegiatan, dan memiliki kontrol waktu yang baik. Adapun dampak yang dirasakan secara positif membuat responden mampu untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang dan membuat pemikirannya menjadi lebih terbuka, mampu untuk mengeluarkan ide dan inisiatif.

Saran bagi para responden penelitian diharapkan mampu untuk bisa memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik sesuai dengan delapan aspek yang dibutuhkan, agar kegiatan MBKM yang dilaksanakan tidak memberikan dampak negatif dan perubahan kebiasaan yang buruk yang bisa saja mempengaruhi kinerja mahasiswa yang sedang menjalani program MBKM. Mahasiswa MBKM diharapkan mampu mengambil hal-hal yang positif dari program tersebut dan membuat sebuah perubahan yang baik dalam pengembangan dirinya kedepan.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih mengeksplorasi serta menggambarkan apa saja yang menjadi kendala dari program MBKM, melihat bahwa MBKM masih sangat minim diteliti saat ini dan lebih mengarah pada

implementasiannya bagi kampus, diharapkan agar kedepannya lebih memfokuskan pada bagaimana aspek psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa MBKM melihat beberapa dampak yang dirasakan cenderung mengalami emosional sehingga akan menarik jika melihat bagaimana sisi psikologis yang dirasakan pada masing-masing individu

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, T. A., Anggoro, A. B., Irmayanti, Rahmatin, L. S., & Anggriyani, D. (2020). Analisis 10 Tingkat Soft Skills Yang Dibutuhkan Mahasiswa di Abad 21. *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 8(2), 145–151. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/teknobuga/index>
- Agranovich, Y., Amirova, A., Ageyeva, L., Lebedeva, L., Aldibekova, S., & Uaidullakzy, E. (2019). The formation of self-organizational skills of student's academic activity on the basis of "time management" technology. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 14(22), 95–110. <https://doi.org/10.3991/ijet.v14i22.11755>
- Arisandi, D., Widya Mutiara, M., & Christanti Mawardi, V. (2022). Dampak Kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Mbkm) Magang Dan Studi Independen Dalam Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 174. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.16163.2022>
- Asmariyani. (2018). Hubungan Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Al-Afkar Vol.*, 6(2), 67–88.
- Astuti, I. (2017). Manajemen Waktu Mahasiswa Uin Walisongo Semarang Dalam Belajar Dan Berbisnis (Vol. 9, Issue 1). <https://media.neliti.com/media/publications/133698-ID-pengaruh-dewan-komisaris-independen-dan.pdf>
- Aswita, D. (2022). Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Mbkm): Inventarisasi Mitra Dalam Pelaksanaan Magang Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. *Prosiding Seminar Nasional Biotik*, 9(2), 56. <https://doi.org/10.22373/pbio.v9i2.11747>
- Atmaja, S. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, S. W., Purwatiningsih, P., & Benarda, B. (2021). Time Management untuk Hidup Lebih Efisien dan Efektif. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 3(1), 60–63. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i1.1165>
- Demirdağ, S. (2021). Communication Skills and Time Management as the Predictors of Student Motivation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 38–50. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2021.8.1.222>
- Elizagoyen, V., & Pons, J. (2008). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Adlfi. Archéologie de La France - Informations*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Fahmayanti, N. (2016). Motivasi dan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Wirausaha. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 586–595. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4247>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Hamid, F. (2013). Pendekatan Fenomenologi (Suatu Ranah Penelitian Kualitatif). *Penelitian Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijogo Yogyakarta*, 1(1), 1–15.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan

