

EFEKTIVITAS *TO DO LIST* TERHADAP PERILAKU DISIPLIN MAHASISWA

Amilia Dwi Yanti¹, Fazia Ulhaq², Muhammad Jamaluddin³

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

220401210006@student.uin-malang.ac.id

ABSTRACT

In the world of higher education, students are required to be able to carry out all learning processes and be able to apply a disciplined attitude in every activity. One of the factors that can support the creation of a disciplined attitude is time management. One aspect of time management is planning and scheduling which can be made using a list or list, which we usually know as a to-do list. This study aims to determine the effectiveness of the to-do list on student discipline behavior or attitudes. The type of research used is experimental research with a single group pretest-posttest design. The subjects in this study were 8 male and female students who were taking between semester 2 and 8. The media used were Google Forms for giving pretest and posttest and the Whatsapp application for the implementation of the to do list training. Data analysis used hypothesis testing which showed the results of Sig (2-tailed) $0.007 < 0.05$. The results of the hypothesis test indicate that H_0 is rejected, which means that there is an average difference between the pretest and posttest so that there is an influence to do list on student disciplinary behavior.

Keywords: *to do list, discipline, student*

ABSTRAK

Dalam dunia perguruan tinggi, mahasiswa diharuskan mampu untuk melaksanakan semua proses dalam belajar serta mampu menerapkan sikap disiplin

dalam setiap kegiatan. Salah satu factor yang dapat mendukung terciptanya sikap disiplin adalah manajemen waktu. Salah satu aspek dalam manajemen waktu yakni perencanaan dan penjadwalan yang dapat dibuat dengan menggunakan list atau daftar, yang biasa kita kenal dengan istilah to do list. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas to do list terhadap perilaku atau sikap disiplin mahasiswa. Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain kelompok tunggal pretest-posttest. Subjek dalam penelitian ini merupakan 8 orang mahasiswa berjenis kelamin laki laki dan perempuan yang sedang menempuh antara semester 2 sampai 8. Media yang digunakan adalah Google Form untuk pemberian pretest dan posttest serta aplikasi Whatsapp untuk pelaksanaan pelatihan to do list. Analisis data menggunakan uji hipotesis yang menunjukkan hasil Sig (2-tailed) $0,007 < 0,05$. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan rata rata antara pretest dan posttest sehingga terdapat pengaruh to do list pada perilaku disiplin mahasiswa.

Kata Kunci : to do list, disiplin, mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia perguruan tinggi, mahasiswa sebagai pelaku utama diharuskan mampu untuk melakukan adaptasi dalam melaksanakan semua proses di dalam perguruan tinggi, yang sudah terlihat jelas berbeda dengan lingkungan SMA. Mahasiswa diharuskan mendapatkan kemandirian belajar demi tercapainya kedewasaan agar mahasiswa dapat menjadi individu yang berilmu dan beragama. Agar kemandirian bisa didapatkan, mahasiswa perlu menerapkan sikap disiplin dalam setiap kegiatan atau proses belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa harus dalam mengatur dirinya dan kegiatan yang dilakukan, seperti contoh menentukan waktu belajar, menyelesaikan tugas tugas akademik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, dan mengatur waktu antara kegiatan akademik atau kuliah dan kegiatan yang lain di luar akademik (Fauziah, H, 2015., Mukhlis, 2016).

Dari survey yang telah dilakukan melalui aplikasi *Instagram*, menunjukkan bahwa 75% responden merasa bahwa ia belum disiplin dalam pengerjaan tugas dan melakukan sesuatu dan 61% responden mengungkapkan bahwa ia termasuk ke dalam tipe individu yang mengerjakan tugas atau kegiatan pada waktu hampir mendekati deadline. Dari hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak individu dalam hal ini mahasiswa, yang belum mampu bersikap disiplin terhadap suatu tugas atau kegiatan.

