

Pengalaman Manajemen Waktu Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Aktif dalam Organisasi: Studi Kasus di Universitas Sanata Dharma

Chaterine Aurellia Yahya*, Robertus Budi Sarwono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Indonesia

*Email: chaterineurellia07@gmail.com**

Abstrak

Keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan dapat memperkaya pembelajaran, jejaring, dan perkembangan pribadi, tetapi juga menambah tuntutan waktu yang harus dinegosiasikan dengan kewajiban akademik dan kebutuhan pemulihan diri. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma dalam menentukan prioritas, menghadapi prokrastinasi, dan mempertahankan keseimbangan peran ketika aktif dalam organisasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus eksploratif. Sumber informasi terdiri atas tiga mahasiswa berusia 20–22 tahun yang aktif atau pernah aktif dalam organisasi pada 2022–2026 dan sembilan teman dekat sebagai informan pendukung. Data dihimpun melalui wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara induktif melalui transkripsi, pembacaan berulang, pengodean, kategorisasi, dan pengembangan tema. Kredibilitas diupayakan melalui perbandingan sumber dan pemeriksaan kembali transkrip oleh partisipan. Hasil menunjukkan lima tema yang saling terkait: prioritas akademik yang dinegosiasikan menurut urgensi; prokrastinasi sebagai siklus penghindaran dan tekanan; pemicu internal, digital, sosial, dan situasional; strategi adaptif berbasis pencatatan, fokus, komunikasi, dan pembagian tugas; serta konsekuensi pengelolaan waktu terhadap tidur, emosi, kualitas tugas, dan relasi sosial. Pengalaman partisipan memperlihatkan bahwa manajemen waktu bukan sekadar pembuatan jadwal, melainkan proses regulasi diri dan koordinasi sosial. Temuan tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh mahasiswa karena kasusnya sempit dan dokumentasi prosedur belum lengkap. Program studi dan organisasi mahasiswa disarankan menyediakan asesmen kebutuhan, pelatihan perencanaan realistis, pengendalian distraksi digital, dan mekanisme koordinasi beban kerja. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan rekaman wawancara yang terdokumentasi, jejak audit analisis, refleksivitas peneliti, dan variasi partisipan yang lebih luas.

Kata kunci: *Keterlibatan Organisasi, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi kampus menjalankan dua arena perkembangan sekaligus. Perkuliahan menuntut kehadiran, pembacaan, penyelesaian tugas, dan pencapaian akademik, sedangkan organisasi menuntut rapat, koordinasi, pengambilan keputusan, pelayanan kegiatan, dan pertanggungjawaban kepada anggota. Keterlibatan tersebut dapat memperluas relasi, rasa memiliki, kepemimpinan, dan pembelajaran di luar kelas. Penelitian mengenai keterlibatan mahasiswa menunjukkan bahwa aktivitas kokurikuler dapat berkaitan dengan perkembangan psikososial, kepuasan, dan keberhasilan mahasiswa ketika keterlibatan memiliki tujuan serta terintegrasi dengan pengalaman belajar (Foubert & Grainger, 2006; Kahu & Nelson,

2018; Webber et al., 2013). Namun, manfaat tersebut tidak otomatis muncul. Kegiatan yang padat, batas peran yang kabur, dan tenggat yang berimpitan dapat mengubah pengalaman organisasi menjadi sumber konflik waktu.

Manajemen waktu sering dipahami secara sempit sebagai kemampuan menyusun jadwal. Literatur menunjukkan bahwa konstruk ini lebih luas. Manajemen waktu mencakup penetapan tujuan, penentuan prioritas, perencanaan, pemantauan penggunaan waktu, pengaturan lingkungan, dan penyesuaian tindakan ketika rencana tidak berjalan (Aeon & Aguinis, 2017; Claessens et al., 2007; Wolters & Brady, 2021). Karena waktu tidak dapat ditambah atau dikendalikan secara harfiah, yang dikelola adalah keputusan, perhatian, energi, dan tindakan seseorang dalam batas waktu tertentu. Perspektif regulasi diri menempatkan mahasiswa sebagai pelaku yang membentuk tujuan, memilih strategi, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil (Wolters & Brady, 2021). Dengan demikian, daftar tugas hanya berguna jika diikuti estimasi waktu yang realistis, pengendalian distraksi, dan tindakan untuk memulai pekerjaan.

Penelitian klasik pada mahasiswa menemukan bahwa praktik manajemen waktu berkaitan dengan prestasi akademik dan stres, terutama melalui perasaan memiliki kendali atas waktu (Macan et al., 1990). Perencanaan jangka pendek juga ditemukan memprediksi nilai akademik (Britton & Tesser, 1991). Penelitian berikutnya memperlihatkan hubungan manajemen waktu dengan performa, kecemasan, efektivitas yang dipersepsikan, dan kesejahteraan (Adams & Blair, 2019; Kearns & Gardiner, 2007). Meta-analisis mutakhir menyimpulkan bahwa manajemen waktu berhubungan lebih kuat dengan kesejahteraan daripada dengan kinerja, serta menunjukkan manfaat yang lebih konsisten ketika individu memperoleh otonomi untuk mengatur pekerjaannya (Aeon et al., 2021). Temuan ini penting karena keberhasilan mengelola waktu tidak semestinya hanya dinilai dari banyaknya tugas yang selesai, tetapi juga dari keberlanjutan cara menyelesaikannya.

