

MANAJEMEN WAKTU DAN PERAN GANDA PADA STUDENT ATHLETE DALAM MENINGKATKAN DAYA SAING KARIER

Erlina Christiana¹, Mintarti Ariani^{2*}, Cynthia Yohanna Kartikasari³

^{1,2,3}Universitas Surabaya

s130122012@student.ubaya.ac.id¹, mintarti@staff.ubaya.ac.id^{2*}, cynthiayohanna@staff.ubaya.ac.id³

ABSTRAK

Mahasiswa dengan peran ganda sebagai atlet dan pelatih menghadapi tantangan signifikan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik, aktivitas olahraga, dan pengembangan karier. Penelitian ini bertujuan menganalisis strategi manajemen waktu, dinamika peran ganda, serta pembentukan daya saing karier mahasiswa Universitas Surabaya yang berperan sebagai *student-athlete* sekaligus pelatih di Cahaya Lestari Surabaya (CLS). Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan triangulasi data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Partisipan dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif, memiliki pengalaman minimal sepuluh tahun sebagai atlet dan satu tahun sebagai pelatih di CLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan krusial dalam menjaga keseimbangan akademik dan nonakademik. Meskipun peran ganda memunculkan tantangan berupa kelelahan, akumulasi tugas, dan pola hidup yang kurang teratur, pengalaman tersebut secara simultan membentuk disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan menetapkan prioritas. Selain itu, pengalaman sebagai atlet dan pelatih berkontribusi pada peningkatan daya saing karier melalui penguatan kompetensi non-teknis yang diakui oleh pengguna lulusan. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan institusi pendidikan, klub olahraga, dan dunia industri dalam menciptakan sistem pembinaan yang terintegrasi antara pendidikan, olahraga, dan karier profesional.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Peran Ganda, *Employability*, *Student-Athlete*, Kesiapan Karir

ABSTRACT

Students with dual roles as athletes and coaches face significant challenges in balancing academic demands, sports activities, and career development. This study aims to analyze time management strategies, dual role dynamics, and career competitiveness among Surabaya University students who serve as student-athletes and coaches at Cahaya Lestari Surabaya (CLS). The research uses a qualitative phenomenological approach with data triangulation through in-depth interviews, observation, and documentation. Participants were selected using purposive sampling with the criteria of being active students with at least ten years of experience as athletes and one year as coaches at CLS. The results of the study indicate that time management plays a crucial role in maintaining academic and non-academic balance. Although dual roles pose challenges in the form of fatigue, accumulation of tasks, and irregular lifestyles, these experiences simultaneously shape discipline, responsibility, and the ability to set priorities. Additionally, the experience as athletes and coaches contributes to increased career competitiveness through the strengthening of non-technical competencies recognized by graduate employers. This study emphasizes the importance of support from educational institutions, sports clubs, and the industry in creating an integrated development system between education, sports, and professional careers.

Keywords: Time Management, Dual Role, *Employability*, *Student-Athlete*, Career Readiness

PENDAHULUAN

Tuntutan akademik seringkali harus diseimbangkan dengan komitmen non-akademik seperti pekerjaan paruh waktu, organisasi kemahasiswaan, atau kegiatan olahraga. Beberapa mahasiswa yang memiliki peran ganda misalnya, sebagai atlet dan sekaligus pelatih atau

pembina memiliki beban tanggung jawab yang jauh lebih kompleks. Kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif menjadi sangat krusial agar mahasiswa tersebut dapat memenuhi tuntutan akademik, komitmen olahraga, dan persiapan karier di masa depan. Konsep manajemen waktu telah banyak diteliti sebagai



variabel penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa pekerja paruh waktu menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif terhadap prestasi akademik (Puspita, 2023). Selain itu, manajemen waktu juga terbukti berhubungan dengan disiplin kehadiran dan kualitas belajar mahasiswa (Marpaung, et.al, 2025).

Manajemen waktu yang juga diimbangi dengan motivasi kuliah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa (Kurniawan, et.al, 2024). Mahasiswa yang bekerja paruh waktu terbukti menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu, dan bahwa efektivitas manajemen waktu menjadi faktor penting untuk keberhasilan akademik (Virgiana, et.al, 2024). Manajemen waktu juga dapat meningkatkan kedisiplinan kehadiran dan prestasi akademik (Marpaung, et.al, 2025). Partisipasi dalam olahraga kampus berpengaruh terhadap perilaku manajemen waktu dan kinerja akademik (Johnson, 2023). Dengan adanya disiplin waktu, penjadwalan yang jelas, dan prioritas menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan aktivitas mereka (Defi, 2022).

Penelitian ini secara spesifik mengkaji manajemen waktu pada *student-athlete* dengan peran ganda di bidang olahraga masih relatif terbatas. Studi terdahulu banyak memfokuskan pada mahasiswa pekerja paruh waktu atau aktivis organisasi kemahasiswaan, sementara *student-athlete* menghadapi tuntutan yang berbeda, seperti intensitas latihan tinggi, jadwal kompetisi yang kaku, serta ekspektasi performa fisik dan mental yang berkelanjutan. Kondisi ini menempatkan mahasiswa dengan peran ganda di bidang olahraga pada kompleksitas pengelolaan waktu, energi, dan identitas peran yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada umumnya (Ryba, 2021; Stambulova, 2021; Gjaka, 2024).

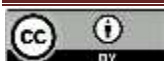
Dalam konteks *dual career*, keterlibatan intens dalam olahraga dapat menghasilkan efek limpahan (*spillover*) terhadap ranah akademik, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif, bergantung pada bagaimana individu memaknai identitas atletik dan akademiknya (Yukhymenko-Lescroart, 2022). Ketidakseimbangan antara kedua peran tersebut terbukti berkaitan dengan penurunan performa akademik, motivasi belajar, serta kesulitan adaptasi peran pada *student-athlete* (Yukhymenko-Lescroart, 2024). Peran tambahan sebagai pelatih semakin memperluas dinamika tersebut karena menuntut tanggung jawab profesional, kepemimpinan, serta

pengambilan keputusan, sehingga strategi manajemen waktu tidak lagi bersifat teknis semata, melainkan reflektif dan strategis melalui pertimbangan *cost* dan *benefit* antara tuntutan fisik, psikologis, dan peluang pengembangan karier jangka panjang (Gjaka, 2024; Santos, 2022; Domingo, 2024).

Sejalan dengan itu, manajemen waktu yang adaptif berkontribusi terhadap produktivitas akademik, kesejahteraan psikologis, serta kesiapan karier mahasiswa (Sudirman, 2025; Mulyani, 2017; Triyana, 2024). Dari perspektif *employability*, pengalaman menjalani peran ganda memungkinkan mahasiswa mengembangkan kompetensi non-teknis seperti disiplin diri, kepemimpinan, dan kemampuan menetapkan prioritas, yang semakin diakui sebagai modal penting dalam dunia kerja kontemporer (Sahara, 2025; Syam, 2025).

