

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu atau kelompok yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa sebagian besar berumur 18-25 tahun. Santrock (2012) menyatakan bahwa usia 18-25 tahun adalah masa beranjak dewasa, ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa bahwa dirinya sudah dewasa, tidak ingin lagi diatur-aturl oleh keluarganya, dan mengambil keputusan sesuai dengan kehendaknya sendiri.

Transisi dari SMA - perguruan tinggi seringkali melibatkan karakteristik positif maupun negatif. Di kampus mahasiswa cenderung untuk meluangkan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya mengeksplorasi lebih banyak gaya hidup, dan menjalani pendidikan sesuai dengan apa yang dikehendaknya, tidak sama lagi dengan masa SMA dimana adanya peraturan-peraturan terikat dan tersistem rapi supaya siswa menjalankan aturan sekolah sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

Mahasiswa cenderung berpikir memiliki banyak pilihan terhadap hidupnya. Bahkan, dalam menjalani perkuliahan, terdapat matakuliah

pilihan, sehingga mahasiswa bisa memilih matakuliah pilihan apa yang akan mahasiswa ambil. Mahasiswa juga memiliki lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orangtua dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademis. Pada dasarnya dilihat dari segi perkembangan kognitif, mahasiswa telah mampu berpikir realistis dan pragmatis (Santrock, 2012). Artinya pengetahuan yang mahasiswa miliki akan menentukan perilaku apa yang ia lakukan, sehingga masa-masa ini merupakan masa-masa nya mahasiswa mengusahakan cita-citanya.

Kemudian, menurut Santrock (2012) menyatakan bahwa pada masa ini mahasiswa memiliki pemikiran reflektif dan relativistik. Artinya mahasiswa tidak lagi memandang dunia sebagai suatu hal yang hanya bisa dilihat dari dua sisi, mahasiswa telah mampu melihat dunia sebagai suatu hal yang memiliki banyak arti dan banyak pemahaman, mahasiswa mulai menyadari pendapat dan perspektif orang lain, oleh karena itu mahasiswa mulai mengeksplorasi lebih lanjut mengenai kegiatan-kegiatan yang tidak pernah mahasiswa lakukan sebelumnya.

Mahasiswa yang matang adalah mahasiswa yang bertanggung jawab atas kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan. Salah satu tanggung jawab yang harus dijalani dan diselesaikan dengan baik adalah menjalani aktivitas sebagai mahasiswa yang memiliki tugas-tugas akademik. Jika ada tugas yang sulit, mahasiswa akan berusaha untuk menyelesaikannya sendiri terlebih dahulu, dan apabila mahasiswa tidak mengerti, mahasiswa akan bertanya kepada teman, kaka kelas, atau pun dosen. Lalu, apabila mahasiswa memiliki aktivitas lain selain kuliah, maka mahasiswa akan berusaha untuk membagi waktu antara tugas kuliah, dan tugas lainnya.

Mahasiswa yang bertanggung jawab, tidak akan kalah dengan segala hambatan. Mahasiswa akan selalu menghadapi hambatan tersebut dan berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Misalnya, ketika mahasiswa merasa malas mengerjakan tugas dan selalu terganggu untuk bermain *HP/game*, maka mahasiswa akan menitipkan *HP* nya kepada teman/saudara/keluarga yang mereka percayai supaya mereka fokus mengerjakan tugas. Selain itu, ketika ada hambatan koneksi internet untuk mencari referensi berupa jurnal/artikel, maka mereka akan pergi ke tempat yang memiliki koneksi internet yang cepat, misalnya di *perpus/space working/ kafe-kafe* yang dianggap

nyaman untuk mengerjakan tugas. Kemudian, ketika ia menghadapi rasa malas, ia akan kembali mengingat tujuan awal untuk berkuliah, dan berusaha untuk membangun pengaturan dan keyakinan diri, agar dirinya kembali bersemangat untuk mengerjakan tugas kuliah. Jadi, mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya adalah mahasiswa yang selalu berusaha untuk menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya.