Manajemen waktu dapat dipelajari. Pelatihan yang mengajarkan penetapan tujuan, prioritas, perencanaan, dan pemantauan meningkatkan persepsi kontrol atas waktu serta menurunkan stres pada sebagian peserta (Häfner & Stock, 2010). Intervensi yang berfokus pada pengelolaan waktu juga dapat mengurangi prokrastinasi apabila peserta menerjemahkan rencana ke tindakan yang spesifik (Häfner et al., 2014). Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa cenderung lebih terbiasa dengan rencana jangka pendek daripada perencanaan jangka panjang, sehingga latihan yang konkret dan berulang lebih diperlukan daripada anjuran umum untuk “lebih disiplin” (Alvarez Sainz et al., 2019). Studi eksperimental dan longitudinal pun menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai manajemen waktu belum cukup jika tidak disertai praktik dan umpan balik (Trentepohl et al., 2022).

Salah satu tantangan utama dalam manajemen waktu mahasiswa ialah prokrastinasi akademik, yaitu penundaan sukarela terhadap tindakan yang telah direncanakan meskipun individu memperkirakan penundaan tersebut akan merugikan (Klingsieck, 2013; Steel, 2007). Prokrastinasi bukan sinonim sederhana dari kemalasan. Meta-analisis menunjukkan kaitannya dengan rendahnya regulasi diri, lemahnya efikasi diri, aversivitas tugas, impulsivitas, dan jarak

tenggat (Steel, 2007; van Eerde, 2003). Dalam kerangka regulasi emosi, penundaan dapat memberi perbaikan suasana hati dalam jangka pendek karena individu menghindari tugas yang menimbulkan tidak nyaman, tetapi menambah tekanan dan rasa bersalah pada tahap berikutnya (Sirois & Pychyl, 2013). Studi longitudinal memperlihatkan pola serupa: penunda dapat merasakan stres lebih rendah pada awal periode, tetapi mengalami stres dan masalah kesehatan lebih tinggi ketika tenggat mendekat (Tice & Baumeister, 1997).

Konsekuensi prokrastinasi tidak berhenti pada keterlambatan. Meta-analisis menemukan hubungan negatif dengan performa akademik, walaupun besarnya dipengaruhi cara prokrastinasi dan performa diukur (Kim & Seo, 2015). Prokrastinasi juga berkaitan dengan strategi belajar yang kurang adaptif dan kesulitan mempertahankan upaya (Howell & Watson, 2007; Wolters, 2003). Wawancara dan pengembangan teori berbasis pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa alasan menunda dapat mencakup karakteristik tugas, kecemasan, perfeksionisme, kondisi pribadi, dan kegagalan mengatur tindakan; konsekuensinya mencakup tekanan afektif, kerugian akademik, dan dampak pada kesehatan (Grunschel et al., 2013; Schraw et al., 2007). Karena itu, intervensi perlu menargetkan proses yang mempertahankan penundaan, bukan hanya memberikan kalender (van Eerde & Klingsieck, 2018).

Lingkungan belajar juga berperan. Struktur tugas yang tidak jelas, tenggat yang terlalu jauh, rendahnya dukungan, dan banyaknya pilihan distraksi dapat memfasilitasi prokrastinasi (Svartdal et al., 2020). Dalam kehidupan mahasiswa, telepon pintar dan media sosial menawarkan peralihan perhatian yang cepat serta ganjaran langsung. Kajian tentang distraksi teknologi menunjukkan bahwa perangkat digital dapat mendukung belajar sekaligus memecah perhatian, terutama ketika notifikasi dan kebiasaan berpindah tugas tidak dikendalikan (Dontre, 2021; Wilmer et al., 2017). Penggunaan Facebook untuk menunda pekerjaan, misalnya, dikaitkan dengan berkurangnya kesejahteraan melalui peningkatan rasa bersalah dan stres (Meier et al., 2016). Studi kualitatif tentang penggunaan teknologi di luar tugas juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering menyadari dampak distraksi tetapi tetap kesulitan menghentikannya (Aagaard, 2015).

Multitasking kerap dipilih ketika tuntutan akademik dan organisasi bertumpuk. Namun, melakukan dua tugas kognitif secara bersamaan tidak selalu menghemat waktu. Tinjauan tentang penggunaan telepon seluler saat belajar menunjukkan adanya biaya perhatian dan pemrosesan (Chen & Yan, 2016). Eksperimen di kelas menemukan bahwa multitasking dengan laptop bukan hanya menurunkan pemahaman pengguna, tetapi juga dapat mengganggu mahasiswa di sekitarnya (Sana et al., 2013). Mahasiswa memang dapat beralih cepat antara pesan dan tugas, tetapi peralihan itu menambah waktu penyelesaian dan menurunkan efisiensi (Bowman et al., 2010). Karena itu, pengalaman partisipan yang menggunakan laptop saat rapat perlu dipahami sebagai strategi adaptif yang memiliki manfaat sekaligus risiko.

Dalam konteks Indonesia, penelitian kualitatif terhadap mahasiswa aktif organisasi menunjukkan peran perencanaan, prioritas, pemanfaatan teknologi, dukungan sosial, dan evaluasi diri dalam menjalankan peran ganda (Lau & Dewi, 2023). Meskipun demikian,

pengalaman mahasiswa Bimbingan dan Konseling memiliki relevansi khusus. Mahasiswa dalam bidang ini dipersiapkan untuk membantu orang lain mengembangkan kemandirian, regulasi diri, dan kesehatan psikologis. Ketegangan antara pengetahuan profesional yang dipelajari dan praktik pengelolaan diri sehari-hari dapat menyediakan bahan refleksi bagi pendidikan calon konselor. Pada saat yang sama, konteks program studi tidak boleh diperlakukan sebagai penjelasan tunggal; pengalaman individual tetap dipengaruhi tuntutan organisasi, tahun studi, posisi, kondisi emosional, dan lingkungan sosial.