Berbeda dengan negara maju yang telah memiliki sistem *dual career* yang terstruktur dan didukung kebijakan yang jelas (Stambulova & Wylleman, 2019), di Indonesia dukungan terhadap *student-athlete* masih belum terintegrasi dengan baik. Dalam konteks Universitas Surabaya dan klub CLS, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai atlet dan pelajar, tetapi juga sering merangkap sebagai pelatih, sehingga tuntutan yang dihadapi menjadi lebih kompleks. Keterbatasan *fleksibilitas* akademik serta belum adanya koordinasi yang kuat antara institusi pendidikan dan organisasi olahraga membuat pengelolaan *dual career* lebih banyak bergantung pada kemampuan individu. Kondisi ini belum banyak dikaji dalam literatur sebelumnya, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual yang penting dalam pengembangan studi *dual career* di negara berkembang.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, studi ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa yang berperan ganda mengelola waktu antara tuntutan akademik, latihan, dan pelatih; bagaimana dinamika dan konflik peran dimaknai dalam kehidupan sehari-hari; serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi terhadap pengembangan kompetensi non-teknis dan kesiapan karier. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian *dual career* di pendidikan tinggi Indonesia, sekaligus menjadi dasar rekomendasi bagi institusi pendidikan dan pembinaan olahraga dalam mendukung keseimbangan peran serta keberlanjutan karier mahasiswa.



TINJAUAN PUSTAKA

Manajemen Waktu dan Kinerja Akademik Mahasiswa

Manajemen waktu sering dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk mengatur, merencanakan, dan mengkoordinasikan berbagai aktivitas sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai secara efektif dan efisien. Paul (2021) mendefinisikannya sebagai perilaku yang bertujuan mencapai penggunaan waktu yang efektif saat melakukan aktivitas berorientasi tujuan, sementara Patzak, et.al., (2025) menyebutnya sebagai kumpulan strategi dan perilaku yang bisa meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan bila diterapkan sesuai konteks.

Penelitian dengan metode kualitatif oleh Laely, et.al., (2023) di Universitas Wersar menekankan bahwa strategi seperti penjadwalan, aplikasi pengingat, dan penentuan prioritas membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental, meringankan stres dan meningkatkan stabilitas performa akademik. Secara keseluruhan, temuan teoritis dan empiris tersebut menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan kompetensi inti yang mendukung kedisiplinan dan efektivitas belajar mahasiswa. Kemampuan ini tidak hanya membantu pengaturan prioritas, tetapi juga berperan dalam menjaga konsistensi performa akademik di tengah beragam tuntutan kegiatan.

Peran Ganda: Mahasiswa yang Aktif dalam Kegiatan Non-Akademik

Mahasiswa kerap dihadapkan pada tuntutan yang tidak hanya berasal dari dunia akademik, tetapi juga dari berbagai aktivitas non-akademik yang mereka ikuti. Dalam konteks pendidikan tinggi, keterlibatan dalam pekerjaan paruh waktu, organisasi kemahasiswaan, kegiatan kepemimpinan, maupun aktivitas komunitas sering kali menjadi bagian dari proses pengembangan diri. Namun, peran ganda tersebut dapat menimbulkan tekanan tambahan, terutama ketika mahasiswa perlu menyeimbangkan kewajiban akademik dengan komitmen lain di luar kelas. Situasi ini menjadikan kemampuan mengatur waktu sebagai keterampilan strategis yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab ganda secara optimal.

Mahasiswa yang menjalani peran tambahan di luar aktivitas perkuliahan, seperti bekerja paruh waktu atau terlibat dalam organisasi dan kepanitiaan, menghadapi tantangan tersendiri dalam pengelolaan waktu. Penelitian Puspita

(2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik tetap mampu mempertahankan prestasi akademik yang layak meskipun menjalani tanggung jawab non-akademik. Secara umum, temuan tersebut menegaskan bahwa aktivitas non-akademik tidak selalu berdampak negatif terhadap kinerja akademik, selama mahasiswa mampu mengelola waktu secara efektif untuk menyeimbangkan berbagai peran yang dijalani.

Pembelajaran berbasis praktik berkontribusi signifikan terhadap kesiapan kerja mahasiswa. Kartikasari dan Nangoy (2024) menegaskan bahwa metode magang atau praktik lapangan mengembangkan kompetensi aplikatif dan kemandirian secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran teoritis. Temuan ini menguatkan bahwa pengalaman non-akademik, termasuk aktivitas olahraga kompetitif dan kepelatihan, merupakan bentuk *experiential learning* yang memperkaya kompetensi dan meningkatkan daya saing karier mahasiswa.

Student-Athlete

Student-athlete merupakan kelompok yang menjalankan dua tuntutan utama, yaitu akademik dan olahraga kompetitif yang keduanya menuntut konsistensi, disiplin, dan pengelolaan waktu yang efektif. Beban latihan yang intensif, jadwal pertandingan, serta kewajiban akademik yang ketat sering kali menciptakan tekanan simultan yang tidak dialami oleh mahasiswa pada umumnya. Kondisi ini menjadikan mahasiswa atlet populasi yang sangat sensitif terhadap isu manajemen waktu, karena kemampuan mengatur prioritas, membagi energi, dan mempertahankan fokus sangat menentukan keberhasilan mereka dalam kedua peran tersebut. Oleh sebab itu, kajian mengenai manajemen waktu dalam konteks mahasiswa atlet menjadi penting untuk memahami bagaimana mereka menyeimbangkan komitmen akademik dan tuntutan performa olahraga secara berkelanjutan.

Student-athlete yang memiliki tingkat keyakinan akademik (*academic self-efficacy*) yang tinggi cenderung mampu mempertahankan keterlibatan (*student engagement*) dalam aktivitas akademik dan olahraga secara simultan (Hukum et al., 2021), meskipun penelitian tersebut belum secara eksplisit mengkaji peran tambahan sebagai pelatih. Secara umum, literatur menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu memegang peranan krusial dalam keberhasilan mahasiswa atlet menjalankan peran ganda, karena tantangan seperti prokrastinasi, tekanan kompetisi, dan kepadatan jadwal latihan dapat diminimalkan



melalui strategi pengaturan waktu yang terstruktur serta didukung oleh *academic self-efficacy* yang memadai. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan pendukung, tetapi merupakan faktor determinan yang memungkinkan mahasiswa atlet mempertahankan performa akademik sekaligus memenuhi tuntutan olahraga secara optimal.

Employability dan Keterkaitan Karier

Menurut *International Labour Organization* (ILO), *employability* mencakup seperangkat keterampilan, pengetahuan, dan kompetensi yang memungkinkan individu memperoleh, mempertahankan, serta berkembang dalam pekerjaan. Senada dengan itu, *The Balance Careers* menekankan bahwa *employability skills* merupakan keterampilan inti yang relevan dan diperlukan hampir di seluruh jenis pekerjaan. Kedua definisi ini menunjukkan bahwa *employability* tidak hanya terkait kemampuan teknis, tetapi juga kapasitas individu untuk beradaptasi dan memenuhi tuntutan pasar kerja yang dinamis.

Penelitian terkait *employability* dalam konteks mahasiswa yang aktif di akademik dan non-akademik menunjukkan bahwa kompetensi seperti manajemen waktu, motivasi, pengalaman kerja/magang, dan soft skills sangat berkontribusi dalam persepsi kesiapan karier. Studi di Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa alumni dengan *employability skills* yang tinggi juga memiliki adaptabilitas karier yang lebih baik (Setiawan, et.al, 2025). Selain itu, dinamika pasar tenaga kerja di Indonesia menunjukkan bahwa proses rekrutmen dan seleksi tidak hanya mempertimbangkan kompetensi teknis, tetapi juga pengalaman, reputasi, serta nilai tambah non-akademik yang dimiliki kandidat (Krisbiyanto et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalankan peran ganda seperti *student-athlete* berpotensi menjadi modal sosial dan profesional yang relevan dalam proses transisi menuju dunia kerja, terutama pada sektor formal yang semakin kompetitif.

