



DOI: <https://doi.org/10.38035/jim.v4i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Makna *False Laziness*: Sebuah Studi Fenomenologi Tentang Strategi Mahasiswa Bekerja dalam Mengelola Waktu

Yohana Koronka Adi Yuwana¹, Sri Muliati Abdullah²

¹Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia, 245010002@student.mercubuana-yogya.ac.id

²Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia, srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

Corresponding Author: 245010002@student.mercubuana-yogya.ac.id¹

Abstract: *This study aims to examine the phenomenon of false laziness among working students. The findings reveal that false laziness is not a form of laziness, but rather an adaptive strategy to cope with the dual pressures of academic and work responsibilities. The key findings include flexible but not always effective time management, priority conflicts that affect productivity and emotional well-being, and the crucial role of social support in reducing stress and improving time management effectiveness. This study emphasizes that understanding the dynamics of false laziness is essential for developing more appropriate support strategies for working students.*

Keyword: *False Laziness, Phenomenological Study, Student Working Strategies, Time Management.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena *false laziness* pada mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *false laziness* bukan merupakan bentuk kemalasan, melainkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan dari tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Temuan utama mencakup pengelolaan waktu yang fleksibel namun tidak selalu efektif, adanya konflik prioritas yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan emosional, serta peran penting dukungan sosial dalam membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan efektivitas manajemen waktu. Penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman terhadap dinamika *false laziness* penting untuk pengembangan strategi dukungan yang lebih tepat bagi mahasiswa yang bekerja.

Kata Kunci: *False Laziness, Studi Fenomenologi, Strategi Mahasiswa Bekerja, Mengelola Waktu.*

PENDAHULUAN

Di era modern ini, pengelolaan waktu menjadi salah satu keterampilan yang krusial yang harus dimiliki oleh mahasiswa, apalagi mahasiswa yang sedang bekerja. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang bekerja ini mengalami kesulitan dalam mengatur waktu setiap individu. Dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang kompleks,

mahasiswa sering kali merasa terjebak dalam kondisi yang tidak produktif, di mana setiap individu akan terpaksa menunda tugas dan tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikatakan oleh Steel, P. (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa menunda tugas akademiknya karena adanya pengelolaan waktu yang buruk.

Perilaku tersebut sering kali berujung pada penundaan atau perilaku yang dianggap sebagai “malas.” Fenomena ini dapat disebut sebagai “*false laziness*,” sering kali disalahartikan sebagai kurangnya motivasi atau komitmen. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS) 2022, sekitar 30% mahasiswa di Indonesia melaporkan kesulitan dalam mengelola waktu setiap individu yang mana akan berdampak negatif pada akademis (BPS, 2022).

Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan tanggung jawab lain, yang sering kali mengarah pada perilaku penundaan. Misalnya, Rahayu dan Prabowo (2023) menegaskan bahwa stres dan manajemen waktu yang buruk berkontribusi signifikan terhadap perilaku ini. Penelitian lain oleh Santosa dan Widodo (2023) menunjukkan bahwa kurangnya keterampilan manajemen waktu dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik (Santosa & Widodo, 2023). Selain itu, studi oleh Ahmad dan Kurniawan (2022) mengidentifikasi bahwa pengaruh sosial dari teman sebaya juga memainkan peran dalam perilaku penundaan mahasiswa (Ahmad & Kurniawan, 2022).

Berita terkini menunjukkan bahwa fenomena ini semakin relevan. Misalnya, kompas.com (2023) melaporkan bahwa lebih dari 40% mahasiswa merasa terjebak dalam pola penundaan akibat tekanan akademik yang tinggi dan kehidupan sosial yang kompleks. Artikel ini mencatat bahwa mahasiswa cenderung merasa kurang memiliki keterampilan yang memadai dalam manajemen waktu, yang menyebabkan stres tambahan.