Kajian sebelumnya lebih sering mengukur hubungan manajemen waktu, prokrastinasi, dan nilai akademik secara kuantitatif. Pendekatan tersebut penting untuk mengestimasi pola umum, tetapi kurang menjelaskan bagaimana prioritas dinegosiasikan ketika dua kewajiban sama-sama dianggap bermakna, mengapa rencana tidak selalu berubah menjadi tindakan, serta bagaimana mahasiswa menafsirkan dampaknya terhadap tidur, emosi, dan relasi. Penelitian ini karena itu berfokus pada pengalaman, bukan pengukuran tingkat kemampuan. Pertanyaan penelitian adalah: (1) bagaimana mahasiswa BK yang aktif dalam organisasi menentukan prioritas akademik dan organisasi; (2) bagaimana mereka mengalami serta menjelaskan prokrastinasi; dan (3) strategi apa yang mereka gunakan untuk mempertahankan keseimbangan peran dan kesejahteraan?

METODE

Desain penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus eksploratif. Kasus dibatasi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma yang aktif atau pernah aktif dalam organisasi, dengan periode pengumpulan data Oktober 2025–April 2026. Desain ini dipilih untuk memahami cara partisipan memberi makna pada keputusan waktu dalam konteks akademik dan organisasi yang nyata. Studi tidak dimaksudkan untuk mengukur prevalensi perilaku atau menghasilkan generalisasi statistik.

Pelaporan metode diarahkan pada prinsip transparansi dalam penelitian wawancara kualitatif. Pedoman COREQ dan SRQR menekankan perlunya informasi tentang tim peneliti, hubungan dengan partisipan, konteks, perekrutan, pengumpulan data, analisis, dan bukti tematik (O'Brien et al., 2014; Tong et al., 2007). Informasi tersebut digunakan sebagai kerangka evaluasi pelaporan, bukan sebagai klaim bahwa seluruh butir telah dipenuhi.

Partisipan dan konteks kasus

Tiga partisipan utama dipilih melalui *snowball sampling* berdasarkan status sebagai mahasiswa BK dan pengalaman aktif dalam organisasi. Mereka berusia 20–22 tahun dan memiliki pengalaman organisasi dalam rentang 2022–2026. Sembilan teman dekat, masing-masing tiga orang untuk setiap partisipan utama, berfungsi sebagai informan pendukung. Dengan demikian, sumber informasi berjumlah 12 orang, terdiri atas tiga partisipan utama dan sembilan informan pendukung. Tabel 1 merangkum karakteristik yang tersedia.

Tabel 1. Karakteristik partisipan utama

Kode	Usia	Periode pengalaman organisasi	Kedudukan dalam penelitian
ML	20 tahun	2024–2026	Partisipan utama
FO	21 tahun	2023–2025	Partisipan utama
RS	22 tahun	2022–2024	Partisipan utama

Sebagaimana terlihat pada Tabel 1, variasi periode pengalaman memungkinkan perbandingan lintas tahap keterlibatan, tetapi kasus tetap sempit karena seluruh partisipan berasal dari satu program studi dan satu universitas. Ukuran sampel kualitatif seharusnya dinilai berdasarkan kekuatan informasi, yang bergantung pada fokus tujuan, kekhususan sampel, kualitas dialog, landasan teori, dan strategi analisis (Malterud et al., 2016). Tiga kasus dapat menghasilkan uraian mendalam, tetapi hanya apabila bukti wawancara dan proses analisis terdokumentasi dengan cukup rinci.

Pengumpulan data

Peneliti merupakan instrumen utama dengan bantuan pedoman wawancara dan observasi. Wawancara dengan partisipan utama mengeksplorasi penentuan prioritas, pengalaman menunda, pemicu prokrastinasi, cara mengatasi benturan kegiatan, serta dampak penggunaan waktu terhadap kehidupan akademik dan pribadi. Informasi dari teman dekat digunakan untuk membandingkan dan memperkaya deskripsi partisipan. Dokumentasi dan catatan observasi digunakan sebagai bahan pendukung.

Naskah sumber tidak mendokumentasikan durasi dan lokasi wawancara, media perekaman, jumlah pertemuan, contoh pertanyaan, bentuk observasi, maupun hubungan peneliti dengan partisipan. Ketiadaan rincian tersebut membatasi replikasi prosedural dan penilaian atas kedalaman data. Karena itu, artikel ini tidak mengklaim bahwa wawancara telah mencapai saturasi. Kecukupan data diposisikan secara hati-hati sebagai kekuatan informasi pada kasus yang sangat spesifik (Malterud et al., 2016).

Analisis data

Analisis dilakukan secara induktif melalui transkripsi, pembacaan berulang, reduksi data, pemberian kode, pengelompokan kategori, pengembangan tema, dan penyusunan narasi. Alur tersebut konsisten dengan analisis tematik, yaitu proses mengenali pola makna yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Braun & Clarke, 2006). Tema tidak diperlakukan sebagai fakta yang muncul sendiri dari data, tetapi sebagai hasil keterlibatan analitis peneliti dengan cerita partisipan.

Untuk memperjelas jejak interpretasi, ringkasan pengalaman setiap partisipan dibandingkan pada matriks kasus. Pola yang berulang dan perbedaan antarkasus kemudian digunakan untuk menyusun tema. Prinsip keterpercayaan analisis tematik mencakup kejelasan proses pengodean, konsistensi antara data dan interpretasi, serta penyediaan bukti yang memadai bagi setiap tema (Nowell et al., 2017). Naskah sumber belum menyediakan buku kode, contoh

perubahan kode menjadi tema, memo analitis, atau informasi tentang jumlah analisis; kekurangan ini dipertimbangkan dalam penafsiran hasil.