Salah satu factor yang dapat mendukung terciptanya sikap disiplin adalah manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan proses mengelola diri sendiri, yaitu kemampuan untuk membuat rencana, delegasi, membuat aturan dan control. Menurut Macan dkk (dalam Kartadinata dan Tjundjing, 2008) manajemen waktu memiliki empat aspek, salah satunya adalah perencanaan dan penjadwalan (*planning and scheduling*). Di dalam aspek ini, untuk menciptakan sikap manajemen waktu yang baik, individu dapat melakukannya dengan membuat pengaturan waktu terkait jadwal jam, membuat daftar (*list*) kegiatan atau tugas yang harus dikerjakan atau diselesaikan, membuat jadwal harian, mingguan, atau bulanan, dan

membuat agenda kegiatan dalam bentuk buku. Kegiatan tersebut biasa dikenal dengan istilah *to do list*.

Dengan adanya penulisan ini, bagi peneliti diharapkan dapat mengetahui efektivitas *to do list* terhadap perilaku disiplin mahasiswa. Dan secara umum, penulisan ini diharapkan mampu membantu meningkatkan sikap atau perilaku disiplin khususnya pada mahasiswa dalam melakukan kegiatan atau penyelesaian tugas.

2. TINJAUAN PUSTAKA

To do List

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI), Daftar tugas atau yang biasa dikenal dengan *to do list* berasal dari kata daftar yang artinya catatan sejumlah nama atau hal yang disusun secara berderet dan tugas yang artinya sesuatu yang wajib dikerjakan dan sudah menjadi tanggung jawab untuk melaksanakannya. Wisnubrata (2016), mengartikan *To Do List* atau daftar tugas merupakan segenap tugas yang dituliskan dan harus dikerjakan pada rentang waktu tertentu, biasanya dibuat per satu hari, satu minggu atau bahkan satu bulan. *To do list* merupakan salah satu bagian dari perencanaan (*planning*).

Perencanaan (*planning*) menurut Richard L. (2010) adalah mengidentifikasikan berbagai tujuan untuk kinerja di masa depan dan memutuskan sekumpulan tugas dan sumber daya untuk mencapainya. Daft (2010) mengatakan bahwa perencanaan (*planning*) merupakan sesuatu yang penting dan diperlukan untuk mencapai tujuan dengan mengidentifikasi berbagai tujuan yang ingin dicapai, memutuskan tugas dan penggunaan sumber di masa depan.

Prajudi (2006), memaparkan jenis jenis perencanaan terbagi menjadi tiga macam, dari ruang lingkupnya, tingkatannya, dan periode waktunya. Berdasarkan tingkatan (*level*), terdapat tiga jenis perencanaan, yaitu rencana induk (*master plan*), yaitu rencana yang berfokus pada kebijakan yang ada dan terdapat tujuan jangka panjang; Rencana operasional (*operational planning*), yaitu perencanaan yang

berfokus dengan pedoman atau intruksi untuk mengimplementasikan suatu program; dan Rencana Tugas (*Task Planning/To do list*), yaitu perencanaan yang ditulis bertahap dan dalam jangka waktu yang singkat.

Banyak sekali manfaat membuat perencanaan harian diantaranya :

1. Membuat individu lebih bersemangat dalam beraktifitas dan menjalani hari
2. Dengan menuliskan beberapa tugas yang harus dikerjakan, secara otomatis mengharuskan untuk mengatur waktu dalam pengerjaannya dan dapat menambah kemampuan dalam *time management*
3. Dikarenakan terfokus akan beberapa tugas yang harus dikerjakan, dapat membuat prouktifitas meningkat dan tidak membuang waktu secara sia sia
4. Memiliki semua catatan yang mungkin bisa diakses dikemudian hari
5. Ketika semua tugas telah selesai, akan muncul rasa tenang dan kepuasan pada diri sendiri

Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan dalam menuliskan *to do list* , diantaranya :

