

STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* MAHASISWA DALAM MENYEIMBANGKAN PERAN GANDA SEBAGAI PENGURUS PONDOK PESANTREN

Oktaviana Devi Romadani¹, Naili Arrozanah², Islakhul Muttaqin³

^{1,2,3,4}Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Correspondency: islakhul.muttqin@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the self-management strategies used by university students who simultaneously serve as administrators in Islamic boarding schools (pondok pesantren). Using a qualitative phenomenological approach, this research involved four participants who are active students and pesantren administrators in Klaten, Central Java. Data were collected through in-depth interviews and observation. The findings reveal that participants develop various self-management strategies encompassing five main themes: motivation, role conflict, time management, life balance, and social support. Initially externally-driven motivation develops into internal commitment. Role conflicts, including scheduling pressures and emotional fatigue, are addressed through reflection and role adjustment. Time management strategies are adaptive, ranging from checklists and routines to efficient use of spare time. Life balance remains a challenge, particularly regarding rest and personal needs. Social support from parents, peers, and pesantren authorities plays a key role in helping participants sustain their dual roles. This study shows that student self-management strategies are dynamic and contextual, shaped by internal motivation, adaptability, and available social support systems. Keywords: *self-management, dual role, student, pesantren administrator, phenomenology*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali strategi self-management yang digunakan oleh mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pengurus pondok pesantren. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi, penelitian ini melibatkan empat partisipan yang merupakan mahasiswa aktif dan pengurus pesantren di wilayah Klaten, Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para partisipan mengembangkan berbagai strategi pengelolaan diri yang mencakup lima tema utama, yaitu motivasi, konflik peran, manajemen waktu, keseimbangan hidup, dan dukungan sosial. Motivasi awal yang berasal dari dorongan eksternal berkembang menjadi komitmen internal. Konflik peran muncul dalam bentuk tekanan jadwal dan beban emosional, namun diatasi dengan refleksi dan penyesuaian peran. Strategi manajemen waktu yang digunakan bersifat adaptif, mulai dari penggunaan ceklis, rutinitas, hingga pemanfaatan waktu luang. Keseimbangan hidup masih menjadi tantangan, terutama dalam hal waktu istirahat dan kebutuhan pribadi. Dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan pihak pesantren menjadi faktor pendukung utama dalam keberhasilan menjalankan peran ganda. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi self-management mahasiswa bersifat dinamis dan kontekstual, serta dipengaruhi oleh kekuatan motivasi, kemampuan adaptasi, dan sistem dukungan sosial yang dimiliki.

Kata kunci: *self-management, peran ganda, mahasiswa, pengurus pondok, fenomenologi*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sekaligus menjalankan peran sebagai pengurus pondok pesantren (santri-mahasiswa) menghadapi tantangan yang sangat kompleks dalam mengatur berbagai tanggung jawab yang saling bersinggungan. Peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pengurus pondok pesantren bukanlah hal yang asing dalam dunia pendidikan Islam di Indonesia. Fenomena ini banyak ditemukan di kalangan santri-mahasiswa yang dituntut untuk unggul dalam akademik sekaligus aktif dalam pengelolaan aktivitas pesantren (Nurkhin et al., 2023; Sulastri et al., 2022). Kombinasi tanggung jawab akademik dan sosial-keagamaan ini kerap menimbulkan konflik peran, sehingga menuntut adanya kemampuan manajemen diri yang memadai (Deslinda et al., 2022; Muluk et al., 2021).

Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang signifikan, yang tidak hanya memerlukan pemahaman materi tetapi juga kemampuan mengelola diri secara efektif untuk mencapai keberhasilan studi. Kemampuan self-management memungkinkan mahasiswa untuk mengidentifikasi tujuan, merencanakan tindakan, memantau kemajuan, dan menyesuaikan strategi pembelajaran mereka secara mandiri (Zhao et al., 2023). Lebih jauh, self-management juga mencakup kemampuan untuk memotivasi diri, mengevaluasi diri, dan menyesuaikan perilaku meskipun tidak ada arahan langsung, sebuah indikator kunci dari kedewasaan akademik (Zhao et al., 2023).

Pada realitasnya, banyak mahasiswa juga mengemban peran lain di luar lingkungan kampus yang menuntut komitmen waktu dan energi yang tidak sedikit. Salah satu peran ganda yang khas di Indonesia adalah mahasiswa yang sekaligus menjadi pengurus pondok pesantren. Peran sebagai pengurus pesantren melibatkan tanggung jawab yang luas, meliputi aspek pendidikan, keagamaan, dan administrasi, yang secara inheren menambah kompleksitas dalam mengalokasikan waktu dan perhatian (Zahro & Giyoto, 2021). Kondisi ini menciptakan tantangan unik bagi mahasiswa dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik yang menuntut dan kewajiban sebagai pengurus pondok pesantren.

Ketidakmampuan dalam mengelola dua peran ini dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa. Tanpa strategi self-management yang memadai, mahasiswa berisiko mengalami prokrastinasi akademik, peningkatan tingkat stres, dan bahkan penurunan prestasi belajar, sebagaimana diindikasikan oleh penelitian yang

menghubungkan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik (Ragil Oneng Prahadini & Awang Setiawan Wicaksono, 2023). Tantangan ini diperparah oleh lingkungan pondok pesantren yang seringkali memiliki jadwal dan ekspektasi yang ketat, yang membutuhkan adaptasi dan manajemen waktu yang sangat baik dari para mahasantri (Husainiah et al., 2020; Muluk et al., 2021).

