BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Manajemen waktu

1. Pengertian

Pengertian manajemen waktu suatu ilmu dan seni dengan tujuan mengatur, memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien mungkin untuk menyelesaikan tujuan-tujuan yang telah di buat dengan terjadwal. Hal ini sama dengan pendapat Lakein, mengatakan jika manajemen waktu merupakan perencanaan, pergerakan dan pengawasan produktivitas waktu, waktu adalah suatu sumber daya yang harus dikelola secara efektif dan efisien agar tujuan dapat tercapai (Duraissy, 2017).

Manajemen waktu adalah suatu metode mengontrol penggunaan waktu dengan tujuan memaksimalkan produktifitas. Penggunaan manajemen waktu yang baik dapat menyelesaikan suatu kegiatan yang sudah di jadwal dengan tepat waktu dan lebih banyak yang dapat diselesaikan melalui urutan prioritas yang sudah dijadwalkan, dengan manajemen waktu yang baik dan benar juga dapat menghindari dari kesalahan akibat tergesa-gesa (Muchlis, Budu, & Lilianti, 2013).

Manajemen waktu adalah mengatur berbagai kegiatan yang harus dikerjakan pada waktu yang telah ditentukan dengan waktu terbatas, per 24 jam dengan usaha dan waktu yang sangat singkat, kemudia tersisa waktu untuk kita membuat jadwal tujuan selanjutnya untuk masa yang akan datang, istirahat dan berkumpul (Elfiky, 2019).

2. Jenis jenis manajemen waktu

a. Bar-chart & curva S

Manajemen waktu curva s adalah hasil plot dari barchat, yang bertujuan memudahkan melihat jadwal kegiatan baru yang ada dalam suatu jangka waktu didalam proses pengawasan (Sipil & Warmadewa, n.d.).

b. Line balance diagram

Line balance diagram adalah salah satu cara yang digunakan untuk menyeimbangkan pengerjaan tugas dari rute pengerjaan untuk meminimalkan pemberhentian atau penundaan pengerjaan untuk mempercepat waktu (Azwir & Pratomo, 2017).

c. Network planning diagram

Network planning diagram adalah bagian-bagian yang memiliki ketergantungan antara bagian-bagian pekerjaan yang sudah tersusun. Untuk menentukan prioritas bagian mana yang pertama di selesaikan dan bagian mana yang harus menunggu selesainya tugas yang lain dan bagian mana yang tidak harus cepat untuk diselesaikan yang dapat ditunda untuk sementara (Iskandar, 2015).

3. Factor-faktor yang mempengaruhi membuat manajemen waktu

These Hoff Macan dkk menyebutkan bahwa manajemen waktu setiap diri orang berbeda-beda dengan orang yang lainya. Hal tersebut karena adanya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang membuat manajemen waktu, seperti berikut:

a. Usia

Menunjukan semakin bertambahnya usia seseorang semakin baik juga kemampuan untuk mengelola waktunya.

b. Jenis kelamin

Wanita mempunyai waktu luang, maka wanita lebih memilih waktu luang tersebut digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan ringan dari pada digunakan untuk bersantai (Macan, 1990).

c. Factor lingkungan

Fakor lingkungan yang mendorong seseorang mengikuti cara atau strategi untuk mengatur waktunya dengan benar dan baik (Rohadi, 2008).

4. Kuadran waktu

PENTING	MENDESAK	TIDAK MENDESAK
	Kuadran I <ul style="list-style-type: none"> • Tugas deadline • Ujian • Belajar • Ibadah 	Kuadran II <ul style="list-style-type: none"> • Membuat schedule • Mengembangkan bakat • Refresing • Berkumpul dengan keluarga
TIDAK PENTING	Kuadran III <ul style="list-style-type: none"> • Membalas email • Menjawab telfon 	Kuadran IV <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas mengisi waktu • Aktivitas rileks dan menyenangkan • Belanja dan jalan-jalan

Table 2.1

a. Kuadran I

Kuadran I adalah jenis kegiatan yang memiliki prioritas utama, prioritas yang harus segera dilakukan dan diselesaikan pada deadline yang sudah terjadwal, jika di tunda akan muncul masalah baru.

b. Kuadran II

Kuadran II adalah jenis kegiatan yang penting namun tidak mendesak, kuadran II adalah bagian penting dari manajemen waktu individu, kegiatan pada kuadran II yaitu pencegahan, perancangan dan pengembangan diri.

c. Kuadran III

Kuadran III adalah jenis kegiatan yang tidak penting namun mendesak, seperti adanya telfon dari teman yang harus segera dijawab.

d. Kuadran IV

Kuadran IV adalah jenis kegiatan yang tidak penting dan tidak mendesak, aktivitas seperti mengisi waktu luang untuk bersenang-senang, mengabdikan waktu bercanda (Jaya, 2019).