Teori Cost and Benefit

Teori *Potential Pareto Improvement* yang dikembangkan oleh Kaldor (1939) dan Hicks (1939) menjelaskan bahwa suatu tindakan atau kebijakan dinilai efisien apabila manfaat total yang dihasilkan melebihi total kerugiannya, meskipun tindakan tersebut membuat sebagian pihak lebih buruk kondisinya. Pendekatan ini kemudian menjadi dasar filosofis dari *Cost-Benefit Analysis* (CBA), yaitu metode pengambilan keputusan yang membandingkan

biaya (*costs*) dan manfaat (*benefits*) untuk menentukan apakah suatu kebijakan menghasilkan “*net benefit*” bagi masyarakat. Inti dari teori ini adalah gagasan bahwa pihak yang diuntungkan secara teori dapat mengompensasi pihak yang dirugikan, walaupun kompensasi tersebut tidak harus diberikan secara nyata.

Hausman (2008) mengkritik bahwa pendekatan Kaldor dan Hicks tidak benar-benar dapat memisahkan persoalan efisiensi dari persoalan distribusi. Penilaian manfaat dan biaya juga tidak bebas dari masalah moral karena preferensi dalam CBA dihitung berdasarkan *willingness-to-pay*, yang membuat preferensi pihak kaya memiliki bobot lebih besar daripada pihak miskin. Selain itu, teori ini mengasumsikan bahwa individu mengetahui seluruh konsekuensi keputusan mereka, padahal preferensi sering dibentuk oleh informasi yang terbatas atau keliru.

Dalam konteks penelitian ini, teori Kaldor dan Hicks dapat membantu menjelaskan bagaimana mahasiswa *student-athlete* menimbang *cost and benefit* ketika menjalankan peran ganda. Keputusan mereka untuk memprioritaskan latihan, kompetisi, atau kuliah merepresentasikan suatu proses evaluasi *cost and benefit*. Namun, sebagaimana kritik yang diajukan Hausman, keputusan tersebut tidak selalu rasional atau adil, karena dipengaruhi oleh keterbatasan informasi, tekanan sosial, kondisi fisik, serta distribusi beban yang tidak setara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang tujuan utamanya adalah memahami pengalaman subjektif mahasiswa yang menjalankan peran ganda dalam konteks kehidupan akademik dan aktivitas olahraga mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemaknaan langsung dari partisipan mengenai dinamika yang mereka alami. Pyo, et al., (2023) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk menemukan dan mengeksplorasi hipotesis atau teori baru melalui pemahaman mendalam terhadap makna suatu fenomena, dengan menekankan analisis konteks alami partisipan serta jawaban atas pertanyaan 'mengapa' dan 'bagaimana' yang tidak mudah dijelaskan secara kuantitatif.

Desain

Penelitian ini terdiri dari dua tahap, mengikuti struktur metodologis serupa dengan jurnal Oktania, et.al., (2020). Pada tahap pertama, digunakan desain studi autoetnografi untuk menggali pengalaman pribadi peneliti sebagai



mahasiswa yang pernah menjalankan peran ganda dalam lingkungan olahraga. Autoetnografi digunakan untuk memahami dinamika internal, tantangan, dan strategi manajemen waktu berdasarkan refleksi pengalaman pribadi peneliti. Pada tahap kedua, digunakan desain studi fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman dua partisipan mahasiswa lain yang juga memiliki peran yang sama. Studi fenomenologi memungkinkan peneliti menemukan esensi pengalaman partisipan melalui deskripsi mendalam atas fenomena yang mereka alami.

Partisipan

Pada tahap pertama, partisipan merupakan salah satu dari peneliti dan pada tahap dua, pemilihan partisipan dilakukan dengan purposive sampling untuk memastikan kesesuaian karakteristik penelitian. Kriteria partisipan meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas Surabaya, (2) memiliki peran sebagai atlet serta pelatih di CLS, dan (3) sedang atau pernah mengikuti rutinitas latihan dan kompetisi secara intensif. Wawancara mendalam digunakan sebagai metode utama untuk menggali persepsi, strategi manajemen waktu, serta dampak peran ganda terhadap kesiapan karir.

Profile partisipan tahap pertama (N) merupakan seorang wanita berusia 21 tahun, mahasiswa semester 7, dan sudah menjadi atlet basket selama 14 tahun. Partisipan tahap dua terdiri dari dua individu yang menjalankan peran ganda, dengan partisipan pertama (A) merupakan seorang laki-laki berusia 24 tahun, mahasiswa semester 9, dan sudah menjadi atlet basket selama 16 tahun; Partisipan kedua (T) merupakan seorang wanita berusia 21 tahun, mahasiswa semester 7, dan sudah menjadi atlet basket selama 14 tahun.

Data penelitian tahap pertama didapat dari pengalaman peneliti dalam menjalankan peran ganda sebagai *student-athlete*. Pada tahap dua, data dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu wawancara mendalam, observasi dalam aktivitas latihan, serta pengumpulan dokumen pendukung seperti jadwal kegiatan, catatan pelatihan, dan rekam riwayat prestasi. Kombinasi metode ini memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap pengalaman partisipan.

Teknik Analisis

Analisis data dilakukan dengan mengikuti teknik *phenomenological reduction* dan *synthesis* sebagaimana dijelaskan oleh Moustakas (1994), yang kemudian diterapkan secara terpadu untuk menangkap esensi pengalaman partisipan. Proses analisis ini dilakukan secara berurutan namun

saling berkaitan, sehingga setiap tahapan memberikan kontribusi terhadap pemahaman menyeluruh mengenai fenomena yang diteliti. Tahap refleksi awal melalui penulisan narasi membantu peneliti mengidentifikasi konteks pengalaman peran ganda. Refleksi ini kemudian menjadi landasan bagi proses reduksi fenomenologis, di mana peneliti melakukan *bracketing* untuk menahan bias pribadi dan memastikan bahwa interpretasi makna berangkat dari perspektif partisipan. Proses *bracketing* dilakukan secara konkret melalui *reflexive journaling* sebelum dan selama penelitian untuk mengidentifikasi asumsi awal peneliti. Selain itu, peneliti melakukan pemisahan antara pengalaman personal dan data partisipan melalui *cross-check* hasil wawancara dan observasi, serta menggunakan triangulasi data untuk menjaga konsistensi interpretasi. Selanjutnya, melalui proses *horizontalizing*, setiap pernyataan signifikan dari wawancara dianalisis secara setara untuk menemukan pola pengalaman yang muncul secara konsisten pada partisipan. Tahap reduksi ini berhubungan langsung dengan manajemen waktu, serta implikasinya terhadap kesiapan karir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi 1: Autoetnografi

Konteks Kemunculan Peran Ganda

Peran ganda peneliti berawal sejak usia 7 tahun ketika mulai mengikuti ekstrakurikuler basket dan klub di Blitar, dengan frekuensi latihan hingga 5 kali seminggu ditambah les renang. Sejak kelas 3 SD, peneliti mulai mengikuti berbagai perlombaan yang semakin meningkatkan intensitas latihan dan menuntut untuk sering bepergian ke luar kota. Dukungan penuh dari pihak sekolah memudahkan peneliti mengejar ketertinggalan akademik, sehingga aktivitas olahraga dan sekolah dapat dijalankan bersamaan. Memasuki SMP dan SMA, peneliti tetap aktif sebagai atlet, meskipun tuntutan akademik meningkat dan lokasi pelatihan berpindah ke Kota Surabaya. Tantangan fisik mulai terasa, tetapi pengalaman ini membentuk kedisiplinan, kemandirian, serta kemampuan mengelola waktu. Proses adaptasi tersebut semakin diuji ketika pandemi COVID-19 menghentikan seluruh latihan lapangan selama dua tahun, menimbulkan kejenuhan dan penurunan kondisi fisik yang membutuhkan waktu panjang untuk pulih.