Oleh karena itu, self-management menjadi sangat esensial bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda, terutama mereka yang menjadi pengurus pondok pesantren. Konsep self-management sendiri mencakup beragam elemen, termasuk penetapan tujuan, perencanaan, pengorganisasian, motivasi diri, serta evaluasi kinerja pribadi (Sarafino, 2010). Penerapan teknik self-management telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pendidikan, mulai dari meningkatkan kecerdasan moral siswa (BARIDA et al., 2019) hingga mendukung aktualisasi diri individu (Oktapianingsih et al., 2024). Selain itu, regulasi diri, sebagai bagian integral dari self-management, sangat krusial dalam lingkungan pembelajaran yang menuntut inisiatif dan motivasi internal yang tinggi (Deslinda et al., 2022). Bahkan, studi menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara self-management dan prestasi belajar mahasiswa (Dhamayanti et al., 2021), serta kemampuannya dalam meningkatkan konsentrasi belajar (Romawati et al., 2021).

Self-management merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, waktu, dan tanggung jawabnya secara mandiri agar dapat mencapai tujuan yang ditetapkan (Zimmerman, 2022). Dalam konteks pesantren, pelatihan kepemimpinan berbasis motivasi berhasil meningkatkan kemampuan self-management dan kemandirian santri pengurus. (Nurkhin et al., 2023). Sementara itu, (Yulianingsih et al., 2021) menunjukkan bahwa santri kelas akhir yang mengikuti program strategi self-management mengalami peningkatan kedisiplinan dan kontrol diri secara signifikan.

Kemampuan ini tidak hanya penting dalam konteks pembelajaran. (Romawati et al., 2021) menemukan bahwa penerapan teknik self-management melalui konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar santri. (Husainiah et al., 2020) membuktikan bahwa teknik ini berhasil mengembangkan kemampuan manajemen waktu santri di lingkungan boarding school. Penelitian oleh (Hafifah & Asari, 2021) dan (Indah, 2023) juga menegaskan bahwa self-management dapat meningkatkan kedisiplinan santri secara praktis dalam keseharian di pondok.

Tekanan multiperan juga menjadi fokus dalam penelitian (Rahayu et al., 2024) yang menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menerapkan strategi self-motivation, self-organization, dan self-control untuk mengelola waktu dan stres. Hal serupa terjadi pada santri tahfidz yang mengikuti pembelajaran daring, sebagaimana dikaji oleh (Deslinda et al., 2022) mereka menggunakan regulasi diri sebagai strategi bertahan dalam menghadapi tuntutan ganda. Penelitian (Sulastris et al., 2022) bahkan secara spesifik menyoroti kesulitan manajemen waktu mahasiswa tahfidz dalam menjaga keseimbangan antara kuliah dan hafalan Al-Qur'an. Di sisi lain, (Dhamayanti et al., 2021) menemukan bahwa self-management sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa, terutama di lembaga berbasis disiplin spiritual.

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-management berperan penting dalam menunjang kemandirian, kedisiplinan, efektivitas belajar, serta keseimbangan peran dalam kehidupan santri maupun mahasiswa. Akan tetapi, masih sangat minim penelitian yang secara spesifik menggali pengalaman mahasiswa yang menjalani dua peran besar sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa aktif dan pengurus pondok pesantren. Kebanyakan penelitian yang ada cenderung fokus pada aspek tunggal, baik itu akademik semata maupun keagamaan saja, tanpa melihat bagaimana integrasi antara kedua dunia tersebut melalui pendekatan manajemen diri yang efektif. Padahal, pemahaman tentang strategi self-management ini sangat penting untuk membantu para santri-mahasiswa dalam mengoptimalkan peran ganda mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab gap tersebut dengan menggali lebih dalam strategi self-management yang digunakan oleh mahasiswa pengurus pesantren dalam menyeimbangkan tuntutan peran akademik dan kepesantrenan. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini diharapkan dapat menangkap makna, dinamika, dan pola pengelolaan diri yang digunakan oleh santri-mahasiswa secara utuh dan kontekstual.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan berbagai strategi pengelolaan diri (self-management) yang diterapkan oleh mahasiswa yang juga menjalani peran ganda sebagai pengurus di pondok pesantren. Lebih detailnya, penelitian ini ingin melihat bagaimana para mahasiswa tersebut membagi waktu, mengendalikan emosi, memenuhi kewajiban akademik (seperti tugas kuliah dan belajar), serta menjalankan aktivitas organisasi di pesantren dalam keseharian mereka. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang

memengaruhi cara mereka mengatur diri, seperti dukungan sosial, motivasi, atau aturan pesantren, sekaligus mengetahui tantangan-tantangan yang sering mereka hadapi saat harus menyeimbangkan dua peran yang menuntut banyak waktu dan energi ini.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi, terutama psikologi Islam dan studi tentang manajemen diri (self-management), khususnya pada individu yang memiliki tanggung jawab ganda. Temuan dari penelitian ini juga bisa menjadi referensi atau landasan bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi topik serupa, baik dalam konteks kehidupan pesantren maupun organisasi keagamaan lainnya, sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang ini.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan berbagai strategi pengelolaan diri (self-management) yang diterapkan oleh mahasiswa yang juga menjalani peran ganda sebagai pengurus di pondok pesantren. Lebih detailnya, penelitian ini ingin melihat bagaimana para mahasiswa tersebut membagi waktu, mengendalikan emosi, memenuhi kewajiban akademik (seperti tugas kuliah dan belajar), serta menjalankan aktivitas organisasi di pesantren dalam keseharian mereka. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi cara mereka mengatur diri, seperti dukungan sosial, motivasi, atau aturan pesantren, sekaligus mengetahui tantangan-tantangan yang sering mereka hadapi saat harus menyeimbangkan dua peran yang menuntut banyak waktu dan energi ini.