Kredibilitas dan etika

Kredibilitas diupayakan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan keterangan partisipan utama dan informan pendukung serta melalui pemeriksaan kembali transkrip oleh partisipan. Triangulasi dipahami sebagai penggunaan sudut pandang tambahan untuk menguji konsistensi dan memperkaya interpretasi, bukan sebagai cara mekanis untuk menentukan satu versi yang pasti benar (Carter et al., 2014). *Member checking* juga perlu dipahami secara proporsional: konfirmasi transkrip dapat meningkatkan ketepatan deskriptif, tetapi tidak dengan sendirinya memvalidasi seluruh interpretasi peneliti (Birt et al., 2016).

Partisipasi dilaporkan bersifat sukarela dan identitas dilindungi dengan kode. Data digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan tanpa identitas pribadi. Nama lembaga pemberi persetujuan etik, nomor persetujuan, prosedur persetujuan tertulis, serta pengelolaan penyimpanan data belum dilaporkan. Transparansi mengenai aspek tersebut diperlukan sebelum pengiriman akhir ke jurnal karena etika dan reflektivitas merupakan bagian dari mutu penelitian kualitatif (Tracy, 2010).

HASIL

Analisis menghasilkan lima tema yang menjelaskan hubungan antara prioritas, penundaan, pemicu, strategi adaptasi, dan konsekuensi kesejahteraan. Tema-tema tersebut bukan tahap linear. Seorang partisipan dapat merencanakan tugas dengan baik pada satu situasi, tetapi menunda pada situasi lain ketika lelah, tertekan, atau terdistraksi. Tabel 2 menyajikan struktur tema dan pola bukti antarkasus.

Tabel 2. Tema dan pola pengalaman partisipan

Tema	Pola utama	Partisipan yang mendukung	Batas interpretasi
Prioritas akademik yang dinegosiasikan	Akademik ditempatkan sebagai kewajiban utama, tetapi urgensi organisasi dapat mengubah urutan tindakan	ML, FO, RS	Prioritas dilaporkan melalui wawancara, bukan catatan penggunaan waktu
Prokrastinasi sebagai siklus penghindaran dan tekanan	Penundaan memberi jeda sementara, lalu meningkatkan tugas menumpuk, stres, dan pengerjaan terburu-buru	ML, FO, RS	Dampak pada nilai tidak diverifikasi melalui dokumen akademik

Tema	Pola utama	Partisipan yang mendukung	Batas interpretasi
Pemicu internal, digital, sosial, dan situasional	Emosi, beban pikiran, motivasi, kelelahan, media sosial, teman sebaya, dan persepsi tenggat	ML, FO, RS	Intensitas setiap pemicu tidak diukur
Strategi adaptif dan koordinasi sosial	Daftar tugas, fokus pada satu peran, komunikasi, delegasi, dan penggunaan waktu sela	ML, FO, RS	Efektivitas strategi berdasarkan persepsi partisipan
Keseimbangan peran dan kualitas hidup	Pengelolaan waktu memengaruhi tidur, energi, emosi, kualitas tugas, dan ruang sosial	ML, FO, RS	Tidak ada ukuran kesehatan atau kesejahteraan baku

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh partisipan mendukung lima tema, tetapi bentuk pengalamannya berbeda. Kesamaan lintas kasus memberi dasar untuk membahas pola, sedangkan kolom batas interpretasi mencegah pengalaman yang dilaporkan diperlakukan sebagai ukuran objektif prestasi atau kesehatan.

Prioritas akademik yang dinegosiasikan

Ketiga partisipan menempatkan akademik sebagai kewajiban utama karena identitas pokok mereka adalah mahasiswa. Namun, prioritas tidak diterapkan sebagai aturan yang sepenuhnya tetap. Partisipan mempertimbangkan tenggat, urgensi, konsekuensi bagi anggota lain, serta posisi yang sedang dijalankan. ML cenderung menyelesaikan tugas akademik lebih dahulu sebelum mengalihkan perhatian pada organisasi. Tugas organisasi tetap dianggap sebagai tanggung jawab personal karena keterlibatan tersebut dipilih secara sadar.

FO memperlihatkan perubahan strategi seiring meningkatnya pengalaman. Pada masa awal organisasi, FO lebih banyak melindungi waktu akademik, sehingga beberapa tugas organisasi terlambat atau tidak selesai. Setelah memegang tanggung jawab yang lebih tinggi, FO berusaha menyeimbangkan kedua peran dan menggunakan waktu sela saat kegiatan organisasi. Perubahan ini menunjukkan bahwa prioritas dipelajari melalui konsekuensi dan tuntutan posisi, bukan hanya melalui aturan pribadi yang dibentuk satu kali.

RS menggunakan urgensi sebagai dasar negosiasi. Ia menyatakan, “Kalau emang ada hal yang ngga begitu urgent dari organisasi ya aku bakal bener-bener prioritasin nilaiku di akademik. Kalau ujian segala macem ya bakal aku fokuskan ke ujian dulu.” Bagi RS, organisasi tetap mengikat secara moral karena merupakan pilihan sendiri: “Lebih ke kalau awal gabung organisasi itu kan pilihan aku sendiri, terus aku kaya jadi mikir yaudah apapun pilihanku itu tanggung jawabku, jadi mau gimana pun harus bisa memprioritasin mana yang harus dilakuin dulu.” Dua pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa prioritas akademik tidak identik dengan

mengabaikan organisasi; keputusan dibuat dengan menimbang urgensi dan tanggung jawab kepada pihak lain.

Prokrastinasi sebagai siklus penghindaran dan tekanan

Ketiga partisipan pernah menunda tugas, tetapi mereka menggambarkan jalur yang berbeda. Pada ML, penundaan memunculkan kepanikan dan kebingungan ketika tenggat mendekat. Kondisi tersebut mengurangi kemampuan berkonsentrasi dan mendorong pengerjaan terburu-buru. ML menilai kualitas hasil menjadi kurang maksimal dibandingkan apabila tugas dimulai lebih awal.