Memasuki perkuliahan pada usia 19 tahun, peneliti memperoleh beasiswa basket dan mulai berperan sebagai pelatih di Cahaya Lestari



Surabaya untuk menunjang kemandirian finansial. Sejak semester awal, peran ganda sudah dijalankan secara simultan. Periode 2023-2024 menjadi fase paling intens ketika peneliti mengikuti pemusatan latihan PON Jawa Timur, sehingga harus mengelola benturan jadwal kuliah, pekerjaan, dan latihan melalui pengaturan prioritas, serta penyelesaian kewajiban akademik secara mandiri dan daring.

Hasil Studi Autoetnografi

Peran ganda peneliti terbentuk melalui proses panjang sejak usia 7 tahun ketika mulai aktif mengikuti basket dan renang dengan intensitas latihan tinggi. Sejak sekolah dasar, keterlibatan dalam kompetisi meningkatkan tuntutan waktu, mobilitas, dan komitmen, namun dukungan sekolah memungkinkan peneliti menjaga keseimbangan antara prestasi akademik dan olahraga. Pengalaman awal ini membangun kedekatan emosional dengan olahraga sekaligus menanamkan kedisiplinan dan ketahanan diri.

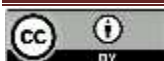
Memasuki jenjang SMP, peneliti berusia 13 tahun dan mulai bersekolah di sekolah negeri dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi. Pada saat yang sama, peneliti tetap aktif sebagai atlet basket dan mengikuti berbagai pertandingan luar kota. Berbeda dengan masa SD, sebagian besar kompetisi berada di wilayah terdekat seperti Tulungagung sehingga perjalanan dapat ditempuh aktivitas yang berjalan bersamaan mulai menimbulkan kelelahan fisik. Meski demikian, peneliti memandang hal tersebut sebagai tantangan yang membentuk kemampuan pengelolaan waktu, ketahanan diri, serta disiplin yang semakin kuat. Hasilnya terlihat ketika memasuki masa pencarian SMA; pada usia 16 tahun peneliti menerima beasiswa basket dari sebuah sekolah di Surabaya. Kekhawatiran sempat muncul karena harus hidup mandiri jauh dari orang tua, tetapi adaptasi berjalan cepat berkat kebiasaan berdisiplin sejak kecil.

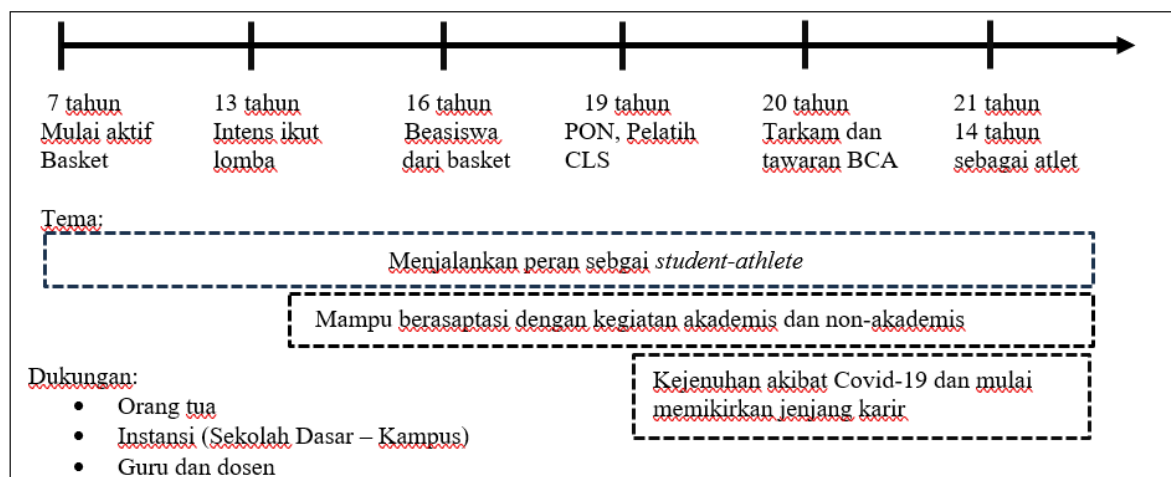
Di tingkat SMA, frekuensi latihan berkurang menjadi empat kali per minggu, namun dengan intensitas yang lebih berat. Beban tersebut dapat dijalani dengan relatif baik karena peneliti telah terbiasa dengan tuntutan latihan sejak usia dini, ditunjang oleh dukungan sekolah melalui kelas tambahan bagi atlet. Perjalanan ini sempat

terhenti akibat pandemi COVID-19 yang menghentikan latihan lapangan selama dua tahun dan memunculkan kejenuhan serta refleksi tentang keberlanjutan identitas sebagai atlet. Ketika aktivitas kompetitif kembali berjalan, peneliti menghadapi penurunan kondisi fisik yang membuat proses pemulihan menjadi berat dan memerlukan waktu hingga satu tahun untuk kembali ke performa optimal.

Memasuki usia 19 tahun, peneliti melanjutkan peran sebagai atlet melalui beasiswa basket di perguruan tinggi sekaligus mulai membangun kemandirian finansial dengan bekerja sebagai pelatih basket di Cahaya Lestari Surabaya. Pengalaman panjang sejak dini memungkinkan peneliti beradaptasi dan mengelola waktu secara relatif efektif, meskipun tetap dihadapkan pada tantangan pada periode-periode tertentu. Periode 2023-2024 menjadi fase paling intens ketika peneliti mengikuti pemusatan latihan PON Jawa Timur di Surabaya selama hampir dua tahun. Benturan jadwal dengan latihan PON mengharuskan peneliti menetapkan prioritas secara lebih ketat melalui penyesuaian jadwal kuliah, pengurangan latihan kampus, serta penyelesaian tugas akademik setelah latihan malam. Kondisi ini mendorong berkembangnya strategi belajar yang lebih fleksibel dan mandiri guna menjaga keberlanjutan peran ganda.

Memasuki tahun 2025 pada usia 21 tahun, fokus refleksi bergeser pada keberlanjutan karier. Peneliti menyadari bahwa karier atlet perempuan memiliki keterbatasan waktu sehingga perlu mempersiapkan transisi ke dunia profesional. Pada tahun ini, peneliti mulai menerima tawaran bermain "tarkam" (turnamen antar-kampung dengan sistem bayaran), yang tidak hanya memberi kesempatan bermain tetapi juga menjadi sumber pendapatan. Berbekal prestasi yang terlihat di dunia basket, peneliti juga mendapatkan tawaran bekerja dari perusahaan besar seperti BCA karena perusahaan tersebut aktif mengikuti kompetisi basket korporat. Hal ini membuka perspektif baru bahwa pengalaman dan rekam jejak sebagai atlet tidak hanya bermanfaat dalam prestasi olahraga, tetapi juga menjadi pintu masuk ke dunia profesional yang lebih luas.