Mereka tidak hanya mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, tapi mereka juga harus menyiapkan diri sebelum perkuliahan berlangsung, mereka harus belajar untuk menghadapi ujian, baik itu ujian tengah semester, ujian akhir semester, ataupun kuis-kuis yang diberikan saat mata kuliah berlangsung. Pada mata kuliah tertentu mahasiswa juga dituntut untuk membuat makalah atau tugas karya ilmiah, sehingga menuntutnya untuk mencari sumber baik dari buku, jurnal, atau artikel. Selain itu, mahasiswa juga dituntut melakukan presentasi, baik dari hasil belajar kelompok maupun individu, sehingga mereka harus belajar menguasai materi yang akan disampaikan, dan juga menyiapkan *power point* atau media yang digunakan untuk presentasi. Maka dari itu mahasiswa harus dapat mengatur waktu dan kegiatannya supaya mahasiswa dapat menjalani perkuliahan dengan optimal.

Adapun, sebagian mahasiswa belum mampu bertanggungjawab atas tugasnya, tidak dapat mengatur waktu dan kegiatannya dengan baik, bahkan ada mahasiswa yang seringkali menunda-nunda mengerjakan tugas hingga dikerjakan pada malam hari sebelum pengumpulan tugas atau biasa dikenal dengan sistem kebut semalam (SKS), ada juga yang mengerjakan tugasnya di kelas sesaat sebelum perkuliahan berlangsung, bahkan lebih dari itu ada juga yang melewati batas waktu, yang pada akhirnya berdalih lupa, atau tugasnya tertinggal di rumah. Ironisnya, karena waktu sudah mendekati batas pengumpulan tugas, ada yang hanya menyalin jawaban teman, tanpa diubah konten, ataupun format penulisannya, dan hanya mengubah namanya saja. Selain itu ada juga yang mencari jawabannya di internet, lalu ia langsung meng-*copy paste* tanpa izin dengan penulisnya, tanpa menambahkan atau merubah konen, dan hanya mengganti identitasnya saja. Tindakan tersebut dinamakan plagiarisme akademik, sebuah pelanggaran hak cipta sesuai dengan UU No 28 Tahun 2014 yaitu apabila dilakukan terus menerus, dan merugikan pihak penulis, maka pelakunya dapat digugat (Kurnianingrum, 2015).

Fenomena di atas menunjukkan bahwa berawal dari terbiasa menunda-nunda tugas kuliah dan menganggap menunda-nunda tugas

adalah hal yang wajar, serta aman apabila diselesaikan dengan cara yang menyimpang dan berujung pada tindakan pelanggaran undang-undang. Mungkin pada saat ini mahasiswa berpikir bahwa di kedepannya nanti mereka tidak akan seperti itu, namun apabila perilaku menunda-nunda tidak diselesaikan dari sekarang, justru akan menjadi terbiasa dan selalu menganggap bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas tersebut pada batas akhir waktu. Kondisi ini akan membuat kinerja akademik, serta kesehatan fisik dan mental yang menurun.

Basri (2017) menyatakan perilaku menunda-nunda untuk belajar dan mengerjakan tugas disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Fenomena prokrastinasi akademik hampir dimiliki oleh setiap mahasiswa. Hasil penelitian Schraw, Wadkins & Olafson (McCloskey & Scielzo, 2015) menunjukkan bahwa 70 % mahasiswa biasa melakukan prokrastinasi akademik. Sama seperti mahasiswa di negara-negara lain, mahasiswa di Indonesia juga menunda mengerjakan dan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Hasil penelitian Jannah dan Muis (2014) menunjukkan bahwa dari 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya tingkat perilaku prokrastinasi akademik terdapat 167 mahasiswa (55%) pada kategori sedang, 90 mahasiswa (29%) pada kategori tinggi, dan 50

mahasiswa (16%) tergolong melakukan prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Menurut Nasrullah dan Khan (2015) masalah perilaku menunda-nunda tugas akademik mempengaruhi tingkat kinerja akademik. Mereka cenderung mendapatkan nilai rendah, dan tugas yang dikerjakan tidak maksimal. Mereka juga akan dipandang oleh lingkungannya sebagai pribadi yang tidak disiplin, sehingga saat bergabung bersama kelompok, mereka cenderung dikucilkan, dan tidak dianggap.

Berdasarkan laporan evaluasi diri UNJ, salah satu penyebab tingginya lama studi mahasiswa program sarjana UNJ (tren lama studi dalam 3 tahun terakhir = 4,6 tahun) yaitu berasal dari lamanya menyelesaikan skripsi (lebih dari 1 semester) (Boeriswati, dkk 2020). Kemudian, data yang peneliti dapatkan dari tata usaha Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) UNJ (2020) terdapat 72 mahasiswa Calon *Drop Out* (CDO). Mahasiswa CDO adalah mahasiswa yang telah mendekati masa habis studi. Pada mahasiswa program sarjana masa habis studi yaitu 7 tahun. Mahasiswa tersebut adalah mahasiswa angkatan 2013, yang apabila pada semester 111, dan 112 tidak lulus maka mereka akan *drop out*.