FO menggambarkan siklus yang lebih jelas antara tekanan dan penghindaran. Tugas yang belum selesai menimbulkan rasa tidak tenang. Ketika tekanan meningkat, FO justru mencari hiburan sebagai *me time*. Jeda yang dimaksudkan untuk memulihkan diri kemudian memanjang, waktu pengerjaan berkurang, dan setelahnya muncul penyesalan serta kecenderungan menyalahkan diri. Dengan demikian, hiburan memiliki fungsi ganda: dapat menjadi pemulihan yang dibutuhkan, tetapi juga dapat berubah menjadi penghindaran ketika tidak dibatasi.

Pada RS, penumpukan tugas menambah beban mental dan mengganggu istirahat. Ia pernah mengerjakan tugas mendekati tenggat sehingga merasa terburu-buru dan gelisah. Tidur kemudian dikurangi untuk mengejar pekerjaan, yang berlanjut pada kelelahan, mengantuk saat kuliah, dan penurunan motivasi pada kegiatan berikutnya. Pola lintas kasus dapat diringkas sebagai rangkaian: ketidaknyamanan terhadap tugas, penundaan, kelegaan sementara, penyempitan waktu, peningkatan tekanan, pengerjaan terburu-buru, dan evaluasi diri negatif.

Pemicu internal digital sosial dan situasional

Partisipan tidak menjelaskan prokrastinasi sebagai hasil satu faktor. Pada ML, kemarahan atau kesedihan mengurangi kesiapan mengerjakan tugas. Berhenti sejenak digunakan untuk menenangkan diri, tetapi kembali bekerja menjadi sulit ketika perhatian telah berpindah ke TikTok atau Instagram. Media sosial mengurangi kesadaran terhadap berlalunya waktu dan melemahkan rasa urgensi.

FO menekankan beban pikiran dan rendahnya motivasi internal. Banyaknya hal yang perlu diselesaikan secara bersamaan menimbulkan rasa kewalahan, sehingga memulai satu tugas terasa sulit. Fasilitas dan waktu yang tersedia tidak selalu menghasilkan tindakan ketika dorongan internal rendah. Menonton film, mencari informasi lanjutan, dan berpindah ke media sosial dapat memperpanjang waktu istirahat melebihi rencana awal.

RS menyoroti persepsi jarak tenggat. Ketika tenggat dipandang masih lama, tugas dipindahkan ke hari berikutnya sampai akhirnya mencapai H-1. Kelelahan setelah kuliah juga mendorong penundaan terhadap pekerjaan organisasi. Selain itu, informasi bahwa teman belum mengerjakan tugas menormalisasi penundaan. Pengalaman ini memperlihatkan fungsi lingkungan sosial sebagai standar informal: perilaku teman dapat menurunkan urgensi subjektif meskipun tenggat objektif tidak berubah.

Distraksi digital muncul pada ketiga kasus. Pengguliran TikTok yang direncanakan singkat dapat berlangsung satu jam atau lebih. Setelah berhenti, partisipan tidak selalu kembali pada tugas karena momentum kerja telah hilang. Masalahnya bukan keberadaan teknologi semata, melainkan gabungan akses tanpa hambatan, ganjaran cepat, kelelahan, dan ketiadaan batas penggunaan yang jelas.

Strategi adaptif dan koordinasi sosial

Partisipan mengembangkan strategi melalui percobaan, kegagalan, dan evaluasi. ML mengerjakan tugas kuliah sedini mungkin agar perhatian berikutnya dapat diberikan kepada organisasi. Ketika jadwal bertabrakan, ia berkomunikasi dan mencari anggota yang dapat menjadi *backup*. Strategi ini memperlakukan manajemen waktu sebagai koordinasi kapasitas, bukan sebagai upaya memaksakan semua tugas dikerjakan sendiri.

FO menggunakan strategi fleksibel, termasuk membawa laptop saat rapat agar tugas akademik dapat dikerjakan pada waktu sela. Strategi tersebut membantu ketika rapat memiliki bagian yang tidak membutuhkan keterlibatan penuh, tetapi berisiko memecah perhatian ketika dua aktivitas sama-sama menuntut pemrosesan. Data tidak menunjukkan bahwa multitasking selalu efektif. Pengalaman FO lebih tepat dipahami sebagai respons praktis terhadap tekanan waktu yang perlu dievaluasi menurut jenis tugas.

RS menggunakan daftar tugas agar pekerjaan tidak terlupakan dan berusaha membuat batas perhatian. Ketika mengikuti kuliah, urusan organisasi tidak dibahas agar fokus tetap pada kegiatan akademik. Pendekatan ini berbeda dari multitasking FO, tetapi keduanya bertujuan melindungi penyelesaian tugas. Perbandingan antarkasus menunjukkan bahwa strategi yang sama tidak harus digunakan oleh semua mahasiswa; yang penting ialah kesesuaian strategi dengan tuntutan kognitif, posisi organisasi, dan kondisi pribadi.

Komunikasi dan pembagian tugas menjadi unsur bersama. Benturan waktu tidak selalu dapat diselesaikan dengan penjadwalan individual karena kegiatan organisasi saling bergantung. Menyampaikan keterbatasan, meminta bantuan, membagi pekerjaan, dan menentukan pengganti memungkinkan kelompok menyesuaikan beban. Dukungan sosial dalam data ini karena itu tidak hanya memberi rasa nyaman, tetapi juga mengubah distribusi tugas secara konkret.