METODE

Desain atau Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya untuk menggali kedalaman pengalaman individu secara holistik, khususnya terkait strategi *self-management* yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa S1 yang aktif sebagai pengurus di Pondok Pesantren AM, Klaten, Jawa Tengah, khususnya mahasiswa yang telah berada di semester 2 ke atas. Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup mahasiswa yang berstatus aktif di Universitas di daerah Solo Raya (Klaten, Surakarta, Boyolali, Sukoharjo, Wonogiri), menjabat sebagai pengurus minimal di divisi pondok pesantren selama satu tahun, serta memiliki pengalaman dalam menghadapi konflik

peran antara tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi pondok. Kriteria ini dirancang untuk memastikan bahwa partisipan memiliki pemahaman yang mendalam tentang tantangan yang dihadapi dalam menyeimbangkan peran ganda mereka.

Pengambilan subjek menggunakan pendekatan *snowball sampling*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informan yang benar-benar mengalami fenomena peran ganda dan mampu memberikan data yang mendalam. Sebanyak 2 partisipan direkrut melalui rekomendasi dari partisipan awal, yang membantu dalam mengidentifikasi individu lain yang memenuhi kriteria penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini, peneliti menggunakan dua metode utama untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, yaitu melalui wawancara mendalam dan observasi langsung, dimana kedua metode ini saling melengkapi untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana mahasiswa yang juga berperan sebagai pengurus pondok pesantren mengelola kehidupan ganda mereka.

Hasil

Kategorisasi Informan

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Jabatan di Pondok	Semester
1.	SIM	20	P	Wakil Ketua	2
2.	DY	20	P	Sie. Kesehatan	4
3.	ADK	21	L	Sekretaris	6
4.	I	21	L	Sie. Pendidikan	6

a. Informan I

Tema Motivasi

Informan tetap memilih tinggal di pondok karena mempertimbangkan keberlangsungan proses mengaji. Ia merasa keberatan jika harus meninggalkan metode ngaji yang sudah berjalan. Selain itu, motivasi informan diperkuat oleh dorongan orang tua dan teman-teman untuk kuliah. Meskipun awalnya tidak berniat kuliah, informan akhirnya menerima dan berkomitmen menjalaninya. Ia merasa harus bertanggung jawab atas pilihan yang telah diambil dan menekankan pentingnya menjaga semangat sebagai bentuk komitmen terhadap orang tua dan dirinya sendiri

“...hafalan al-qur’an kan nembe selesai kemarin. Kalau semisal saya boyong, saya kuliah di UIN kan mangkih lajunya kejauhan, kan nggak mungkin kalau nge-kost, kayak gimana ya mbak, eman-eman ngajinya gitu. Masih pengen ngaji di sini, tabarrukan gitu.” (SIM/W1/67-73)

Konflik Peran

Konflik peran muncul ketika tuntutan kuliah dan pondok bertabrakan. Informan harus menjalani jadwal kuliah yang padat sekaligus piket pondok, terutama dalam hal memasak. Meski belum sampai merasa ingin menyerah, informan kerap merasakan tekanan fisik dan emosional. Luapan kelelahan kadang membuatnya melampiaskan emosi ke santri. Ia menyadari bahwa dua peran yang dijalani tidak selalu selaras, dan memilih untuk menerima risiko serta menyesuaikan diri.

“Saya ada jam kuliahnya itu hari Senin, Selasa, sama Rabu. Kamisnya libur, Jum’at nya berangkat lagi. Lha selain saya tidak kuliah itu hari Sabtu dan Kamis, saya ada piket pondok, masak nasi atau masak sayur, atau goreng lauk buat santri.” (SIM/W1/126-133)

Tema Manajemen Waktu

Informan mengakui masih kesulitan mengatur waktu. Ia menyebut jadwal harian yang padat sering membuatnya melewatkan kegiatan diniyah karena kelelahan. Belum terbiasa menggunakan alat bantu seperti jadwal atau aplikasi, informan hanya mengandalkan sistem target pribadi. Salah satu strategi yang digunakan adalah menyicil tugas kuliah dan membuat target hafalan. Keterbatasan akses terhadap HP juga menambah tantangan, sehingga ia harus pandai menyusun prioritas dan memanfaatkan waktu malam untuk menyelesaikan tugas.

“Yaa mungkin karena saya masih semester 2 jadi jujur saya masih belum bisa mengatur waktu dengan baik mbak.” (SIM/W1/267-270)

Keseimbangan Hidup

Informan merasa belum bisa menjalani hidup yang seimbang. Ia sering kali mengorbankan waktu istirahat demi menyelesaikan tanggung jawab pondok dan kuliah. Ketika kelelahan menumpuk, ia memilih tidur seharian dan melewatkan aktivitas mengaji. *Me-time* yang dimilikinya terbatas, bahkan tidur pun dianggap sebagai satu-satunya waktu pribadi. Tekanan aktivitas yang berlapis juga berdampak pada kondisi emosional informan. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual masih dalam proses pencarian.

“Kadang nggih badan itu rasanya udah capek gitu lho mbak, kayak ya Allah, siangnya udah full di kampus pulang-pulang harus ikut kegiatan... cuma ya kita harus pinter-pinter ngatur waktu, kita harus berani mengorbankan waktu tidur kita.” (SIM/W1/285-294)

Dukungan Sosial

Dukungan dari orang tua menjadi pendorong utama bagi informan untuk terus melanjutkan kuliah dan tinggal di pondok. Ia merasa semangat kembali saat mengingat pengorbanan dan harapan orang tua. Teman-teman kuliah juga bersikap pengertian terhadap

keterbatasan mobilitas informan yang tinggal di pondok. Selain itu, pihak pondok juga memberikan kemudahan seperti izin membawa motor dan menggunakan HP di waktu tertentu. Kombinasi dukungan emosional dan fasilitas ini memperkuat ketahanan informan dalam menjalani peran ganda.