Empat puluh enam dari 72 mahasiswa tersebut, merupakan mahasiswa yang telah menginput mata kuliah skripsi. Dari prodi Teknologi Pendidikan (TP) terdapat 1 mahasiswa, Pendidikan Khusus (PKH) 9 mahasiswa, Manajemen Pendidikan (MP) 3 mahasiswa, Pendidikan Masyarakat (PenMas) 2 mahasiswa, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) 10 mahasiswa, Bimbingan dan Konseling (BK) 10 mahasiswa, dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) 11 mahasiswa.

BK merupakan prodi di FIP UNJ yang memiliki jumlah mahasiswa CDO terbanyak kedua dari 7 prodi yang ada di FIP. Oleh karena itu supaya tidak terulang kepada mahasiswa angkatan muda berikutnya dalam hal ini mahasiswa BK angkatan 2015 yang disebabkan oleh penundaan penyelesaian skripsi, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian mengenai penerapan teknik pomodoro untuk mengurangi prokrastinasi akademik, khususnya dalam menyelesaikan proposal skripsi pada mahasiswa prodi BK angkatan 2015 FIP UNJ.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dalam mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2015 FIP UNJ yang berjumlah 32 orang, diketahui bahwa rata-rata skor yang didapat yaitu 108. Skor prokrastinasi akademik tertinggi yaitu 129

dialami oleh mahasiswa berinisial DD (P) (22). Berdasarkan hasil wawancara awal, DD menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang paling DD alami yaitu berupa penundaan dalam menyelesaikan proposal skripsi. DD sudah menunda proposal skripsi selama 2 semester, yang berakibat pada DD tidak dapat lulus tepat waktu (4 tahun).

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu strategi untuk membantu DD menyelesaikan permasalahan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan proposal skripsi. Salah satu strategi untuk berlatih berkomitmen terhadap tugas-tugas yang akan dikerjakan, dan tentunya mampu mengurangi perilaku penundaan tugas atau yang kita sebut prokrastinasi akademik adalah dengan mengimplementasikan teknik pomodoro. Teknik ini dipelopori oleh seorang ahli yang bernama Cirillo pada akhir tahun 80'an. Inspirasi utama pembuatan teknik ini adalah dari teori *time boxing* McConnell, teknik kognitif Buzan (pencetus teknik *mind mapping*) yang menjelaskan bagaimana pikiran bekerja, dinamika bermain dari Gadamer, dan aktivitas yang dilakukan secara bertahap dari Gilb (dalam Cirillo, 2006).

Tujuan dari teknik pomodoro adalah untuk mengurangi prokrastinasi. Teknik ini melatih seseorang untuk tidak menunda-nunda tugas, dan berani memulai untuk mengerjakan tugas-tugasnya, sehingga

dapat memperbaiki kecemasan, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kesadaran diri, melatih untuk dapat mengambil keputusan, menjadi pemacu motivasi, membantu mewujudkan tujuan yang diharapkan, mengordinir kuantitas dan kualitas waktu yang efektif, serta memperbaiki proses belajar (Cirillo, 2006).

Anderson, J. (2019) seorang konselor profesional berlisensi, lulusan Universitas Liberty menyatakan bahwa setelah Dia mengkaji buku teknik pomodoro yang ditulis oleh Cirilo, didapatkan bahwa teknik pomodoro teknik sederhana yang mampu meminimalisir prokrastinasi. Konsep dari teknik pomodoro membiasakan seseorang untuk mensesederhanakan pekerjaan besar menjadi beberapa pekerjaan kecil yang dikerjakan dalam interval waktu 25 menit. Hal tersebut, menjadikan beban pikiran seseorang menjadi lebih ringan, dan mudah ketika mengerjakannya, sehingga dia menyatakan bahwa teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi khususnya dalam penyelesaian tugas akademi, seperti penulisan *paper*, dan project penelitian lainnya.

Mills, Hill, dan Saundres (2016) juga menyatakan bahwa teknik pomodoro menjadi teknik yang ampuh bagi penulis pemula, karena individu tidak didorong untuk dapat menulis pada waktu yang banyak,

namun individu didorong untuk dapat menulis pada setiap interval waktu 25 menit. Hal ini dapat menjadi tantangan sendiri bagi individu agar dapat menghasilkan tulisan dalam rentang waktu 25 menit. Tentunya, teknik ini juga dapat meningkatkan semangat penulis pemula untuk dapat berkonsentrasi, dan komitmen terhadap waktu yang telah ditentukan agar dapat menghasilkan tulisan.