Keseimbangan peran dan kualitas hidup

Partisipan menghubungkan pengelolaan waktu dengan kondisi psikologis, fisik, dan sosial. Ketika pekerjaan menumpuk, mereka melaporkan stres, kecemasan, panik, kebingungan, penyesalan, atau menyalahkan diri. Dampak fisik terutama berupa berkurangnya tidur dan kelelahan. Kelelahan selanjutnya memengaruhi perhatian di kelas dan kesiapan menghadapi tugas berikutnya, sehingga terbentuk siklus yang mempertahankan kesulitan.

Keterbatasan waktu juga mempersempit ruang sosial dan pribadi. Waktu yang seharusnya digunakan untuk istirahat atau berinteraksi dengan teman diambil untuk mengejar pekerjaan. Sebaliknya, ketika tugas direncanakan dan dikomunikasikan lebih awal, partisipan merasakan kontrol yang lebih besar dan dapat menyediakan waktu pemulihan. Keseimbangan karena itu

tidak berarti pembagian jam yang sama antara akademik dan organisasi. Keseimbangan bersifat dinamis: kewajiban tertentu dapat dominan pada satu periode selama kebutuhan dasar dan tanggung jawab lain tidak terus-menerus dikorbankan.

PEMBAHASAN

Manajemen waktu sebagai regulasi diri yang kontekstual

Temuan utama menunjukkan bahwa manajemen waktu partisipan merupakan proses pengambilan keputusan yang berulang. Prioritas ditentukan melalui kombinasi nilai pribadi, identitas sebagai mahasiswa, tenggat, konsekuensi sosial, dan kapasitas aktual. Pola ini mendukung pandangan bahwa manajemen waktu tidak terbatas pada teknik penjadwalan, melainkan melibatkan tujuan, pemantauan, pengendalian perhatian, dan evaluasi (Aeon & Aguinis, 2017; Wolters & Brady, 2021). Daftar tugas RS, penyelesaian awal oleh ML, dan penyesuaian FO merupakan bentuk regulasi diri yang berbeda.

Kesadaran mengenai prioritas belum menjamin pelaksanaan. Mahasiswa dapat mengetahui apa yang penting, tetapi tetap gagal memulai ketika tugas tidak menyenangkan, emosi tidak stabil, atau energi rendah. Temuan ini sejalan dengan model regulasi diri yang menghubungkan pengelolaan waktu dan prokrastinasi melalui motivasi, strategi, dan pemantauan (Wolters et al., 2017). Oleh karena itu, program pelatihan sebaiknya tidak hanya mengajarkan matriks prioritas. Mahasiswa juga perlu belajar mengestimasi durasi, menetapkan waktu mulai, mengurangi hambatan, dan mengevaluasi selisih antara rencana dan pelaksanaan.

Temuan konteks Indonesia oleh Lau dan Dewi (2023) juga menempatkan regulasi diri, perencanaan, teknologi, dan bantuan sosial sebagai strategi mahasiswa organisasi. Penelitian ini menambahkan uraian tentang bagaimana strategi tersebut berubah seiring posisi organisasi dan konsekuensi yang dialami. Namun, kesamaan dengan studi terdahulu tidak membuktikan bahwa pola berlaku universal. Seluruh partisipan berasal dari satu program studi dan dapat berbagi norma akademik serta budaya organisasi yang serupa.

Prokrastinasi sebagai pengelolaan emosi jangka pendek

Siklus yang dilaporkan partisipan konsisten dengan penjelasan prokrastinasi sebagai kegagalan regulasi diri sekaligus strategi regulasi emosi jangka pendek. Menghindari tugas menurunkan ketidaknyamanan sesaat, tetapi memperbesar tekanan ketika waktu tersisa menyempit (Sirois & Pychyl, 2013; Steel, 2007). FO secara khusus menggambarkan hiburan sebagai respons terhadap tekanan yang kemudian memperpanjang penundaan. Pada ML dan RS, ketegangan meningkat menjelang tenggat dan kualitas pekerjaan dipersepsikan menurun.

Temuan tersebut juga selaras dengan bukti bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres dan masalah kesehatan pada akhir periode kerja (Tice & Baumeister, 1997) serta berkaitan negatif dengan performa akademik (Kim & Seo, 2015). Akan tetapi, penelitian ini tidak mengumpulkan transkrip nilai, waktu penyerahan, atau ukuran stres. Karena itu, klaim hasil dibatasi pada dampak yang dipersepsikan. Kalimat bahwa kualitas atau pencapaian akademik “menurun” tidak boleh dibaca sebagai perubahan objektif tanpa data pembandingan.

Self-compassion dapat relevan karena partisipan melaporkan penyesalan dan menyalahkan diri. Kritik diri yang keras tidak selalu meningkatkan tindakan dan dapat memperkuat penghindaran. Penelitian menunjukkan bahwa belas kasih kepada diri dapat memperlemah hubungan antara prokrastinasi dan stres dengan membantu individu merespons kegagalan tanpa meniadakan tanggung jawab (Sirois, 2014). Dalam layanan BK, pendekatan ini dapat dipadukan dengan rencana perilaku yang spesifik agar penerimaan diri tidak disalahartikan sebagai pembenaran penundaan.

Distraksi digital dan keterbatasan multitasking

Media sosial pada penelitian ini bekerja sebagai distraksi yang tersedia segera ketika partisipan lelah atau tertekan. Temuan tersebut sejalan dengan literatur bahwa distraksi digital berkaitan dengan kebiasaan, notifikasi, ganjaran cepat, dan lemahnya kontrol perhatian (Dontre, 2021; Wilmer et al., 2017). Penggunaan media untuk menunda juga dapat meningkatkan rasa bersalah dan stres, sehingga manfaat hiburan berkurang (Meier et al., 2016). Intervensi yang realistis bukan melarang teknologi secara total, melainkan menambah friksi: menonaktifkan notifikasi, menjauhkan telepon pada blok kerja, menggunakan pengatur waktu, dan menentukan kapan hiburan dimulai serta berakhir.