“Orang tua sih mbak. Orang tua tuh selalu menyemangati, kan kalo kita lagi punya rasa males, terus kalo keinget orang tua kan jadi semangat gitu lho.”
(SIM/W1/409-413)

b. Informan II

Tema Motivasi

Informan merasa dirinya mempunyai tanggung jawab moral dan spiritual terhadap orang tuanya, terutama ibunya. Subjek awalnya menjalani semuanya bukan karena keinginan sendiri, namun seiring waktu subjek merasa terbiasa dan merasa memiliki tujuan sendiri. Dalam diri subjek berkembang rasa tanggung jawab yang kuat untuk menyelesaikan apa yang dia mulai, meski kadang muncul keinginan untuk menyerah. Subjek merasa dirinya terikat secara emosional pada harapan orang tua yang menjadi sumber kekuatan dan arah hidupnya.

“Pertama kali mondok itu sebenarnya bukan keinginan aku tapi orang tua... tapi lama-lama jadi terbiasa.” (DY/W1/14).. “Orang tua terutama ibu aku sih... aku selalu inget pesan-pesan kayak kamu disuruh hafal Al-Qur’an, pengen aku untuk kuliah.” (DY/W1/100)

Tema Konflik Peran

Informan merasa dirinya terjebak di situasi yang serba sulit, dimana subjek harus memilih antara dua tanggung jawab besar yang sama sama penting. Subjek merasa terbebani ketika harus membuat keputusan cepat dan tetap tampil baik di kedua peran tersebut. Meskipun demikian, subjek juga merasa dirinya berusaha untuk tetap bertahan dan menyemangati diri sendiri agar tidak menyerah. Subjek menunjukkan kemampuan refleksi dan ketahanan psikologis dalam menghadapi konflik peran yang menekan.

“Kadang kalo lagi banyak tugas di kuliah mikirnya udah ah gamau kuliah, mau mondok aja.” (DY/W1/26)

Tema Manajemen Waktu

Informan merasa dirinya cukup mampu mengelola waktu dengan cara yang fleksibel dan efektif. Subjek mengatur segala sesuatunya secara mandiri agar tidak kewalahan. Dalam kesibukannya, subjek belajar untuk membagi waktu antara kewajiban kuliah dan menjadi pengurus pondok dengan cara yang menurutnya paling efisien. Subjek menunjukkan kemampuan beradaptasi dan pengendalian diri yang baik dalam menghadapi jadwal yang padat.

“Aku bakal nyicil itu sih dari jauh-jauh hari, sedikit-dikit gitu.” (DY/W1/58)

Tema Keseimbangan Hidup

Informan merasa terkadang dirinya kelelahan dan sadar bahwa istirahat yang ia dapatkan tidak ideal. Meski demikian, subjek merasa sudah terbiasa dan menerima kondisi tersebut sebagai bagian dari pengorbanan. Subjek juga merasa bahwa sesekali dirinya butuh refreshing, namun kenyataannya jarang bisa dilakukan karena keterbatasan waktu dan aturan

pondok. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kesadaran diri yang tinggi namun juga cenderung menekan kebutuhan pribadinya demi tanggung jawab.

"Cukup nggak cukup ya dicukupin sih... jadi ya terima aja resikonya." (DY/W1/70)

Tema Dukungan Sosial

Informan merasa dirinya tidak sendirian dalam menjalani keseharian yang berat. Subjek merasa keberadaan orang tua, teman teman pondok, dan teman kampus menjadi sumber semangat dan penguatan emosional. Ketika berada di titik terendah, subjek merasa dirinya bisa mendapatkan dorongan dari mereka yang memahami keadaannya. Dukungan sosial ini menjadi semacam sistem penyangga emosional yang membantu subjek untuk tetap bertahan secara emosional.

"Yang pertama orang tua yaa... dan ada juga keluarga di pondok ini yang berperan." (DY/W1/74)

c. Informan III

Tema Motivasi

Subjek menjelaskan bahwa motivasi awalnya untuk menjadi pengurus pondok berasal dari dukungan orang tua dan kesadaran bahwa hal tersebut akan memberikan manfaat bagi dirinya. Meskipun awalnya ragu, subjek akhirnya menerima peran tersebut sebagai kesempatan untuk berkembang. Subjek juga menyadari bahwa peran ganda ini membantunya berkembang secara pribadi dan profesional.

"Motivasi sih pastinya ya juga dari orangtua mas... karena orangtua saya juga mendukung untuk menjadi pengurus, saya ya lakukan saja apa yang telah disarankan dari orangtua saya." (ADK/W3/16)

Tema Konflik Peran

Subjek mengaku pernah mengalami konflik peran, terutama saat harus memilih antara kegiatan pondok dan kuliah. Namun, subjek berhasil mengatasinya dengan komunikasi dan manajemen waktu yang baik. Subjek juga menekankan pentingnya fleksibilitas dan dukungan dari pihak pondok dalam menghadapi konflik ini.

"Pernah mas, sempat kepikiran jadi dulu pas saya sebelum lulus itu kalo ditanya atau ditawarkan jadi pengurus itu emoh, pengen kuliah aja... tapi setelah lulus kondisinya berbeda, jadi saya pertimbangkan lagi." (ADK/W3/19).