Selanjutnya, laporan dari cnnindonesia.com (2023) pada Oktober 2023 menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mencari dukungan psikologis untuk mengatasi masalah ini, dengan peningkatan yang signifikan dalam jumlah konsultasi di layanan kesehatan mental universitas. Dalam berita dari detik.com (2023), disebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler atau di luar pekerjaan dan perkuliahan yang padat juga berkontribusi pada stres, di mana 35% mahasiswa merasa kesulitan menyeimbangkan antara studi dan aktivitas tambahan.

Laporan dari tempo.co.id (2023) menggarisbawahi bahwa mahasiswa lebih rentan terhadap masalah mental akibat tekanan akademis, dengan 50% dari setiap individu mengalami kecemasan yang tinggi (Tempo, 2023). Selain itu tribunes.com (2023) melaporkan pada November 2023 bahwa universitas mulai menerapkan program manajemen waktu dan pelatihan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah ini. Studi oleh Lestari (2023) menyoroti pentingnya dukungan emosional dan manajemen stres untuk mengurangi perilaku penundaan di kalangan mahasiswa. Kemudian, penelitian oleh Hidayati dan Junaidi (2023) menunjukkan bahwa intervensi manajemen waktu dapat meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa.

Selanjutnya dari penelitian yang dilakukan Schoeppe & Short (2023) mengenai mahasiswa yang terjebak antara tuntutan akademik dan tekanan sosial itu mengarah ke perilaku penundaan. Dari penelitian ini terdapat kekurangan dimana sampel yang digunakan terbatas dan tidak mempertimbangkan faktor budaya yang mempengaruhi mengapa individu menunda pekerjaannya. Pada penelitian Harvey & Bastian (2022) juga memiliki kekurangan dimana fokusnya hanya pada kesejahteraan mahasiswa tanpa mengeksplorasi strategi yang spesifik untuk mengatasi penundaan.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Terry & Stokes (2022) tidak mempertimbangkan konteks akademik yang lebih luas untuk mendapat pemahaman yang lebih detail mengenai penundaan. Penelitian Bennet & McCarthy (2023) tidak mengalami pengalaman individu mahasiswa itu sehingga tidak memperlihatkan bagaimana suasana

perilaku penundaan yang muncul. Ada juga dari Singh & O'Connor (2023) masih belum mampu memperlihatkan secara detail bagaimana penundaan yang dilakukan pada mahasiswa.

Maka dari itu, dari beberapa kekurangan dari penelitian terdahulu, peneliti berusaha untuk melengkapi lebih komprehensif sehingga dapat menggali lebih dalam makna dari "false laziness" di kalangan mahasiswa yang bekerja dan memahami strategi yang digunakan dalam menghadapi tantangan pengelolaan waktu. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini akan mengumpulkan pengalaman subjektif mahasiswa yang bekerja untuk mendapatkan wawasan yang lebih kaya mengenai bagaimana setiap individu mendefinisikan dan menghadapi masalah ini.

Dengan harapan dapat ditemukan pemahaman yang lebih komprehensif tentang konteks dan alasan di balik perilaku "malas" yang sebenarnya bukanlah hasil dari ketidakpedulian, melainkan sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa yang bekerja. Sehingga temuan ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam manajemen waktu, serta membantu lembaga pendidikan dalam mendukung mahasiswa agar dapat mencapai potensi maksimal diri.

Dengan latar belakang ini, penelitian ini ingin meneliti mengenai mahasiswa yang melakukan false laziness dalam mengelola waktunya antara bekerja dan berkuliah.

METODE

Pendekatan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pemilihan penelitian kualitatif disebabkan karena ada beberapa faktor yang lebih diutamakan dalam hal penjabaran dan penjelasan suatu fenomena yang akan diteliti. Penelitian kualitatif termasuk sebuah metode penelitian yang dapat menghasilkan informasi deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Meleong, 2007).

Marshall dan Rossman (Creswell, 2016) dalam penelitian kualitatif ini melibatkan peneliti untuk menyelami setting peneliti. Peneliti memasuki dunia informan melalui interaksi secara terus menerus, mencari makna dari perspektif informan. Sedangkan tujuan penelitian kualitatif menurut Silverman, dkk adalah memahami situasi, peristiwa, peran, kelompok, atau interaksi sosial tertentu.