Strategi multitasking FO perlu ditafsirkan hati-hati. Bukti eksperimental menunjukkan bahwa berpindah antara pesan, materi, dan tugas menambah waktu dan menurunkan pemahaman (Bowman et al., 2010; Chen & Yan, 2016; Sana et al., 2013). Meski demikian, tidak semua penggunaan waktu sama. Tugas administratif sederhana mungkin dapat dilakukan ketika keterlibatan rapat rendah, sedangkan menulis, membaca mendalam, atau mengambil keputusan memerlukan fokus tunggal. Implikasi praktisnya ialah mencocokkan jenis tugas dengan tuntutan perhatian, bukan menjadikan multitasking sebagai indikator produktivitas.

Koordinasi sosial dan desain organisasi

Hasil menunjukkan bahwa manajemen waktu bukan sepenuhnya tanggung jawab individual. Tenggat organisasi, distribusi pekerjaan, budaya respons cepat, dan ketersediaan anggota pengganti menentukan ruang gerak partisipan. Komunikasi dan *backup* mengurangi konflik karena beban dapat dipindahkan secara sah, sedangkan norma teman yang sama-sama menunda dapat memperburuk prokrastinasi. Perspektif keterlibatan mahasiswa menegaskan bahwa kualitas lingkungan dan hubungan institusional memengaruhi bagaimana keterlibatan diterjemahkan menjadi pembelajaran (Kahu & Nelson, 2018).

Organisasi mahasiswa karena itu perlu merancang sistem kerja yang tidak mengandalkan pengorbanan pribadi terus-menerus. Agenda rapat sebaiknya dibagikan lebih awal, rapat memiliki tujuan dan batas waktu, tanggung jawab memiliki pemilik serta tenggat, dan masa ujian diperlakukan sebagai periode kapasitas rendah. Manfaat organisasi yang dilaporkan dalam literatur tidak meniadakan kebutuhan akan struktur tersebut (Foubert & Grainger, 2006; Webber et al., 2013). Keterlibatan yang berkualitas berbeda dari keterlibatan yang hanya menambah jumlah kegiatan.

Implikasi bagi program studi bimbingan dan konseling

Temuan dapat diterjemahkan menjadi dukungan bertingkat. Tabel 3 merangkum kebutuhan, bentuk dukungan, dan indikator yang dapat diamati. Rekomendasi ini merupakan implikasi dari temuan dan literatur intervensi, bukan hasil uji efektivitas pada penelitian ini.

Tabel 3. Implikasi dukungan bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi

Kebutuhan	Dukungan yang disarankan	Indikator pemantauan
Prioritas dan estimasi waktu	Lokakarya perencanaan mingguan, pemecahan tugas, estimasi durasi, dan penetapan waktu mulai	Proporsi tugas dimulai sebelum mendekati tenggat; selisih rencana dan realisasi
Pengendalian prokrastinasi	Konseling singkat berbasis pemicu, <i>implementation intention</i> , dan evaluasi tanpa menyalahkan	Frekuensi penundaan berulang; alasan penundaan; keberhasilan memulai langkah pertama
Distraksi digital	Blok fokus, penonaktifan notifikasi, penempatan telepon di luar jangkauan, dan batas hiburan	Durasi penggunaan aplikasi selama blok kerja; jumlah interupsi
Konflik akademik dan organisasi	Kalender bersama, pembagian peran, prosedur <i>backup</i> , dan penyesuaian beban saat ujian	Benturan jadwal; tugas organisasi tanpa penanggung jawab; keterlambatan koordinasi
Pemulihan dan kesejahteraan	Pemantauan tidur, jeda, dukungan sebaya, dan rujukan konseling bila tekanan menetap	Jam tidur, kelelahan di kelas, stres yang dipersepsikan, dan ruang aktivitas pribadi

Tabel 3 menegaskan bahwa dukungan perlu menggabungkan keterampilan individual dan perubahan sistem organisasi. Pelatihan manajemen waktu memiliki peluang membantu ketika disertai praktik, pemantauan, dan umpan balik (Häfner & Stock, 2010; Häfner et al., 2014). Program studi dapat memasukkan jurnal penggunaan waktu singkat dalam layanan pengembangan mahasiswa. Organisasi dapat menggunakan kalender beban dan prosedur delegasi. Konselor kampus dapat membantu mahasiswa mengenali fungsi emosional dari penundaan serta membangun langkah awal yang kecil dan terukur.

Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan substantif. Pertama, tiga partisipan utama dari satu program studi tidak cukup untuk menangkap variasi posisi organisasi, jenis kegiatan, semester, gender, beban SKS, pekerjaan berbayar, atau kondisi keluarga. Sembilan informan pendukung memperluas sudut pandang, tetapi tidak menggantikan variasi kasus utama. Kedua, perekrutan *snowball* dapat menghasilkan partisipan dari jaringan sosial yang serupa dan meningkatkan risiko kesamaan pengalaman.

Ketiga, rincian pengumpulan data belum memadai. Durasi, lokasi, jumlah sesi, perekaman, transkripsi, pertanyaan wawancara, bentuk observasi, dan karakteristik informan pendukung belum didokumentasikan. Keempat, bukti verbatim sangat terbatas dan terutama berasal dari RS. Pelaporan kualitatif yang kuat memerlukan kutipan representatif dari seluruh partisipan agar pembaca dapat menilai hubungan antara data dan interpretasi (O'Brien et al., 2014; Tong et al., 2007). Penelitian ini sengaja tidak membuat kutipan baru dari ringkasan naratif.