Pomodoro dapat membuat kita tepat waktu, karena waktu diatur menjadi beberapa bagian, dan dari bagian waktu tersebut kita dapat menentukan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan, sehingga terdapat tekanan positif yang menghasilkan semangat agar dapat melakukan kegiatan di setiap waktu yang telah ditentukan. Selanjutnya, mengenai keberhasilan teknik ini juga diberitakan di beberapa media online dunia, seperti halnya dari media Elpais (surat kabar online dari Spanyol) dijelaskan bahwa Barbara Oakley, profesor teknik di Universitas Oakland di Michigan dan guru kursus "*Learning how to learn*", menyarankan menggunakan teknik pomodoro ketika berhadapan dengan masalah penundaan (Oakley, 2018).

Kemudian, Gavett (2018) menyatakan dalam Harvard Business Review (majalah yang dikeluarkan oleh Universitas Harvard, Amerika) bahwa teknik pomodoro adalah solusi mudah untuk meningkatkan

manajemen waktu. Artinya dengan adanya manajemen waktu yang baik, maka tidak adalagi penundaan-penundaan tugas, dan membuat kita terus disiplin, khususnya dalam kegiatan akademik. Selanjutnya Pychyl (2010) menuliskan bahwa teknik pomodoro dapat meminimalisir penundaan dan meningkatkan produktivitas. Blewett (Dosen senior di University of KwaZulu-Natal) (2018) menuliskan bahwa teknik pomodoro sangat direkomendasikan untuk meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan pemaparan mengenai keberhasilan dari teknik pomodoro, dapat diketahui bahwa teknik pomodoro sangat membantu individu/kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik, karena salah satu penyebab adanya prokrastinasi akademik adalah kurangnya keterampilan manajemen waktu, dan sulitnya untuk berkonsentrasi. Hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa teknik pomodoro lebih cocok untuk usia dewasa yang berkuliah ataupun bekerja, dikarenakan mereka sudah paham tentang tanggung jawab, dan komitmen terhadap diri serta masa depannya, jadwalnya pun tidak terlalu terikat seperti jadwal anak sekolah, hidupnya juga sudah tidak terlalu diatur oleh orangtua, lebih mampu menghindari gangguan yang ada.

Peneliti mendapatkan ide awal untuk mengangkat variabel teknik pomodoro ini, berawal dari permasalahan pribadi peneliti yang seringkali

merasa sulit berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas, selain itu peneliti juga seringkali merasa malas untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Pada saat itu, peneliti melakukan refleksi diri terhadap apa yang telah dilakukan dalam bermalas-malasan mengerjakan tugas, sehingga peneliti pun mencari di internet cara untuk tidak malas belajar, dan mampu meningkatkan konsentrasi. Lalu, muncullah teknik pomodoro dalam beberapa situs.

Kemudian, peneliti membaca artikel tersebut. Saat membacanya, peneliti merasa bahwa teknik ini sangat baik untuk membantu meningkatkan produktifitas, tapi sayangnya tidak banyak orang yang tahu, khususnya di Indonesia. Teknik pomodoro juga mudah diterapkan, dan teknik ini juga menantang peneliti untuk bisa fokus selama 25 menit dalam mengerjakan tugas. Awalnya peneliti mempraktekan teknik ini hanya ketika peneliti mengerjakan tugas praktek konseling individual dalam membuat ancangan konseling, dan membuat laporan konseling. Namun, karena hasilnya sangat baik, akhirnya peneliti pun mempraktekan teknik ini ketika mengerjakan tugas-tugas mata kuliah lainnya.

Puji syukur, setelah peneliti beberapa kali mempraktikan teknik pomodoro ketika mengerjakan tugas-tugas kuliah, peneliti menjadi lebih

menghargai waktu di setiap detik maupun menitnya. Kemudian, teknik ini juga membuat peneliti melakukan refleksi diri terhadap jangka waktu peneliti dalam menyelesaikan tugas. Awalnya cukup sulit untuk mengaplikasikannya karena selalu terganggu oleh hp, kantuk, dan lingkungan. Namun, karena peneliti tetap yakin bahwa peneliti mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut menggunakan teknik ini, akhirnya tugas-tugas pun terselesaikan dan nilai-nilai mata kuliah yang didapatkan lebih baik dari semester sebelumnya.