Metode penelitian kualitatif berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alami (berlawanan dengan eksperimen), di mana peneliti berfungsi sebagai instrumen utama. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan fokus hasil penelitian kualitatif lebih pada makna ketimbang generalisasi (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi ingin mengungkap dan mempelajari lebih dalam mengenai false laziness yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja dalam mengelola waktu.

Deskripsi Setting Penelitian

Setting penelitian ini dilakukan sesuai dengan keadaan yang dialami oleh mahasiswa bekerja dalam mengelola waktu. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria yaitu mahasiswa yang bekerja. Lokasi penelitian tidak terbatas pada wilayah tertentu melainkan menyesuaikan dengan keadaan subjek.

Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi harus dilakukan tanpa intervensi dari peneliti, yang berfungsi sebagai pengamat independen (Sugiyono, 2018). Observasi bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang

diperlukan untuk menggambarkan dengan jelas suatu peristiwa, menjawab pertanyaan penelitian, memahami perilaku manusia, dan melakukan evaluasi dengan mengukur aspek tertentu serta memberikan umpan balik (Sujarweni, 2019). Dalam penelitian ini, teknik observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif. Observasi partisipatif adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan dimana observer atau peneliti benar-benar terlibat dalam keseharian responden.

2. Wawancara

Wawancara bertujuan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai suatu isu atau tema dalam penelitian, atau untuk memverifikasi informasi yang telah diperoleh dengan metode lain sebelumnya (Sujarweni, 2019). Pengumpulan data juga dapat dibantu dengan alat seperti *tape recorder* dan perangkat lainnya untuk mendukung pelaksanaan wawancara (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai fenomena false laziness pada mahasiswa yang bekerja, berdasarkan wawancara mendalam dengan dua informan. Data yang dikumpulkan dianalisis melalui teknik koding dan reduksi data, sehingga menghasilkan tema-tema utama yang menggambarkan fenomena ini secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa bekerja mengelola waktu di tengah tuntutan akademik dan pekerjaan, serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mereka.

Hasil Penelitian

Profil Informan

Penelitian ini melibatkan dua informan dengan latar belakang dan pengalaman yang beragam:

- a. MD: Mahasiswa tingkat akhir yang bekerja sebagai admin online. MD berusia 22 tahun dan sering menghadapi tekanan dari atasan dan keluarga, terutama ketika ada tugas mendadak atau konflik jadwal.
- b. AG: Mahasiswa pascasarjana berusia 23 tahun yang bekerja paruh waktu di sebuah outlet kebab. AG bertanggung jawab atas pembiayaan sebagian kuliah adiknya, yang menjadi motivasi untuk terus bekerja meskipun tugas kuliah menumpuk.

Temuan Penelitian

- a. Tema 1: Pengelolaan Waktu di Tengah Fleksibilitas dan Tekanan
 - 1) MD mengelola waktu dengan mencicil tugas, namun sering terganggu oleh tuntutan mendadak dari atasan, yang memaksanya menunda tugas akademik. Ia mengaku mengalami “panic attack” saat pekerjaan bertumpuk tanpa solusi konkret.
 - 2) AG memilih kerja paruh waktu dengan fleksibilitas tinggi, memungkinkan dirinya mengganti jadwal shift. Namun, ia terkadang harus mengorbankan jam kerja untuk tugas kuliah, bahkan jika dikenakan denda.
- b. Tema 2: Konflik Prioritas Antara Akademik dan Pekerjaan
Kedua informan menghadapi konflik dalam menentukan mana yang harus diprioritaskan. MD lebih sering mendahulukan pekerjaan untuk menjaga hubungan baik dengan atasan, sementara AG lebih fleksibel, memilih akademik sebagai prioritas utama dengan konsekuensi pekerjaan terganggu. Konflik ini mencerminkan dinamika false laziness, di mana keputusan untuk menunda bukan disebabkan oleh kemalasan, melainkan kebutuhan untuk menyelesaikan tanggung jawab yang lebih mendesak.
- c. Tema 3: Strategi Mengatasi Tenggat Waktu