1. Membuat *to do list* harian pada malam sebelumnya, hal ini dilakukan dalam perencanaan harian.
2. Mengurutkan berdasarkan prioritas dengan mengurutkan tugas atau kegiatan yang paling mendesak dan yang bisa dikerjakan terlebih dahulu.
3. Memberikan penjelasan yang rinci di setiap tugas, tujuannya agar kegiatan menjadi lebih terarah, tidak membuat bingung, dan tidak membuang buang waktu
4. Hanya menuliskan tugas yang pasti bisa dikerjakan dalam hal ini.
5. Menuliskan kegiatan yang benar benar penting dan bisa dikerjakan
6. Tidak memaksakan memasukkan tugas yang sudah pasti tidak bisa dikerjakan karena akan berdampak buruk seperti stress karena melihat pekerjaan yang terlalu banyak pada hari itu

7. Metode 1-3-5, metode ini digunakan bagi yang memiliki kegiatan yang cukup banyak di hari tersebut, dengan menuliskan satu tugas prioritas, tiga tugas umum atau standar, dan lima tugas kecil
8. Memperkirakan waktu penyelesaian setiap tugas
9. Menuliskan to do list dengan kalimat perintah hal ini kan menjadi pemicu diri untuk dengan serius mengerjakan tugas dan juga bisa menambahkan kata kata semangat

Disiplin

Disiplin dari asal kata “*discipline*” yang berasal dari Bahasa Latin, yang berarti pelatihan atau pendidikan perilaku sopan dan rohani serta untuk mengembangkan tabiat. Dengan kata lain, disiplin adalah adanya sikap menghargai dan menghormati terhadap peraturan yang berlaku, tertulis atau tidak tertulis, serta adanya kesanggupan untuk menjalankan peraturan tersebut dan rela menerima sanksi yang telah ditentukan apabila peraturan tersebut dilanggar (Hasibuan, 2002). Pendapat lain tentang disiplin dipaparkan oleh Fathoni (2006) yaitu disiplin merupakan sikap seseorang yang datang dan pulang di waktu yang telah ditentukan oleh peraturan dalam suatu instansi atau organisasi tertentu.

Terdapat dua konsep disiplin menurut Hurlock (1978). Yang pertama yaitu disiplin positif yang berarti kedisiplinan yang muncul karena adanya penekanan pertumbuhan diri sendiri yang berasal dari motivasi diri dan datang dari kesadaran diri. sedangkan disiplin negative adalah disiplin yang dilakukan karena terpaksa karena takut akan adanya hukuman (punishment).

Hal yang tidak jauh berbeda, terdapat dua macam bentuk disiplin menurut George R. Terry (dalam Sukarna, 1993) yaitu :

1. *Self Imposed Discipline*

Merupakan bentuk disiplin yang muncul dari adanya suatu dorongan dalam diri berupa kehendak, perasaan, dan pikiran untuk mematuhi dan menaati peraturan serta melaksanakan aturan tersebut.

2. *Command Discipline*

Melaksanakan dan mematuhi aturan dikarenakan adanya rasa takut akan mendapatkan hukuman, sehingga disiplin tersebut dilakukan karena terpaksa.

Dari penjelasan diatas, didapatkan kesimpulan bahwa disiplin merupakan suatu kondisi yang dibentuk karena adanya serangkaian perilaku yang muncul berupa taat, patuh, setia terhadap norma atau aturan demi tercapainya keamanan, ketertiban, dan ketentraman.

3. METODE PENELITIAN

Didasarkan dari tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, terdapat dua variable yang telah diidentifikasi dan digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini, yaitu : (1) Variabel terikat : Perilaku Disiplin Mahasiswa, (2) Variabel bebas : To Do List. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain eksperimen kelompok tunggal dengan *pretest-posttest* atau *one-group pretest-posttest design*. Desain ini biasa disebut dengan *before-after design* (Christensen, 2001). Yang dimaksud dengan desain ini adalah pemberian pengukuran pada awal pelaksanaan penelitian setelah itu subjek diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melakukan pengukuran kembali.