Kelima, jejak audit analisis, memo reflektif, posisi peneliti, dan keterlibatan analis lain tidak tersedia. Triangulasi dan pemeriksaan transkrip membantu, tetapi tidak menghilangkan pengaruh interpretasi peneliti (Birt et al., 2016; Nowell et al., 2017). Keenam, dampak terhadap nilai, kualitas tugas, stres, tidur, dan penggunaan media sosial didasarkan pada persepsi, bukan dokumen atau pengukuran objektif. Ketujuh, persetujuan etik belum dilaporkan melalui nama lembaga dan nomor keputusan. Keterbatasan tersebut membuat temuan paling tepat diposisikan sebagai pemahaman eksploratif atas kasus, bukan bukti prevalensi, hubungan kausal, atau efektivitas strategi.

Penelitian lanjutan perlu merekrut variasi partisipan berdasarkan tingkat semester, jabatan, intensitas organisasi, dan beban akademik. Wawancara perlu direkam dan ditranskripsikan verbatim dengan persetujuan, disertai catatan konteks, refleksivitas, dan jejak perubahan kode menjadi tema. Buku harian waktu atau data penggunaan aplikasi dapat digunakan sebagai triangulasi, tanpa menggantikan cerita partisipan. Desain longitudinal selama satu semester akan membantu melihat perubahan menjelang masa ujian dan kegiatan besar organisasi. Jika tujuan berikutnya menguji dukungan, intervensi perlu menilai perilaku memulai tugas, penyelesaian tepat waktu, stres, tidur, dan keberlanjutan strategi, bukan hanya kepuasan peserta.

KESIMPULAN

Pengalaman tiga mahasiswa BK Universitas Sanata Dharma menunjukkan bahwa manajemen waktu dalam organisasi merupakan proses regulasi diri yang berlangsung di dalam sistem sosial. Partisipan menempatkan akademik sebagai prioritas utama, tetapi menegosiasikan urutan tindakan berdasarkan urgensi dan tanggung jawab kepada anggota lain. Prokrastinasi muncul melalui interaksi emosi, beban pikiran, motivasi, kelelahan, persepsi tenggat, pengaruh teman, dan distraksi digital. Penundaan memberi kelegaan sesaat, tetapi kemudian menyempitkan waktu, meningkatkan tekanan, mengganggu tidur, dan menurunkan kualitas tugas menurut persepsi partisipan.

Strategi yang digunakan meliputi daftar tugas, penyelesaian lebih awal, perlindungan fokus, penggunaan waktu sela, komunikasi, delegasi, dan *backup*. Tidak ada satu strategi yang selalu sesuai. Multitasking, misalnya, dapat membantu pada tugas sederhana tetapi merugikan pekerjaan yang membutuhkan perhatian mendalam. Karena itu, dukungan mahasiswa perlu menggabungkan perencanaan realistis, regulasi emosi, pengendalian distraksi, pemulihan, dan desain kerja organisasi yang sehat.

Temuan ini memberi dasar awal bagi program studi dan organisasi mahasiswa untuk mengembangkan dukungan berbasis kebutuhan. Namun, jumlah kasus yang kecil, keterbatasan kutipan verbatim, dokumentasi prosedur yang belum lengkap, dan tidak adanya ukuran objektif membatasi transferabilitas. Kesimpulan harus dibaca sebagai interpretasi atas pengalaman kasus yang diteliti. Studi berikutnya perlu memperkuat transparansi metode, keragaman partisipan, bukti tematik, dan dokumentasi etik sebelum menguji efektivitas intervensi manajemen waktu.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, para partisipan dan informan pendukung, dosen pembimbing, keluarga, serta pihak lain yang mendukung pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, J. (2015). Drawn to distraction: A qualitative study of off-task use of educational technology. *Computers & Education*, 87, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.03.010>
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309–330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Alvarez Sainz, M., Ferrero, A. M., & Ugidos, A. (2019). Time management: Skills to learn and put into practice. *Education + Training*, 61(5), 635–648. <https://doi.org/10.1108/ET-01-2018-0027>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? *Qualitative Health Research*, 26(13), 1802–1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., & Gendron, M. (2010). Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers & Education*, 54(4), 927–931. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.09.024>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>

- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>
- Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.047>
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Dontre, A. J. (2021). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 379–390. <https://doi.org/10.1002/hbe2.229>
- Foubert, J. D., & Grainger, L. U. (2006). Effects of involvement in clubs and organizations on the psychosocial development of first-year and senior college students. *NASPA Journal*, 43(1), 166–182. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1576>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time management training and perceived control of time at work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429–447. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.496647>
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167–178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.017>
- Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: Understanding the mechanisms of student success. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 58–71. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344197>
- Kearns, H., & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. *Higher Education Research & Development*, 26(2), 235–247. <https://doi.org/10.1080/07294360701310839>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>

- Lau, A., & Dewi, F. I. R. (2023). Regulasi diri sebagai strategi manajemen waktu mahasiswa aktif berorganisasi. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 21–33. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3678>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). Facebocrastination? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O'Brien, B. C., Harris, I. B., Beckman, T. J., Reed, D. A., & Cook, D. A. (2014). Standards for reporting qualitative research: A synthesis of recommendations. *Academic Medicine*, 89(9), 1245–1251. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000388>
- Sana, F., Weston, T., & Cepeda, N. J. (2013). Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Computers & Education*, 62, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.003>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>

- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Trentepohl, S., Waldeyer, J., Fleischer, J., Roelle, J., Leutner, D., & Wirth, J. (2022). How did it get so late so soon? The effects of time management knowledge and practice on students’ time management skills and academic performance. *Sustainability*, 14(9), 5097. <https://doi.org/10.3390/su14095097>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>
- Webber, K. L., Krylow, R. B., & Zhang, Q. (2013). Does involvement really matter? Indicators of college student success and satisfaction. *Journal of College Student Development*, 54(6), 591–611. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0090>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students’ time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, 12(3), 381–399. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>