Gambar 1. Linimasa Hasil Studi Autoetnografi

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2025)

Studi 2: Fenomenologi

Hasil wawancara mengungkapkan perbedaan dan persamaan variasi tema pada kedua partisipan. Adapun tema-tema yang ditemukan ditampilkan sebagai berikut.

Partisipan 1 (A)

Konteks Kemunculan Peran Ganda

A mulai mengenal dunia basket sejak usia 8 tahun ketika duduk di kelas 2 SD, dan sejak saat itu prestasinya berkembang pesat hingga memperoleh berbagai kesempatan beasiswa baik di tingkat SMA maupun perguruan tinggi. Selama masa kuliah, A juga tergabung dalam tim BBM CLS dan mendapatkan fasilitas mess serta pendapatan tetap sebagai atlet. Pada semester enam, di usia 22 tahun, A mulai mengembangkan peran tambahan sebagai pelatih di CLS dan bahkan menerima tawaran privat yang menjadi sumber penghasilan tambahan. Seiring bertambahnya pengalaman dan reputasi, A juga mulai dilirik beberapa perusahaan termasuk Bank Jateng dan BCA yang menilai prestasi basketnya sebagai modal sosial yang berharga.

Di luar aktivitas kampus, A menjalani peran kompetitif yang semakin kompleks. Pada tahun 2023 dan 2024, selain bergabung dalam proses pemusatan PON Jawa Timur, A juga dipanggil untuk pemusatan PON Jawa Tengah. Berbeda dengan Jawa Timur yang berlangsung lama, pemusatan Jawa Tengah berlangsung lebih singkat sekitar dua bulan menjelang pertandingan namun tetap menuntut A untuk meninggalkan perkuliahan dan menjalani latihan intens di Semarang. Meskipun harus berada jauh dari kampus, A tetap menjaga tanggung jawab akademiknya dengan aktif berkomunikasi dengan teman kelas, meminta rangkuman materi, serta

mengerjakan tugas secara mandiri dari tempat pemusatan latihan.

Hasil Studi Fenomenologi

Tema 1: Dinamika Peran Ganda dan Konflik Peran

A mulai memasuki dunia basket sejak usia 8 tahun dan prestasinya berkembang hingga ia memperoleh beasiswa di tingkat SMA dan perguruan tinggi. Memasuki masa kuliah, A menghadapi tuntutan baru karena bergabung tim BBM CLS, dan pelatih. Beban akademik sering kali berbenturan dengan jadwal latihan, terutama ketika klub memasuki masa persiapan pertandingan atau latihan tambahan yang sifatnya wajib.

“Kalau lagi ada event, kuliah pasti keteteran. Meski dosen bantu, tetep aja capeknya tuh dobel karena harus ngejar materi sambil tetap latihan keras.”

A menggambarkan benturan peran ini sebagai kondisi yang membuatnya terus-menerus harus menentukan prioritas. Ia sering mengalami kelelahan fisik karena harus mengerjakan tugas kuliah setelah latihan malam atau bangun lebih pagi untuk menyelesaikan pekerjaan akademik sebelum berangkat kuliah. Tekanan semakin berat ketika A harus mengikuti pemusatan latihan PON Jawa Tengah yang membuat A meninggalkan kuliah dan memikul tanggung jawab ganda untuk menjaga performa sekaligus tetap mengikuti pelajaran dari jarak jauh.

“Kadang latihan selesai malam banget, badan capek, tapi tugas



kuliah harus tetap dikerjakan. Kalau nggak dikerjakan saat itu juga, besoknya nggak sempat. Jadi sering banget harus maksa diri untuk begadang.”

“Waktu pemusatan di Semarang, kuliah bener-bener keteteran. Di lapangan harus fokus, tapi pikiran saya sering balik ke tugas kuliah yang numpuk.”

Tema 2: Strategi Adaptasi dan Manajemen Waktu

Untuk menghadapi intensitas peran, A mengembangkan berbagai strategi adaptasi. Kebiasaan menjalani rutinitas latihan sejak kecil membuatnya memiliki daya tahan fisik dan mental yang cukup baik dalam menghadapi jadwal padat. Selama pemusatan PON di Semarang, A tetap mengikuti kuliah melalui bantuan teman-temannya yang secara rutin mengirimkan catatan, materi, dan informasi tugas. Ia membagi waktu dengan ketat dan memilih mengerjakan tugas pada malam hari setelah latihan atau pada jam-jam jeda untuk memastikan tidak tertinggal.

“Selama di Semarang saya minta materi terus ke teman. Mereka kirim catatan dan slide, jadi saya tidak terlalu tertinggal gitu.”

A juga menyesuaikan gaya hidupnya dengan kebutuhan performa, seperti menjaga pola tidur, mengelola energi selama latihan, dan menetapkan prioritas harian. Strategi-strategi ini muncul dari keharusan untuk menjaga keseimbangan antara performa akademik dan performa atletik, terutama pada masa-masa ketika tuntutan keduanya meningkat secara bersamaan.

“Karena dari kecil udah kebiasa latihan tiap hari, saya jadi lebih gampang ngatur ritme. Tinggal sesuaikan supaya fisik nggak drop aja.”

Menurut A, kedisiplinan menjadi kunci utama yang membuatnya mampu bertahan di tengah banyaknya tuntutan. Selain itu, lingkungan yang mendukung baik dari kampus

maupun klub membantunya lebih fleksibel dan stabil secara emosional.

“Aku belajar banget buat ngatur prioritas. Kalau habis kelas ada waktu, langsung kerjain tugas. Karena kalau nunggu malam, pasti udah capek banget habis latihan.”

Tema 3: Pembentukan Identitas dan Kesiapan Karier

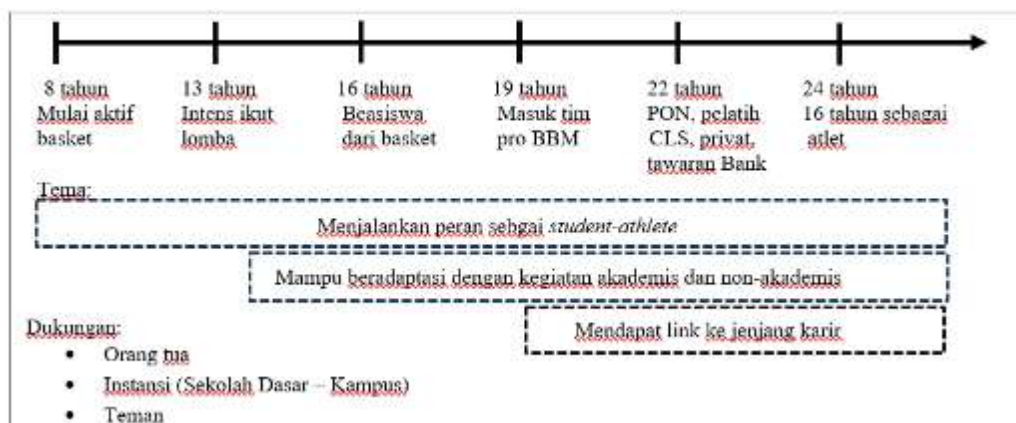
Pengalaman panjang A sebagai atlet membentuk identitas diri yang kuat. Baginya, basket bukan hanya olahraga tetapi fondasi pembentukan karakter kedisiplinan, tanggung jawab, kerja keras, dan kemandirian. Identitas inilah yang kemudian mengantarkannya pada peran baru sebagai pelatih CLS di usia 22 tahun. Peran ini memberinya pemahaman baru tentang dunia basket dari sisi kepemimpinan, mengelola anak didik, dan membangun strategi latihan.