Tema Manajemen Waktu

Subjek menggunakan berbagai strategi untuk mengatur waktu, seperti membuat jadwal harian, menggunakan kalender digital, dan metode ceklis. Subjek juga mengatur prioritas dan memanfaatkan waktu kosong secara efisien untuk menyelesaikan tugas.

"Biasanya pakai kalender di hp sebagai pengingat... saya juga kadang dengan metode ceklis, jadi saya membuat daftar kegiatan lalu setelah dilakukan langsung diceklist." (ADK/W3/40)

Tema Keseimbangan Hidup

Subjek menyadari pentingnya "me time" untuk menjaga keseimbangan hidup, meskipun waktu istirahatnya sering kali terbatas. Subjek mengisi waktu istirahatnya dengan membaca buku atau menonton konten

"Saya bikin jam 10 itu mentok untuk kegiatan. Jadi menurut saya me time itu juga perlu banget... untuk recharge energi sosial." (ADK/W3/49)

Tema Dukungan Sosial

Subjek mendapat dukungan dari orang tua, teman-teman pondok, dan teman kampus. Dukungan ini membantunya bertahan dalam menjalani peran ganda. Subjek juga mendapat kelonggaran dari pihak pondok untuk menyeimbangkan kegiatan kuliah dan pondok.

"Pada awalnya saya merasakannya mas kalo saya itu anak pondok, tapi akhirnya mereka juga tahu... malah banyak yang tanya tentang masalah agama." (ADK/W3/54)

d. Informan IV

Motivasi

Subjek mengungkapkan bahwa motivasi utamanya berasal dari dua sumber utama, yaitu orang tua dan nasihat ustadz. Orang tua menjadi sumber motivasi terkuat, terutama dalam memberikan semangat ketika subjek menghadapi tantangan. Nasihat dari ustadz di pondok pesantren juga berperan penting dalam membentuk perspektif subjek tentang peran ganda sebagai sarana pengembangan diri dan perluasan wawasan. Selain itu, subjek melihat peran ganda ini sebagai kesempatan untuk belajar lebih banyak dan mengasah kemampuan multitasking.

"Kalau untuk motivasi, yang paling kuat pastinya dari orang tua. Misalnya, ketika saya sedang stres, langsung teringat pada mereka." (I/W4/85)

Konflik Peran

Subjek pernah mengalami konflik ketika harus memilih antara kegiatan pondok (seperti acara haul) dan kewajiban kuliah. Solusi yang diambil adalah meminta bantuan teman di pondok untuk menggantikan perannya sementara. Dan pihak pondok juga memberikan izin khusus sehingga subjek dapat menghadiri acara penting tanpa mengorbankan kewajiban akademik sepenuhnya.

"Pernah, waktu itu ada kuliah wajib, sementara di pondok ada acara besar seperti haul. Saya izin tidak masuk karena ini acara pondok yang sangat penting." (I/W4/70)

Manajemen Waktu

Subjek tidak menggunakan jadwal tertulis tapi mengandalkan rutinitas yang sudah melekat membuat subjek secara otomatis mengingat jadwal dan prioritas. Subjek juga berfokus pada tugas-tugas yang memiliki tenggat waktu lebih dekat. Kutipan wawancara:

"Saya lebih mengandalkan kebiasaan. Jadi, tidak perlu membuat catatan jadwal, tetapi tetap bisa mengingatnya di kepala." (I/W4/75)

Keseimbangan Hidup

Subjek menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik dengan cara, ketika merasa lelah subjek memilih untuk tidur atau pulang ke rumah. Aktivitas seperti jajan atau

menghabiskan waktu di luar pondok juga menjadi cara subjek untuk melepas stres. Kutipan wawancara:

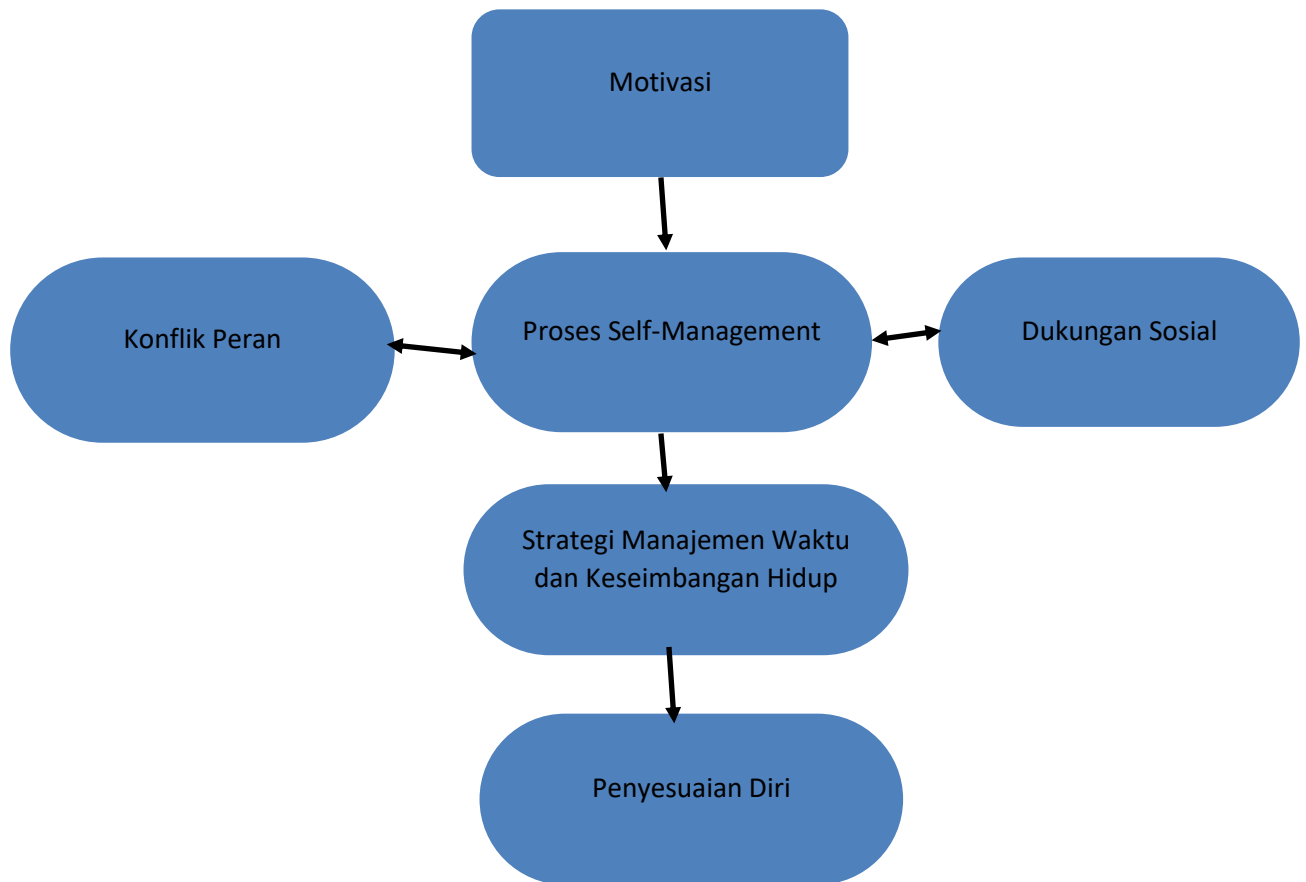
"Sering sekali saya merasa tertekan. Solusinya, biasanya saya jajan atau tidur. Kalau tidak, saya pulang ke rumah." (I/W4/100)

Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diterima subjek berasal dari orang tua yang selalu memberikan dukungan emosional dan motivasi. Dan juga dari ustadz di pondok yang selalu memberikan nasihat dan bimbingan spiritual. Kutipan wawancara:

"Faktor pendukung terkuat adalah orang tua. Selain itu, nasihat dari pak ustadz juga sangat berpengaruh." (I/W4/115)

DINAMIKA PSIKOLOGI



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap strategi *self-management* yang digunakan oleh mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pengurus pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap empat informan, diperoleh lima tema besar, yaitu: motivasi, konflik peran, manajemen waktu, keseimbangan hidup, dan dukungan sosial. Temuan ini akan dibahas secara tematik dan dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagaimana yang tercantum dalam peta penelitian kualitatif.

Motivasi menjadi titik awal dari keterlibatan mahasiswa dalam menjalani peran ganda. Informan menunjukkan bahwa dorongan dari orang tua, ustadz, dan lingkungan menjadi faktor utama mereka bertahan. Temuan ini selaras dengan penelitian (Yulianingsih et al., 2021) yang menunjukkan bahwa motivasi eksternal (seperti harapan orang tua) dapat berkembang menjadi kebiasaan internal yang menopang kedisiplinan santri. (Nurkhin et al., 2023) juga menguatkan bahwa program kepemimpinan bertumbuh mampu menumbuhkan motivasi internal dan meningkatkan *self-management* para pengurus pondok. Informan dalam penelitian ini secara bertahap mengubah alasan keterpaksaan menjadi bentuk komitmen pribadi terhadap pendidikan dan tanggung jawab sosial-keagamaan.

Motivasi religius juga muncul kuat dalam diri ketiga informan. Mereka berharap adanya keberkahan atas perilaku spritual yang dijalankan. Gambaran ini sejalan dengan penelitian Ardita et al (2019) yang menunjukkan bahwa teknik *self-management* berkaitan erat dengan penguatan kecerdasan moral dan spiritual mahasiswa. Seluruh informan mengalami benturan peran antara tugas akademik dan tugas kepengurusan pondok. Mereka harus menghadiri kuliah, mengerjakan tugas, dan di saat bersamaan, menjalankan tanggung jawab di pesantren. Situasi ini memunculkan dilema emosional, tekanan, hingga rasa ingin menyerah.

Penelitian lain, Deslinda et al (2022) menemukan bahwa santri tahfidz mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik daring dengan kewajiban pesantren. Mereka menggunakan strategi regulasi diri seperti perencanaan dan evaluasi diri untuk bertahan. Hal yang sama dilakukan informan dalam penelitian ini, seperti menyemangati diri sendiri dan mencari jalan tengah melalui kompromi peran. Rahayu et al (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa tekanan peran ganda dapat diatasi melalui kemampuan *self-motivation*, *self-control*, dan *self-organization*. Informan dalam penelitian ini juga memperlihatkan mekanisme serupa, meskipun belum seluruhnya stabil.

Strategi manajemen waktu pada informan penelitian ini cukup beragam, mulai dari menyicil tugas, membuat ceklis, menggunakan kalender digital, hingga mengandalkan kebiasaan dan target pribadi. Strategi ini sesuai dengan hasil penelitian Husainiah et al (2020) yang membuktikan bahwa teknik *self-management* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan manajemen waktu santri *boarding school*. Romawati et al (2021) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat meningkatkan konsentrasi belajar santri melalui rutinitas yang teratur dan penguatan disiplin waktu. Dalam penelitian ini,

informan yang mampu membentuk rutinitas atau menggunakan alat bantu pengingat menunjukkan performa pengelolaan waktu yang lebih baik dibanding yang hanya mengandalkan insting.