- Universitas Negeri Gorontalo. Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik), 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273. <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1391>
- J Abi, A. C., & Saadah, K. (2019). Peran Time Management Terhadap Perilaku Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Organisasi. *Competence : Journal of Management Studies*, 12(2), 107–124. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4953>
- Kemendikbud. (2020). Buku Panduan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://kampusmerdeka.kemendikbud.go.id/>
- Kemendikbud. (2022). Mengenal Kampus Merdeka Belajar. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://dikti.kemendikbud.go.id/kabar-dikti/kabar/mengenal-kampus-merdeka-lebih-dekat-lewat-kampus-merdeka-fair-2022/>
- Khanam, N., Sahu, T., Rao, E. V., Kar, S. K., & Quazi, S. Z. (2017). A study on university student's time management and academic achievement. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(12), 4761. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20175365>
- Kusuma, K. P. (2008). Manajemen Waktu ditinjau dari Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Bekerja. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Muliyani, S. E. (2017). Prestasi Belajar dan Manajemen Waktu Kuliah Mahasiswa. *GELORA: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 109–114.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- Nanda, D. M., & Jannah, N. (2020). Perbandingan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Comparison of Time Management on College Students. *Jurnal Keperawatan*, IV(2), 141–148.
- Nungki, C., & Noviekayati, I. (2023). Prestasi belajar akademik pada mahasiswa: Bagaimana peranan manajemen waktu? *Pendahuluan. Psychological Research*, 2(3), 510–518.
- Nurdiana. (2020). Pengaruh Manajemen Waktu Peserta Didik Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di Madrasah Tsanawiyah Satu Atap Datok Sulaiman Putra Palopo. *Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri Palopo*.
- Nurrahmaniah. (2019). Peningkatan Prestasi Akademik Melalui Manajemen Waktu (Time Management) Dan Minat Belajar Nurrahmaniah Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 149–176.
- Pohan, F. S., & Kisman, Z. (2022). Dampak Pelaksanaan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Di Universitas Trilogi (Studi Kasus: Prodi Manajemen). *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Perbankan Syariah*, 7(2), 307–314. <https://doi.org/10.36908/isbank.v7i2.391>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 202–224.
- Priyana, Y., Fikriyah, V. N., & Sunariya, M. I. T. (2021). Kebijakan Program MBKM dan Implementasinya dalam Kegiatan Akademik Fakultas Geografi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmawanti, M. R., & Nurzaelani, M. M. (2021). Dampak Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka Bagi Peningkatan Soft Skills Dan Hard Skills Mahasiswa Fkip Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Educate : Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1), 37. <https://doi.org/10.32832/educate.v7i1.6218>
- 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://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/1714>
- Semiawan, P. D. C. R. (2010). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Grasindo.
- Sri, H., Setyawati, P., Pd, M., & Konseling, B. D. A. N. (2017). Dampak Kerja Paruh Waktu Terhadap Manajemen Waktu Kuliah Pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri 2016. *Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Surur, A. M., & Nadhirin, A. U. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81–94. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/assibyan/article/view/2939>
- Thorsson, M., Holmefur, M., & Holmqvist, K. L. (2023). Test-retest reliability of the assessment of time management skills (ATMS-S) in adults with neurodevelopmental disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2175723>
- Waldiyanah, W. (2021). Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Kecanduan game online Pada Mahasiswa Yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 43–52.
- Widyanarita, A. L. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Sebagai Garda Depan PT Aseli Dagadu Djokdja. *Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta*.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25. <file:///C:/Users/anggrahmas/Downloads/136-379-1-PB.pdf>