“Pas jadi pelatih, aku baru sadar kalau basket itu nggak cuma soal main. Tapi juga soal nge-handle banyak karakter. Dari situ aku belajar sabar, tegas, dan profesional.”

Prestasi dan rekam jejaknya sebagai atlet juga membuka peluang karier di luar lapangan. A menerima tawaran bekerja dari Bank Jateng dan BCA melalui jalur prestasi olahraga. Hal ini membuatnya menyadari bahwa keterampilan yang ia bangun sejak kecil ternyata memiliki nilai ekonomi dan profesional yang dapat menopang masa depannya.

“Aku baru ngerti kalau kerja keras dari kecil itu kebawa sampai sekarang. Bahkan bisa dipakai buat masuk dunia kerja. Jadi bukan cuma soal jadi atlet aja.”

Peran ganda yang dijalani A membentuk kesiapan karier yang lebih matang. Ia merasa memiliki modal yang kuat untuk beradaptasi di berbagai lingkungan pekerjaan setelah lulus, baik di dunia basket maupun sektor profesional lainnya.



Gambar 2. Linimasa Hasil Studi Fenomenologi Partisipan A

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2025)

Partisipan 2 (T)

Konteks Kemunculan Peran Ganda

T mulai mengenal basket sejak usia 7 tahun, dan sejak itu olahraga menjadi bagian sentral dalam hidupnya. Memasuki SMP, T mulai menghadapi tekanan berat dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan olahraga. Kecenderungan overthinking membuat tekanan tersebut berdampak pada kondisi fisik hingga membutuhkan pendampingan psikolog. Namun, proses ini justru membentuk ketangguhan mental yang berkontribusi pada peningkatan prestasi di masa SMA. Penerimaan beasiswa basket di Surabaya menandai fase kemandirian baru, sekaligus membuka peluang prestisius seperti lolos DBL Camp All-Star dan mewakili Indonesia berlatih serta bertanding di Amerika Serikat. Masa remaja menjadi periode pembentukan identitas T sebagai pelajar-atlet dengan tanggung jawab ganda.

Peran ganda berlanjut di perguruan tinggi ketika T kembali menerima beasiswa basket sekaligus menjalankan kewajiban membela Tim Nasional Junior Putri. Ketidakhadiran di awal perkuliahan membuatnya tertinggal materi dan membangun kemandirian belajar yang tinggi. Intensitas peran semakin meningkat saat T mengikuti pemusatan latihan Timnas Senior dan PON Jawa Timur, bersamaan dengan peran tambahan sebagai pelatih basket di CLS yang sempat berdampak pada kondisi kesehatannya. Meski demikian, konsistensi dan disiplin membuka jalan menuju level profesional melalui kontrak bersama Surabaya Fever. Memasuki akhir masa studi, T kembali mengikuti seleksi timnas dengan pengelolaan waktu yang lebih matang serta mulai merencanakan keberlanjutan karier, termasuk peluang melanjutkan studi pascasarjana. Keseluruhan perjalanan ini

menunjukkan bagaimana peran ganda membentuk identitas T sebagai individu yang mandiri, ulet, dan adaptif dalam dinamika kehidupan atlet.

Hasil Studi Fenomenologi

Tema 1: Dinamika Peran Ganda dan Konflik Peran

Pengalaman peran ganda T menimbulkan tekanan berlapis akibat tuntutan performa yang terus meningkat. Sejak awal perkuliahan, kewajiban membela Timnas Junior memaksanya melewatkan fase adaptasi kampus, sehingga tertinggal materi dan mengalami keterasingan sosial di kelas. Konflik peran semakin menguat ketika T mengikuti pemusatan latihan Timnas Senior dengan jadwal latihan pagi dan sore selama enam bulan, sementara perkuliahan tetap berjalan secara reguler.

“Saya sering bingung harus jadi yang mana dulu mahasiswa yang harus ikut kelas atau atlet yang harus selalu siap latihan. Kadang saya merasa ditarik dari dua sisi sekaligus. Capek, tapi nggak bisa berhenti.”

Konflik peran semakin intens ketika T mendapat kontrak profesional di Surabaya Fever sekaligus mengikuti seleksi PON Jawa Timur. Ia kerap mengalami kelelahan fisik dan mental karena latihan ganda, namun tetap berusaha mempertahankan performa akademiknya. Ketegangan antara dua dunia, akademik dan olahraga profesional menjadi pengalaman dominan dalam kesehariannya.

“Pagi latihan PON, sore atau malam latihan timnas, tapi di sela-sela itu saya tetap harus mikirin tugas kuliah. Kadang

habis latihan rasanya capek banget, tapi tetap maksa buka laptop karena nggak mau ketinggalan akademik.”

Tema 2: Strategi Adaptasi dan Manajemen Waktu

Meski berada di bawah tekanan tinggi, T mengembangkan strategi adaptif untuk tetap bertahan dan produktif, antara lain melalui belajar mandiri, penyelesaian tugas segera setelah kelas, serta komunikasi aktif dengan dosen. Selama pemusatan latihan Timnas Senior, ia menyesuaikan jadwal kuliah dengan memilih waktu di sela latihan agar tetap dapat mengikuti perkuliahan. Disiplin personal juga menjadi kunci, tercermin dari pengaturan tidur, pola makan, dan penyesuaian intensitas latihan mandiri sesuai kondisi fisik.

“Kuncinya, saya nggak boleh buang waktu. Kalau ada jeda sedikit, saya kerjakan tugas dulu. Kalau badan capek banget, saya tidur sebentar. Kalau nggak begitu, pasti tumbang.”

Peristiwa jatuh sakit hingga terkena tipes menjadi titik reflektif bagi T untuk lebih realistis dalam mengatur beban kegiatan. Ia mulai belajar mendengarkan sinyal tubuh, mengurangi kegiatan yang tidak mendesak, dan fokus pada kualitas latihan serta akademik. Pengelolaan waktu yang semakin matang ini membuat T lebih stabil secara fisik maupun psikologis dalam menjalankan peran-perannya.

“Waktu kena tipes itu saya sadar kalau saya terlalu maksa diri. Sejak itu saya atur waktu makan, istirahat, dan nggak

ambil semua kerjaan sekaligus. Tubuh saya ada batasnya.”

Tema 3: Pembentukan Identitas dan Kesiapan Karier

Pengalaman T sebagai atlet berprestasi sejak usia dini, mulai dari DBL All-Star, pelatnas timnas, hingga kontrak profesional membentuk identitasnya sebagai individu yang mandiri, disiplin, dan berdaya saing tinggi. Keberhasilan menjalani peran-peran tersebut menegaskan bahwa perjalanan atletik tidak semata berorientasi pada prestasi, tetapi juga menjadi proses pembentukan karakter dan akumulasi modal sosial bagi keberlanjutan karier di masa depan.