Lutfiana & Zakiyah (2021) menjelaskan penguatan strategi *self-regulated learning* juga dapat membantu menurunkan stres akademik pada santri, terutama jika dikaitkan dengan kemampuan mengelola waktu dan tugas secara mandiri. Keseimbangan hidup menjadi tantangan besar bagi para informan. Mayoritas mengakui bahwa waktu istirahat sangat terbatas, dan waktu pribadi hampir tidak ada. Tidur menjadi satu-satunya bentuk me-time yang tersedia. Situasi ini juga ditemukan dalam penelitian Sulastri et al (2022), di mana santri-mahasiswa yang mengikuti hafalan dan kuliah kesulitan menemukan ruang pemulihan. Anwar (2025) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management dapat mengurangi kemalasan belajar dengan membantu siswa mengenali kebutuhan waktu pribadi dan lingkungan belajar yang nyaman. Meskipun dalam penelitian ini informan belum sepenuhnya dapat mengatur keseimbangan tersebut, mereka menyadari pentingnya menjaga kesehatan emosional dan mencari cara sederhana seperti tidur, jajan, atau pulang ke rumah untuk mengatasi tekanan.

Dukungan dari orang tua, teman, dan pihak pondok memainkan peran besar dalam memperkuat strategi self-management mahasiswa. Semua informan menyebut orang tua sebagai sumber utama kekuatan saat lelah atau ingin menyerah. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Hafifah & Asari (2021) dan Indah (2023) yang menegaskan bahwa santri menjadi lebih disiplin ketika mendapat dukungan emosional dari keluarga dan sistem pondok yang kondusif. Muluk et al (2021) juga menemukan bahwa manajemen diri mahasiswa sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial seperti dukungan teman, ustadz, dan sistem kampus. Hal ini tercermin dari bagaimana informan dalam penelitian ini merespon kelelahan dengan mengingat motivasi dari orang tua, saling membantu dengan teman pondok, atau mendapatkan kelonggaran dari pengasuh. Di sisi lain, Zhao et al (2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat *self-efficacy* mahasiswa, yang kemudian berdampak positif terhadap prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa strategi *self-management* tidak bisa dilepaskan dari dukungan sosial yang berkelanjutan.

Gambaran lain dari temuan penelitian ini adalah proses penyesuaian diri terhadap tugas serta konflik peran yang dialami oleh informan penelitian. Konflik peran seperti prioritas kegiatan kampus atau kegiatan di pondok sering kali terjadi. Seperti yang dijelaskan oleh Nadia (2024) konflik peran tersebut membutuhkan dukungan dari orang tua, teman maupun organisasi untuk meminimalisir konflik internal yang dialami oleh mahasiswa yang mempunyai peran ganda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap empat informan, diperoleh gambaran utuh mengenai dinamika dan tantangan yang mereka hadapi, serta

bagaimana mereka menyusun strategi pribadi untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan kepesantrenan. Pertama, motivasi para informan dalam menjalani peran ganda berasal dari berbagai sumber. Beberapa merasa terdorong oleh harapan orang tua, sementara yang lain berangkat dari keinginan untuk tetap mengaji dan mendapatkan keberkahan ilmu. Seiring waktu, motivasi tersebut berkembang menjadi komitmen pribadi. Keputusan untuk bertahan dalam dua peran yang tidak mudah dijalani lahir dari kesadaran bahwa keduanya memiliki nilai penting dalam kehidupan mereka.

Kedua, konflik peran menjadi bagian yang tidak terhindarkan dalam keseharian informan. Benturan jadwal antara perkuliahan dan kegiatan pondok, rasa lelah fisik dan mental, serta tekanan emosional menjadi pengalaman yang umum dirasakan. Meski demikian, para informan berusaha menyikapinya dengan berbagai cara, seperti menyemangati diri, mengatur ulang prioritas, dan meminta bantuan teman saat dibutuhkan. Ketiga, strategi manajemen waktu yang digunakan oleh informan menunjukkan variasi yang menarik. Ada yang menggunakan jadwal tertulis dan alat bantu digital, sementara lainnya lebih mengandalkan target pribadi dan rutinitas. Beberapa menyicil tugas dari jauh hari, ada pula yang menyesuaikan pengerjaan tugas dengan kondisi fisik dan ketersediaan waktu di luar jam pondok. Fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi menjadi kunci dalam menghadapi padatnya aktivitas.

Keempat, keseimbangan hidup masih menjadi tantangan besar. Informan menyadari pentingnya waktu istirahat dan me-time, namun sering kali harus mengorbankannya demi tanggung jawab yang harus diselesaikan. Tidur menjadi salah satu cara utama untuk mengisi kembali energi. Meskipun terkadang merasa kelelahan atau ingin menyerah, mereka tetap berusaha menjaga semangat dan kesadaran untuk bertahan. Kelima, dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga ketahanan mental dan motivasi para informan. Orang tua menjadi sumber semangat utama, baik secara emosional maupun spiritual. Teman-teman pondok dan kampus juga memberikan pemahaman terhadap kondisi mereka. Bahkan, kebijakan dari pihak pondok seperti kelonggaran dalam penggunaan HP atau izin membawa kendaraan turut mendukung kelancaran tugas akademik dan organisasi.