Sebelum mempraktikkan teknik pomodoro, indeks prestasi semester peneliti yaitu 2,97 dan setelah mempraktikkan pomodoro pada semester berikutnya Indeks prestasi semester peneliti meningkat menjadi 3,71. Sungguh pencapaian yang sangat baik, karena untuk pertama kalinya peneliti mendapatkan indeks prestasi semester *cumlaude*. Keberhasilan dari teknik pomodoro yang peneliti terapkan dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, membuat peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai penerapan teknik pomodoro dalam mengurangi prokrastinasi akademik khususnya dalam menyelesaikan proposal skripsi.

Sampel penelitian ini diambil berdasarkan teknik sampling *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria. Kriteria dari subjek penelitian ini adalah satu orang mahasiswa BK 2015 yang memiliki skor prokrastinasi akademik paling tinggi dari populasi. Subjek tersebut yaitu DD dengan skor yang diperoleh 129. Skor tersebut merupakan skor prokrastinasi akademik paling tinggi dari 32 mahasiswa BK angkatan 2015 yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Oleh sebab itu subjek membutuhkan pengentasan langsung dalam menyelesaikan masalah prokrastinasi akademik, dan bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian dari awal hingga akhir.

Urgensi penelitian tentang menggunakan teknik pomodoro dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik khususnya dalam menyelesaikan proposal skripsi adalah karena penelitian ilmiah mengenai pomodoro masih sangat minim. Rata-rata sumber pustaka yang peneliti temukan merupakan hasil bacaan penulis dari buku utama teknik pomodoro, hasil dari pengalaman pribadi, dan sangat sedikit yang bersumber dari penelitian ilmiah. Oleh karena itu, melihat kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk menelitinya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimental dengan model penelitian subjek tunggal, desain A-B.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan intervensi berupa implementasi teknik pomodoro melalui konseling individual menggunakan pendekatan *behavioral* secara berulang-ulang kali sampai menghasilkan perilaku baru yaitu menurunnya tingkat prokrastinasi akademik khususnya dalam mengerjakan proposal skripsi. Memang belum ada yang menyatakan bahwa teknik pomodoro ini merupakan teknik konseling behavioral, namun peneliti mencoba mengkaji berdasarkan sumber-sumber pustaka yang peneliti dapatkan mengenai konsep dan praktek konseling behavioral.

Tujuan teori dan praktik teknik pomodoro sesuai dengan tujuan konseling behavioral yaitu menghilangkan perilaku yang mengganggu dan membentuk serta membiasakan perilaku baru yang diharapkan (Komalasari, dkk 2013). Pada penelitian ini perilaku yang mengganggu yaitu prokrastinasi akademik khususnya dalam penulisan proposal skripsi, dan perilaku baru yang akan dibentuk dan dibiasakan adalah produktif dalam menyelesaikan proposal skripsi. Konsepnyapun tidak jauh berbeda dengan teknik-teknik konseling behavioral lainnya, seperti teknik *shaping* (pembentukan tingkah laku), teknik *extinction* (penghapusan perilaku) yang mengacu pada pelatihan dan pembiasaan perilaku berulang-ulang kali hingga muncul perilaku baru yang

diharapkan dan menghilangkan perilaku yang mengganggu, serta pada konsep dan praktik teknik pomodoro juga terdapat *reward* (ciri khas konseling behavioral, seperti pada teknik token ekonomi) yaitu ketika berhasil menyelesaikan setiap sesi pomodoro subjek akan mendapatkan reward berupa istirahat pendek dari tugas selama 5 menit, dan *reward* lebih besar yaitu istirahat panjang selama 30 menit, ketika telah menyelesaikan setiap interval 4 sesi pomodoro.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya adalah:

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK FIP UNJ 2015?
2. Bagaimana gambaran teknik pomodoro pada mahasiswa BK FIP UNJ 2015?
3. Bagaimana penerapan teknik pomodoro dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNJ 2015?
4. Apakah teknik pomodoro mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNJ 2015?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dibutuhkan penerapan teknik pomodoro untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNJ 2015.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana penerapan teknik pomodoro untuk mengatasi prokrastinasi akademik mahasiswa BK UNJ 2015?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan teoritik dalam kajian mengurangi prokrastinasi akademik menggunakan teknik pomodoro.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa untuk mengatur waktu belajar, bermain, bekerja/berorganisasi.