“Dari kecil saya sudah hidup di lingkungan yang keras, latihan tiap hari, harus jaga performa. Lama-lama saya sadar kalau semua ini bikin saya lebih kuat dan mandiri.”

T menekankan bahwa perannya sebagai atlet profesional di Surabaya Fever membuka perspektif baru mengenai masa depan. Ia mulai mempertimbangkan transisi karier jangka panjang, termasuk rencana untuk melanjutkan pendidikan S2 melalui dukungan klub tempat ia bernaung. Kesadarannya bahwa karier atlet tidak berlangsung selamanya membuatnya lebih serius menata arah masa depan.

“Saya tahu atlet perempuan ada batas usianya. Makanya sekarang saya mulai mikir setelah lulus mau apa. Fever juga dukung kalau saya mau lanjut S2, jadi itu yang lagi saya pertimbangkan.”



Gambar 3. Linimasa Hasil Studi Fenomenologi Partisipan T

Sumber: Hasil Olahan Peneliti (2025)

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana para partisipan memaknai pengalaman mereka dalam menjalankan peran ganda. Melalui studi autoetnografi dan fenomenologi, ditemukan tiga tema utama yang mewakili dinamika pengalaman ketiga partisipan, yaitu: (1) dinamika peran ganda dan konflik

peran, (2) strategi adaptasi dan manajemen waktu, dan (3) pembentukan identitas dan kesiapan karier. Masing-masing tema dimaknai secara unik oleh peneliti, Partisipan A, dan Partisipan T, tetapi menunjukkan pola yang saling beririsan. Seluruh tema tersebut kemudian disajikan pada tabel dibawah ini.

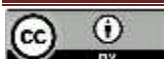
Tabel 1. Perbandingan Tema dari Studi Autoetnografi dan Studi Fenomenologi

Tema		Autoetnografi (Peneliti)	Fenomenologi A	Fenomenologi T
1. Dinamika Peran Ganda & Konflik Peran	Mulai berperan sebagai atlet sejak usia dini	✓ (7 tahun)	✓ (8 tahun)	✓ (7 tahun)
	Kelelahan fisik akibat jadwal ganda	✓	✓	✓
	Tantangan menjaga konsistensi akademik	✓	✓	✓
	Meninggalkan kuliah karena latihan	✓	✓	✓
	Tekana psikologis	✓	✓	✓
		-	-	✓
2. Strategi Adaptasi & Manajemen Waktu	Menyusun prioritas akademik & latihan	✓	✓	✓
	Meminta bantuan teman & dosen ketika tertinggal materi	✓	✓	✓
	Optimalisasi jeda waktu	✓	✓	✓
	Mengatur pola hidup	✓	✓	✓
	Refleksi setelah kondisi tubuh menurun	✓	✓	✓
		-	-	✓
3. Pembentukan Identitas & Kesiapan Karier	Basket sebagai fondasi karakter	✓	✓	✓
	Peran sebagai pelatih	✓ (usia 19 th)	✓ (usia 22 th)	✓ (usia 20 th)
	Pengalaman membuka modal sosial/jejaring	✓	✓	✓
	Pertimbangan pendidikan lanjutan	✓	✓	✓
		-	-	✓

Sumber: Hasil Olahan Peneliti

Melalui studi autoetnografi, peneliti memaknai keterlibatan sebagai atlet sejak usia dini sebagai fondasi terbentuknya peran ganda pada masa perkuliahan. Konflik peran muncul ketika tuntutan akademik, latihan intensif, dan peran kepelatihan berlangsung secara simultan, khususnya selama pemusatan latihan PON Jawa Timur. Kondisi ini menuntut pengambilan

keputusan berbasis prioritas, di mana setiap pilihan mengandung konsekuensi. Dalam perspektif *cost-benefit analysis*, pengorbanan waktu belajar, keterbatasan istirahat, dan kelelahan fisik merepresentasikan *cost*, yang secara rasional diterima karena diimbangi oleh *benefit* berupa prestasi, beasiswa, pembentukan



karakter, tawaran kerja dari institusi serta perluasan jejaring profesional.

Hasil studi fenomenologi pada Partisipan A menunjukkan bahwa peran ganda dimaknai sebagai mekanisme pengembangan diri sekaligus investasi karier. Latar belakang sebagai atlet sejak dini membentuk kesiapan mental dalam menghadapi konflik peran. Ketertinggalan akademik sementara dipersepsikan sebagai *cost* yang dapat ditoleransi, karena menghasilkan *benefit* berupa peningkatan prestasi, beasiswa, reputasi, tawaran kerja dari institusi, serta peluang karier berbasis olahraga, termasuk pengalaman sebagai pelatih. Dengan demikian, strategi manajemen waktu yang diterapkan tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mencerminkan pertimbangan ekonomis dalam mengoptimalkan manfaat jangka panjang, sejalan dengan temuan Liu dan Taresh (2024).

Berbeda dengan peneliti dan Partisipan A, Partisipan T memaknai peran ganda melalui dinamika yang lebih kompleks, terutama dari sisi psikologis dan kesehatan. Tekanan akademik dan latihan intensif memicu akumulasi kelelahan fisik dan mental yang signifikan. Dalam kerangka *cost-benefit*, kondisi ini menunjukkan bahwa *cost* yang ditanggung berupa kelelahan kronis, risiko *burnout*, dan gangguan kesehatan dapat melampaui *benefit* yang diperoleh jika tidak dikelola secara adaptif. Pengalaman sakit menjadi titik reflektif bagi T untuk mengevaluasi keseimbangan tersebut, sehingga keputusan yang diambil tidak lagi berorientasi pada pencapaian jangka pendek, melainkan pada keberlanjutan peran dan kesejahteraan jangka panjang.

Secara keseluruhan, ketiga partisipan memaknai konflik peran sebagai dinamika utama dalam menjalani peran ganda, namun dengan cara evaluasi *cost-benefit* yang berbeda. Peneliti memaknainya sebagai investasi personal, Partisipan A sebagai strategi akumulasi modal karier, dan Partisipan T sebagai proses penetapan batas untuk menjaga keberlanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa peran ganda *student-athlete* dapat dipahami sebagai bentuk investasi *human capital*, di mana pengorbanan jangka pendek berkontribusi terhadap nilai ekonomi dan profesional di masa depan (Becker, 1975).

Selain itu, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang menekan *cost* sekaligus memperkuat *benefit*. Peneliti menekankan dukungan institusi dan pelatih, Partisipan A mengandalkan lingkungan akademik, sedangkan Partisipan T menyoroti peran keluarga dan klub profesional. Hal ini menegaskan bahwa

optimalisasi *cost-benefit* tidak hanya bergantung pada kapasitas individu, tetapi juga pada sistem dukungan yang tersedia. Adapun keterbatasan penelitian terletak pada kedekatan peneliti dengan fenomena yang diteliti, sehingga potensi bias tetap ada. Namun, reflektivitas yang dilakukan secara berkelanjutan diupayakan untuk menjaga validitas interpretasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman peran ganda *student-athlete* dapat dipahami sebagai proses evaluasi *cost-benefit* yang dinamis. Kelelahan fisik, keterbatasan waktu, dan konflik peran merupakan *cost* yang tidak terhindarkan, namun dalam kondisi tertentu dapat diimbangi oleh *benefit* berupa prestasi, beasiswa, pembentukan karakter, serta peluang karier yang bernilai ekonomi. Perbedaan pengalaman antar partisipan menunjukkan bahwa keseimbangan antara *cost* dan *benefit* sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola prioritas serta ketersediaan dukungan sosial.