Secara keseluruhan, strategi self-management yang dijalankan oleh mahasiswa pengurus pondok pesantren bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Mereka mengembangkan pola pengelolaan diri yang unik dan kontekstual, menyesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Penelitian ini menunjukkan bahwa, meskipun tidak mudah, para mahasiswa mampu menjalankan dua peran besar secara bersamaan dengan mengandalkan kekuatan motivasi, kedewasaan dalam mengelola waktu, serta dukungan sosial yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, H. S. (2025). *Self-Management Teaching as an Effort to Overcome Learning Loafing in PAI Lessons at SMKN 3 Palangka Raya*. 10(01), 41–59.
- BARIDA, M., PRASETIAWAN, H., . S., & MUARIFAH, A. (2019). The Development of Self-Management Technique for Improving Students' Moral Intelligence. *International Journal of Educational Research Review*, 4(4), 660–669. <https://doi.org/10.24331/ijere.628483>
- Deslinda, G., Asy'arie, M., & Taufik, T. (2022). Regulasi Diri Santri Program Tahfidz Dalam Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 6(1), 69–91. <https://doi.org/10.23917/iseedu.v6i1.20540>
- Dhamayanti, W., Kadek Jaya Sumanggala, & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. <https://doi.org/10.21009/pip.352.7>
- Ghanem, A., & Pöss, J. (2024). Self-management for physicians: an interview with Professor Alexander Ghanem. *European Heart Journal: Acute Cardiovascular Care*, 13(5), 452–453. <https://doi.org/10.1093/ehjacc/zuac054>
- Hafifah, N., & Asari, H. R. S. (2021). Penerapan Konseling Behavioral dengan Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2), 105–117.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). *Teacher in Educational Research*, 2 (2), 2020 , 79-84 *Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren Effectiveness of behavioral group counseling u.* 2(2), 79–84.
- Indah. (2023). PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN Indah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol.1(No.2), 1–23.
- Lilik So'imah, & Muhimmatul Hasanah. (2022). Pengaruh Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Santri Di Pondok Pesantren Sunan Drajat. *CONSEILS: Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling Islam, 2(2), 31–41. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i2.657>

Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>

Muluk, S., Akmal, S., Andriana, D., Habiburrahim, H., & Safrul, M. S. (2021). Understanding students' self-management skills at State Islamic University in Indonesia. *Qualitative Report*, 26(7), 2333–2346. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4817>

Nurkhin, A., Martono, S., Muhsin, M., Widiatami, A. K., Baswara, S. Y., & Mukhibad, H. (2023). Increasing Independence and Self-Management Ability of Santri Through “Kepemimpinan Bertumbuh” Motivation Training. *Indonesian Journal of Devotion and Empowerment*, 5(1), 1–6.

Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>

Putra, A., Tobing, H., Rahajeng, O., & Yuhan, R. (2019). The Indonesian Journal of Social Studies. *The Indonesian Journal of Social Studies*, 2(2), 37–45. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpips/article/view/8508/4156>

Ragil Oneng Prahasdini, & Awang Setiawan Wicaksono. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.648>

Rahayu, I. A., Indonesia, U. P., Hardina, D., Indonesia, U. P., Ninggrum, T. S., & Indonesia, U. P. (2024). *Self management efforts for working students*. 11(3), 72–81.

Romawati, S. A., Zalfa, K., & Sholikhah, L. D. (2021). 130-Article Text-453-1-10-20210818. 2(1), 11–20.

Sulastrri, D., Makruf, I., & Supriyanto, S. (2022). Manajemen Waktu Maha Santri dalam Menghafal Al Qur'an di PPTQ Griya Qur'an 7 Surakarta. *Fikrah : Journal of Islamic Education*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.32507/fikrah.v6i1.1512>

- Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2023). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 33(9), 2929–2956. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>
- Trisnaika, P. (2022). Pengelolaan Diri (Self Management) Antara Mengaji Dan Bekerja Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Purwanegara *Jurnal EL-Islam*, hal. 25-26.
[http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/12554%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/12554/2/TRISNAIKA PRATIWI_PENGLOLAAN DIRI %28SELF MANAGEMENT%29 ANTARA MENGAJI DAN BEKERJA PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-QUR%27AN AL-AMIN PURWANEGARA KEC](http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/12554%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/12554/2/TRISNAIKA_PRATIWI_PENGLOLAAN DIRI_%28SELF%20MANAGEMENT%29_ANTARA_MENGAJI_DAN_BEKERJA_PADA_SANTRI_DI_PONDOK_PESANTREN_AL-QUR%27AN_AL-AMIN_PURWANEGARA_KEC)
- van de Bovenkamp, H. M., & Dwarswaard, J. (2017). The complexity of shaping self-management in daily practice. *Health Expectations*, 20(5), 952–960. <https://doi.org/10.1111/hex.12536>
- Yulianingsih, W., Dwi Lestari, G., Widyaswari, M., Santi Budiani, M., Pendidikan Luar Sekolah, J., Ilmu Pendidikan, F., Negeri Surabaya, U., & Psikologi, J. (2021). Self-Management Strategies Bagi Santri Di Sma Trensains Tebuireng Jombang. *Communnity Development Journal*, 2(3), 1087–1095.
- Zahro, W. M., & Giyoto, G. (2021). Analisis Regulasi Diri Santri dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an pada Sekolah Full Day. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 4(1), 134–143. <https://doi.org/10.31539/joeai.v4i1.2017>
- Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student Self-Management, Academic Achievement: Exploring the Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Influence of Gender—Insights From a Survey Conducted in 3 Universities in America. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, June 2023, 1–12. <https://doi.org/10.62836/jissh.v1i1.159>
- Zimmerman. (2022). Becoming a Self-Regulated Learner: Beliefs, Techniques, and Illusions. *Routledge*, 5841(JUNE 2002), 315. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>