Subjek dalam penelitian ini merupakan 8 orang mahasiswa berjenis kelamin laki laki dan perempuan yang sedang menempuh perkuliahan antara semester 2 – 8. Beberapa peralatan yang dimanfaatkan dalam penelitian ini adalah pemberian pre-test dan posttest menggunakan platform *google form* yang diberikan melalui link kepada subjek. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menggunakan platform *whatsapp* untuk pemberian materi tentang *to do list* dengan menggunakan *power point* untuk pemaparan materi. Instrument penelitian yang dimanfaatkan yaitu

instrument berbentuk kuisioner yang dikembangkan oleh peneliti berisi 10 pernyataan dengan nilai antara 0-100.

Tahapan Penelitian

Pelatihan *to do list* yang diberikan kepada subjek menggunakan pendekatan diskusi dengan memberikan materi melalui aplikasi *Whatsapp*. Tahapan pertama yakni penyebaran informasi terkait pelatihan yang akan diadakan. Penyebaran informasi dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan pelatihan. Tahap kedua, mempersiapkan materi menggunakan *power point* yang berisi tentang konsep disiplin dan tips membuat *to do list* yang efektif. Persiapan materi dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan pelatihan. Tahap terakhir yaitu tahap pelaksanaan pelatihan disiplin yang dilaksanakan pada tanggal 18 April 2021. Lalu pada tanggal 19 April 2021 – 25 April 2021, melakukan monitoring untuk setiap pembuatan *to do list* yang dikirimkan melalui platform *Google Form* oleh subjek penelitian.

Prosedur Penelitian

Subjek dikumpulkan dalam satu grup *whatsapp*. Sebelum melaksanakan pelatihan, subjek diberikan link *google form* untuk pengisian *pretest*. Setelah pelaksanaan pelatihan, subjek diminta untuk membuat *to do list* yang harus dikumpulkan setiap harinya dalam satu minggu menggunakan platform *Google Form*. Setelah satu minggu, subjek diberikan link untuk pengisian *posttest*. Skor dari setiap subjek dibandingkan dengan menggunakan analisis statistic melalui media SPSS. Hasil data dianalisa menggunakan analisa uji T.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest-Posttest

Data yang diperoleh dari hasil penilaian *pretest-posttest* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1 : *Pretest-Posttest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
SK	63	86
SKU	66	85
IFA	53	93
NAAF	40	100
WDJ	42	96
DBS	60	80
NJ	71	61
NF	67	100

Dari data tersebut, diperoleh hasil mean atau rata rata yakni *pretest* 57,75 < *posttest* 87,63. Yang artinya secara deskriptif terdapat perbedaan rata rata hasil antara nilai *pretest* dengan hasil nilai *posttest*.

Uji T

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *statistical packages for social sciences* (SPSS). Analisis data menggunakan uji hipotesis yang menunjukkan hasil Sig (2-tailed) $0,007 < 0,05$. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan rata rata antara *pretest* dan *posttest* sehingga terdapat pengaruh *to do list* pada perilaku disiplin mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil mean atau rata rata pada nilai hasil *pretest* dan *posttest*, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skor yang terpaut jauh. Artinya terdapat pengaruh *to do list* terhadap perilaku disiplin mahasiswa saat setelah mahasiswa diberikan perlakuan berupa pelatihan disiplin atau *discipline training*. Daft (2010) mengatakan bahwa perencanaan (*planning*) merupakan sesuatu yang penting dan diperlukan untuk mencapai tujuan dengan mengidentifikasi berbagai tujuan yang ingin dicapai, memutuskan tugas dan penggunaan sumber di masa depan. Jadi dapat dikatakan bahwa untuk menciptakan perilaku disiplin, diperlukan adanya sebuah perencanaan yang baik dalam memutuskan dan melakukan suatu kegiatan. Perencanaan tersebut dapat dilakukan dengan

pembuatan *list* atau daftar kegiatan yang harus dikerjakan dan diselesaikan atau biasa kita kenal dengan istilah *to do list*.

Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* diperjelas dengan pernyataan dari subjek. Saat sebelum diberikan perlakuan berupa *discipline training*, mayoritas subjek belum bersikap disiplin dan sering menunda pekerjaan. Bahkan terdapat beberapa subjek yang terlambat mengikuti perkuliahan dengan berbagai alasan. Ada subjek yang lupa dengan jadwal perkuliaha dan bahkan ada subjek yang terlambat karena tidur. Akan tetapi, setelah diberikan perlakuan berupa *discipline training* dan pembuatan *to do list* selama satu minggu, subjek merasakan perubahan. Yakni kegiatan yang dilakukan sehari hari menjadi lebih tertata dan beberapa tugas atau kegiatan yang harus diselesaikan dapat diselesaikan dengan cepat dan tidak tertunda. Selain itu, subjek merasa bahwa dengan membuat *to do list* dapat memberikan bantuan kepada subjek untuk bersikap disiplin dalam menjalani kegiatan khususnya jadwal perkuliahan.

Meskipun demikian, penelitian ini terdapat beberapa kelemahan. Pelaksanaan monitoring *to do list* yang belum tertata dan terbilang cukup singkat sehingga sulit untuk dapat menjadi kebiasaan bagi subjek. Pembuatan *to do list* dapat membantu subjek dalam berperilaku disiplin, akan tetapi terdapat beberapa kesulitan yang dialami subjek dalam menyelesaikan *list* yang telah dibuat dan belum dapat terselesaikan oleh adanya penelitian ini.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan melalui pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, didapatkan kesimpulan bahwa *to do list* memberikan pengaruh yang positif terhadap perilaku disiplin mahasiswa. Dengan kata lain, *to do list* mampu meningkatkan perilaku disiplin mahasiswa meskipun didalam pelaksanaannya masih terdapat permasalahan yang belum terselesaikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Untuk itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguraikan permasalahan yang dialami subjek pada saat melaksanakan *list* harian

yang telah dibuat dengan harapan *to do list* benar – benar dapat memberikan pengaruh positif terhadap perilaku disiplin mahasiswa.

6. DAFTAR REFERENSI

- Aini, A., Andayani, A., & Anindyarini, A.(2012). Metode Mind Mapping untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Sekolah Dasar. *BASASTRA*, 1(1), 035-045
- Arifin, M. (2017). Strategi Manajemen perubahan dalam meningkatkan disiplin di perguruan tinggi. *EduTech : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1)
- Atmosudirjo, S. P. (2006). *Administrasi dan Manajemen Umum : Jilid II*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Bangun, Wilson. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung : PT. Erlangga.
- Christensen, L. B. (2001). *Experimental Methodology* (8th Ed). Boston : Allyn and Bacon
- Daft, R. L. (2010). Era Baru Manajemen. *Edward Tanujaya, Edisi*, 9.
- Fauziah, H. H. (2015). Factor – factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132
- Hasibuan, M. S., & Hasibuan, H. M. S. (2016). *Manajemen sumber daya manusia*. Bumi Aksara
- Indonesia, K. B. B. (2017). Kamus versi online/daring (dalam jaringan). *Dalam kbbi.kemdikbud.go.id/entri/religious*. Diakses pada 5 Mei 2021
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow : Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119
- Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 203-315

- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34
- Nurjanah, N. (2011). *Peningkatan hasil belajar biologi dengan model pembelajaran aktif card sort disertai mind mapping dengan media gambar pada pokok bahasan system peredaran darah pada manusia siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Ngemplak Boyolali* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Richard, L. D. (2006). *Manajemen : Edisi 6*. Jakarta : Salemba Empat
- Robbins, Stephen P., and Mary Coulter. (2012), *Management. 11th*. Prentice Hall., New Jersey
- Rusyadi, S. H. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammdiyah Surakarta)
- Wisnubrata (2016), "Refleksi To Do List" <https://bit.ly/3yIEy86> (diakses pada 5 Mei 2021 pukul 22.07)