Lebih lanjut, temuan ini menegaskan bahwa peran ganda tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga bentuk investasi *human capital*, di mana pengorbanan jangka pendek berkontribusi terhadap kesiapan karier dan keberlanjutan profesional di masa depan. Namun demikian, apabila *cost* yang ditanggung melebihi *benefit*, maka berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti kelelahan kronis dan gangguan kesehatan, sehingga diperlukan strategi pengelolaan yang adaptif dan berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, institusi pendidikan disarankan untuk mengembangkan kebijakan yang lebih adaptif dalam mendukung *student-athlete*, khususnya melalui penyediaan kurikulum fleksibel, sistem pembelajaran *daring*, serta penyesuaian jadwal akademik bagi mahasiswa yang sedang mengikuti pemusatan latihan atau kompetisi tingkat nasional. Selain itu, diperlukan sinergi antara perguruan tinggi dan organisasi olahraga dalam membangun sistem *dual career* yang terintegrasi, sehingga mahasiswa tidak harus memilih antara prestasi akademik dan olahraga.

Di sisi lain, penting bagi institusi untuk menyediakan layanan pendampingan, baik akademik maupun psikologis, guna membantu *student-athlete* dalam mengelola tekanan dan meminimalkan *cost* yang berpotensi mengganggu kesehatan dan keberlanjutan karier. Dengan



demikian, optimalisasi *benefit* dari peran ganda dapat dicapai secara lebih berkelanjutan dan berdampak luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Becker, G. S. (1975). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education*. University of Chicago Press.
- Defi, M. B., & Ainin, I. K. (2022). Manajemen waktu untuk prokrastinasi akademik pada siswa atlet disabilitas PELATDA 2021 di UNESA. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Domingo, C. H., Michavila, M. R., Thorén, P., Bankel, J., Karlsteen, M., Kalaja, S., Rasinaho, M., Karjalainen, A., Scharenberg, S., Kohler, P., Agneray, F., Deflon, A., Brac de la Perriere, D., & Marín Gil, M. P. (2024). Promoting dual careers at higher education institutions: 31 benefits ranked by the project student athletes Erasmus+ mobility in Europe (SAMEurope). *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 2624-9367.
- Gjaka, M., Idrizi, F., & Alili, M. (2024). Dual career through the eyes of university student-athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1403526.
- Grzelak, A., & Langner, S. (2024). Overtraining and burnout: The hidden toll of professional sports on athlete health. *Quality in Sport*.
- Hausman, D. M. (2008). *The philosophy of economics: An anthology* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Hicks, J. R. (1939). The foundations of welfare economics. *The Economic Journal*, 49(196), 696-712.
- Hukum, A. S. H., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara academic self-efficacy dan student engagement pada atlet pelajar di SMA olahraga Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 73-82.
- Ismi, T. (2023). Employability skills: Definisi, manfaat, dan contohnya. *Glints*.
- Johnson, D. A. (2023). *The effects of participation in collegiate football on the time management behavior and academic performance of college students*. Harding University.
- Kaldor, N. (1939). Welfare propositions and interpersonal comparisons of utility. *The Economic Journal*, 49(195), 549-552.
- Kartikasari, C. Y., & Nangoy, A. D. (2024). Learning methods based on work practices or internship can be implemented in entrepreneurship campus. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(1).
- Krisbiyanto, N. W., Wibowo, J. M., & Ariani, M. (2024). Dilema pasar tenaga kerja Indonesia: Studi kasus rekrutmen dan seleksi karyawan pada instansi keuangan X. *Journal of Economic, Business and Accounting (COSTING)*, 7(6), 387-395.
- Kurniawan, I., & Amaliyah. (2024). Pengaruh manajemen waktu dan motivasi kuliah terhadap prestasi akademik. *Ikraith-Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*.
- Laely, N., Saiful, & Syahrir. (2025). Manajemen waktu dan keseimbangan akademik-mental mahasiswa angkatan II PGSD Universitas Werisar. *Jurnal Paris Langkis*, 5(2), 523-531.
- Liu, T., & Taresh, S. (2024). Balancing athletic and academic excellence: A quantitative study of student-athletes' time management strategies. *Journal of Ecohumanism*, 3(7), 4004-4022.
- Marpaung, A. N., & Lumbanbatu, M. J. (2025). Efektivitas manajemen waktu dalam meningkatkan disiplin absen dan prestasi belajar mahasiswa di prodi komputerisasi akuntansi. *Jurnal Media Informatika*, 6(2), 789-792.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Muliyani, S. E. (2017). Prestasi belajar dan manajemen waktu kuliah mahasiswa. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 109-114.
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Ak, M., Deni, H. A., MM, C., Santoso, Y. H., ... & Eliyah, S. K. (2024). Metode penelitian kualitatif. Cendikia Mulia Mandiri
- Oktania, R., & Winarini. (2020). Pengalaman individu dengan riwayat kleptomania. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*.
- Patzak, A., Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidence-based strategies for higher education and workforce development. *Frontiers in Education*.



- Paul, M. (2021). Umbrella summary: Time management. *Quality Improvement Center for Workforce Development*.
- Puspita, W. A. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Karimah Tauhid*, 2(4), 1049-1057.
- Pyo, J., Lee, W., Choi, E. Y., Jang, S. G., & Ock, M. (2023). Qualitative research in healthcare: Necessity and characteristics. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 56(1), 12-20.
- Rukhmana, T., Darwis, D., IP, S., Alatas, A. R., SE, M., Tarigan, W. J., ... & S ST, M. M. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. CV Rey Media Grafika
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. (2021). Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (dis)continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101844
- Sahara, S., Romundza, F., & Silalahi, R. Y. B. (2025). Kompeten di era digital: Peran soft skills dalam meningkatkan employability mahasiswa di Universitas Jambi. *Jurnal Media Informatika*, 4(2), 1792-1800
- Santos, J. C., & Sagas, M. (2022). Effects of time utilization on the well-being of college athletes. *The Open Sport Sciences Journal*.
- Setiawan, A., Muhyi, H. A., & Aulia Hakim, R. M. (2025). Pengaruh employability skills terhadap pengembangan adaptabilitas karier. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 1321-1332.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524-550.
- Sudirman, Hudain, M. A., Hasyim, M. Q., Nurulita, R. F., & Nurliani. (2025). Pelatihan manajemen waktu dan aktivitas fisik bagi mahasiswa untuk meningkatkan produktivitas dan kesehatan mental. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 97-106.
- Syam, A., Salim, A., & Yusuf, M. (2025). Pengaruh soft skills dan self-efficacy terhadap kesiapan kerja mahasiswa. *Peradaban Journal of Economic and Business*, 4(2), 194-207.
- Triyana, A. (2024). Urgensi manajemen waktu bagi mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12), 1137-1142.
- Virgiana, M. K. B., Melani, A., & Aini, D. K. (2024). Tantangan manajemen waktu pada mahasiswa paruh waktu dalam memenuhi prestasi akademik. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 78-90.
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2022). Sport-to-school spillover effects of passion for sport: The role of identity in academic performance. *Psychological Reports*, 125(3), 1469-1493.
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2024). Balancing academics and athletics: Examining academic and athletic identity profiles in a large sample of NCAA division I college athletes. *Heliyon*, 10, e40075.