- 1) MD memanfaatkan teknologi dan mencicil pekerjaan lebih awal untuk mengurangi tekanan. Namun, ketika tugas mendekati tenggat waktu, ia mengaku cemas dan sering merasa kurang maksimal.
 - 2) AG menggunakan pendekatan multitasking dengan membawa tugas kuliah ke tempat kerja. Ia memanfaatkan waktu sepi di outlet untuk menyelesaikan tugas, meskipun hal ini kadang tidak efisien jika situasi kerja mendadak berubah.
- d. Tema 4: Tekanan Sosial dan Motivasi Eksternal
- 1) MD merasa cemas ketika tidak memenuhi ekspektasi sosial, baik dari atasan maupun keluarga. Ia sering merasa bersalah jika mendahulukan tugas kuliah dibandingkan pekerjaan.
 - 2) AG termotivasi oleh tanggung jawab keluarga, terutama untuk membantu pembiayaan kuliah adiknya. Hal ini menjadi stimulus baginya untuk tetap produktif, meskipun berada dalam tekanan tinggi.
- e. Tema 5: Dampak Emosional dari False Laziness
- Kedua informan mengakui dampak emosional dari perilaku mereka. MD sering merasa kewalahan secara emosional, yang memperburuk kecenderungannya untuk menunda pekerjaan penting. AG mengeluhkan kelelahan mental akibat seringnya multitasking dan tuntutan pekerjaan yang bersifat mendadak.

Pembahasan

1. Hubungan dengan Teori dan Penelitian Terdahulu

Fenomena false laziness yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung teori prokrastinasi oleh Steel (2007) yang menyatakan bahwa perilaku menunda sering kali berakar pada kesulitan regulasi diri dan manajemen emosi. Temuan ini juga sejalan dengan Pychyl (2013), yang menekankan bahwa prokrastinasi sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional, bukan semata-mata bentuk kemalasan.

Lebih lanjut, perilaku informan mencerminkan aspek active procrastination, di mana mereka memilih untuk menunda pekerjaan dengan sengaja tetapi tetap menyelesaikannya di bawah tekanan waktu. Hal ini menunjukkan bahwa false laziness adalah bentuk adaptasi terhadap situasi kompleks, seperti tuntutan akademik dan pekerjaan.

2. Faktor-faktor yang Berkontribusi pada False Laziness

a. Faktor Internal

- 1) Keterampilan manajemen waktu: Keduanya memiliki kesulitan dalam merencanakan dan mengeksekusi jadwal dengan efektif.
- 2) Motivasi: AG termotivasi oleh tanggung jawab keluarga, sedangkan MD lebih terpengaruh oleh tekanan sosial.
- 3) Regulasi emosi: Keduanya cenderung menunda pekerjaan untuk menghindari kecemasan yang berlebihan.

b. Faktor Eksternal

- 1) Lingkungan kerja: Fleksibilitas kerja AG mendukung kemampuannya mengatur waktu, sementara MD menghadapi tekanan yang lebih besar dari atasan.
- 2) Dukungan sosial: AG lebih mendapat dukungan dari keluarga, sedangkan MD kurang mendapatkan bantuan emosional dari lingkungannya.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena false laziness pada mahasiswa bekerja bukanlah cerminan kemalasan, melainkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan ganda. Temuan utama mencakup:

1. Pengelolaan waktu yang fleksibel tetapi tidak selalu efektif.
2. Konflik prioritas yang memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan emosional.

3. Pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi tekanan dan meningkatkan efektivitas pengelolaan waktu.

Saran

1. Untuk Mahasiswa
2. Meningkatkan keterampilan manajemen waktu dengan menggunakan alat bantu seperti aplikasi perencanaan dan memahami pentingnya regulasi emosi untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi tenggat waktu.
3. Untuk Lembaga Pendidikan
4. Memberikan fleksibilitas dalam jadwal akademik, terutama untuk mahasiswa bekerja dan menyediakan program konseling dan pelatihan manajemen waktu.
5. Untuk Tempat Kerja
6. Memberikan kebijakan kerja yang mendukung mahasiswa, seperti fleksibilitas shift atau kompensasi yang wajar saat izin mendadak.
7. Untuk Penelitian Selanjutnya
 - a. Melibatkan lebih banyak subjek dari latar belakang berbeda untuk memahami variasi pengalaman false laziness.
 - b. Menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mengeksplorasi hubungan antara false laziness, motivasi, dan hasil akademik.

REFERENSI

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Ahmad, R. & Kurniawan, M. (2022). Pengaruh Sosial Teman Sebaya terhadap Perilaku Penundaan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(3), 201-215.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Laporan Statistik Mahasiswa.
- Bennett, P., & McCarthy, P. (2023). Navigating Academic and Work Demands: Student Perspectives on Time Management. *Qualitative Psychology*
- Chu, A.H.C. & Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 145(3):245-264.
- CNN Indonesia. (2023). Meningkatnya Kunjungan Mahasiswa ke Psikolog untuk Mengatasi Stres.
- Creswell, John W (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, terjemahan, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Detik. (2023). Kegiatan Ekstrakurikuler Menambah Beban Stres Mahasiswa. Doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264
- Ferrari, J. R., Barnes, K. L., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow?. *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163-168.
- Fritz, C., et al. (2018). Understanding the relationship between procrastination and health: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 12(1), 1-14.
- Hidayati, N. & Junaidi, A. (2023). Efektivitas Intervensi Manajemen Waktu dalam Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 12(1), 75-89.
- Ilmiah, N. (2021). Mudahnya Memahami Metode Penelitian. Bojonegoro : CV. Agrapana Media.
- Jansen, J., & Visscher, A. (2016). Balancing work and study: The role of social support in managing work-related stress among students. *Psychology of Learning and Motivation*, 64, 83-102.
- Kompas. (2023). Tekanan Akademik Memicu Penundaan di Kalangan Mahasiswa. Harvey, L., & Bastian, K. (2022). The Impact of Work-Study Balance on Student Well-Being:

- A Qualitative Study. *Journal of Student Affairs Research and Practice*.
- Lestari, P. (2023). Dukungan Emosional dan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 8(2), 98-110.
- McKeown, M., & Lindley, L. (2018). The impact of part-time work on student wellbeing: A qualitative study. *Journal of Educational Psychology*, 110(2), 143-157.
- Meleong, L. J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Pychyl, T. A. (2013). *Procrastination: A Short Guide to Solving the Procrastination Puzzle*.
- Rahayu, S. & Prabowo, H. (2023). Pengaruh Tuntutan Akademik Terhadap Perilaku Penundaan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 123- 135.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H.P. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologika*. 2(3), 51-67
- Santosa, D. & Widodo, E. (2023). Dampak Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 45-58.
- Schermer, J. A., & Vian, A. (2016). The Relationship between Work, Study, and Procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 383-391.
- Schoeppe, S., & Short, C. (2023). Understanding Student Experiences of Procrastination: A Qualitative Exploration. *Educational Psychology Review*.
- Singh, R., & O'Connor, K. (2023). Student Experiences of Procrastination: A Narrative Inquiry. *International Journal of Educational Psychology*.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quantitative Studies on Procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Strayhorn, T. L. (2014). Student employment and academic success: A study of community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 38(7), 604-615.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sujarweni. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Barupress
- Tempo. (2023). Mahasiswa Rentan Alami Kecemasan Akibat Tekanan Akademik. Terry, M., & Stokes, A. (2022). Exploring the Psychological Mechanisms of Procrastination in College Students: A Qualitative Approach. *Journal of College Counseling*
- Tribun News. (2023). Universitas Terapkan Program Manajemen Waktu untuk Mahasiswa.
- Wang, Y. (2020). The relationship between part-time work and academic performance among college students: A meta-analysis. *Journal of College Student Development*, 61(2), 215-231.