LAMPIRAN

1) Pedoman Wawancara

- A. Bagaimana proses Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) BKP Proyek Kemanusiaan yang dijalani oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar?
 1. Saat ini anda sedang berada disemester berapa?
 2. Darimana anda mendapat info mengenai MBKM BKP Proyek Kemanusiaan?
 3. Mengapa memilih untuk mengikuti program MBKM khususnya program BKP Proyek Kemanusiaan? Apakah keinginan diri sendiri atau kedua orang tua?
 4. Ceritakan bagaimana keseharian anda dalam menjalani kegiatan BKP saat ini?
 5. Apa yang anda alami sejak mengikuti BKP Proyek Kemanusiaan?
 6. Selama mengikuti MBKM apa saja perubahan kebiasaan yang kamu alami? Kebiasaan tidur, jam makan, jam belajar, jam bermain/nongkrong, jam quality time dengan keluarga dll.
 7. Apakah perubahan positif (seperti mandiri) dan negatif (malas) yang kamu rasakan semenjak mengikuti MBKM?
 8. Apakah anda mengikuti perkuliahan tambahan atau kegiatan lain diluar BKP?
 9. Apakah ada kendala dalam mengatur waktu?
 10. Apa dampak yang anda rasakan?
 11. Bagaimana upaya yang dapat anda lakukan untuk mengatasi dampak tersebut?
- B. Bagaimana keterampilan manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar yang menjalani program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) BKP Proyek Kemanusiaan?
 1. Apa tujuan kamu mengikuti MBKM ini? Tujuan ini sudah kamu tetapkan sebelum mengikuti MBKM atau baru setelah menjalaninya?
 2. Apakah kamu juga sudah menetapkan target saat mengikuti MBKM? Target waktu nya sampai kapan, target nilai yang ingin kamu dapatkan?
 3. Apa target kamu selanjutnya setelah menyelesaikan MBKM?
 4. Apakah kamu terbiasa menyusun agenda/jadwal untuk dirimu pribadi? Seperti menyetel alarm bangun jam segini, belajar jam segini? atau membuat list-list yang akan kamu kerjakan di notes kertas/di hp
 5. Apa saja prioritas kamu saat ini? Bisa urutkan dari yang pertama.
 6. Bagaimana anda mengurutkan hal-hal yang akan dilakukan lebih dulu? Apakah dari yang paling penting dan memiliki deadline waktu singkat atau seperti apa?
 7. Apa saja target-target yang biasa anda tetapkan perhari atau seminggu?
 8. Apa yang biasa anda lakukan jika agenda yang dibuat berantakan dan tidak mencapai target yang anda tetapkan?
 9. Apa yang biasa anda lakukan di waktu senggang?
 10. Apa yang biasa kamu lakukan supaya waktu mu tidak terbuang sia-sia? Atau malah lebih memanfaatkan waktu untuk refreshing atau menyegarkan pikiran?
 11. Bagaimana cara anda menyelesaikan banyak tugas dengan deadline yang sama?
 12. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan tugas?
 13. Seringkah kamu melakukan prokrastinasi atau malah menghindarinya? Mengapa.
 14. Bagaimana cara anda membagi waktu antara mengerjakan tugas perkuliahan dan tugas dalam BKP?
 15. Bagaimana cara anda mengontrol diri anda untuk tetap bisa menjalankan segala agenda dengan baik? Apakah membutuhkan bantuan dari orang lain?
 16. Apakah kamu selalu mengawasi waktu kamu dengan baik agar sesuai dengan yang kamu rencanakan dan jangan sampai terlewatkan?
 17. Apakah anda mampu menolak ajakan teman disaat sedang mengerjakan tugas dengan cara yang baik?
 18. Bagaimana cara anda menolak tawaran teman yang ingin mengajak berpergian disaat tugas sedang bertumpuk?
 19. Apakah kamu akan menerima jika diberikan tugas tambahan yang bukan bagianmu oleh teman kamu padahal tugas kamu sudah kamu kerjakan selesai?
 20. Apakah anda sering menyatakan perasaan senang ataupun tidak pada suatu pekerjaan?

21. Apakah kamu berani untuk bersikap tegas dengan menegur teman-teman kamu yang secara sengaja atau tidak sengaja mengundur-undur waktu kegiatan?
 22. Apakah anda sering merasa malas dan tidak ingin melakukan sesuatu hal yang sebenarnya sudah anda susun dengan baik? Bagaimana cara anda melawan rasa malas tersebut?
 23. Apakah anda sering merasa capek atau stres saat menjalani kegiatan?
- C. Bagaimana dampak yang dirasakan oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar dalam menjalani program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) BKP Proyek Kemanusiaan?
1. Sejauh ini apakah kamu merasakan dampak atau pengaruh dari mengikuti MBKM ini?
 2. Apakah MBKM membantu kamu menjadi orang yang lebih positif atau sebaliknya?
 3. Perkembangan apa yang kamu alami semenjak mengikuti MBKM?