5. Susunan manajemen waktu

Susunan manajemen waktu ada beberapa hal yaitu:

- a. Menetapkan tujuan
Menetapkan tujuan bisa membantu setiap orang untuk lebih berfokus kepada tujuan dan sasaran yang ingin dicapai serta mampu menyusun suatu kegiatan dalam batasan waktu yang sudah terencana.
- b. Menyusun prioritas
Menyusun prioritas sangat penting karena kita memiliki waktu yang terbatas dan semua tidak memiliki nilai kepentingan yang sama, menyusun prioritas dibuat dengan nilai, nilai tertinggi sampai dengan nilai terendah, urutan yang dibuat dengan mempertimbangkan mana yang penting, mendesak dan vital yang harus dikerjakan lebih dahulu.
- c. Menyusun jadwal
Menyusun jadwal adalah daftar kegiatan yang sudah dibuat dengan urutan prioritas dan waktu kegiatan.
- d. Bersikap asertif
Bersikap asertif adalah sikap tegas memutuskan pendapat untuk tidak menerima atau menolak suatu permintaan atau tugas dari orang lain dengan cara positif tanpa harus merasa bersalah.
- e. Menghindari penundaan
Menunda adalah penangguhan suatu kegiatan sampai telat untuk dikerjakan. Menunda dalam suatu kegiatan yang sudah terjadwal dapat merusak susunan jadwal yang sudah dibuat.
- f. Meminimalkan waktu yang terbuang
Pemborosan waktu berupa kegiatan yang membuang banyak waktu dan tidak menghasilkan suatu yang bermanfaat,
- g. Kontrol terhadap waktu.
Mengontrol hal hal yang mempengaruhi pemborosan waktu Macan (Mulyani, 2000).

B. Ketergantungan Gadget

1. Pengertian

Smartphone addiction istilah kecanduan gadget yaitu aktivitas mengoperasikan gadget dengan berlebihan yang dapat menyebabkan ketergantungan atau keterikatan dengan gadget yang dapat berdampak negative seperti isolasi social, dan gangguan aktivitas sehari hari karena gangguan control impuls terhadap seseorang (Kwon, 2013).

Ketergantungan gadget suatu kecanduan yang levelnya lebih ringan di bandingkan dengan ketergantungan alcohol atau ketergantungan obat obatan , bisa di katakan sebagai ketergantungan jika seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya yang menyebabkan dampak negative pada dirinya sendiri (Chiu, 2014).

2. Jenis-jenis ketergantungan gadget

a. *dily life disturbance*

adalah gangguan dalam kehidupan yang dapat menyebabkan gagalnya pekerjaan yang sudah dijadwalkan, kesulitan belajar di sekolah, berkurangnya ketajaman penglihatan, nyeri di pergelangan tangan dan belakang leher dan juga terjadi insomnia.

b. *withdrawal*

muncul rasa gelisah, tidak sabar, tidak kuat jika tidak memegang gadget, setiap saat hanya teringat dengan gadgetnya, dan tidak berhenti menggunakan gadgetnya, akan tersinggung jika di ganggu saat bermain gadget.

c. *overuse*

suatu aktivitas menggunakan gadget yang tidak terkontrol, lebih memilih dengan gadget dibanding dengan orang disekitarnya, dan selalu mempersiapkan charger gadgetnya, juga muncul rasa ingin menggunakannya kembali setelah terisi daya gadgetnya.

d. *tolerance*

suatu usaha yang dilakukan agar bisa mengontrol penggunaan gadgetnya tetapi selalu gagal (Kwon, 2013).

3. kriteria ketergantungan gadget

DSM V menyatakan ada 3 kriteria ketergantungan gadget :

a. Kriteria A

ketergantungan gadget selama 3 bulan dengan kriteria :

1. mencoba menghindari penggunaan gadget secara berlebih tetapi selalu gagal.
2. slalu menggunakan gadget lebih dari jangka waktu yang telah di rencanakan.
3. rasa ingin menggunakan gadget terus menerus.
4. gagal mengelola waktu, waktu dihabiskan bermain gadget.
5. menghabiskan waktu dengan gadget meskipun sudah paham dengan resiko psikologis jika menggunakan gadget secara berlebih.

b. Kriteria B

1. menggunakan gadget secara berlebih yang menimbulkan gangguan fisik atau psikologis yang berulang.
2. menggunakan gadget dalam keadaan berbahaya berhubungan dengan fisik (seperti, menggunakan gadget pada saat menyetir atau menyebrang jalan).
3. Menggunakan gadget secara berlebih yang berdampak pada hubungan social, nilai sekolah, atau pencapaian dalam pekerjaan
4. Menggunakan gadget secara berlebih yang mengakibatkan gangguan, waktu yang terbuang sia-sia.

b. kriteria C

perilaku ketergantungan gadget tidak diperhitungkan dengan obsesif kurang lebih gangguan kompulsif atau gangguan bipolar 1 (kejiwaan) (Simon & Sawitri, 2018).

4. Factor-factor yang mempengaruhi penggunaan gadget

a. iklan yang tersebar diberbagai media

remaja yang mudah terpengaruh oleh banyaknya iklan diberbagai media (Fadilah, 2015).

b. gadget mempunyai fitur canggih dan menarik

di era sekarang gadget mempunyai kecanggihannya yang hampir sama dengan computer membuat remaja gampang tertarik dengan fiturnya yang menarik (Fadilah, 2015).

c. gadget dengan harga yang terjangkau

banyaknya persaingan teknologi membuat harga gadget yang terjangkau sehingga orang tua yang berpenghasilan pas-pasan mampu membelikan gadget untuk anaknya (Fadilah, 2015).

d. lingkungan

lingkungan menyebabkan penekanan individu dari teman sekolahnya dan juga masyarakat yang banyak orang menggunakan gadget, membuat pola pikir anak menggunakan gadget setiap kegiatannya (Fadilah, 2015).

e. factor budaya

factor budaya adalah salah satu pengaruh yang paling kuat dan mendalam terhadap perilaku anak. Banyak anak yang memiliki pola pikir mengikuti trend pada lingkungan dan budaya mereka untuk memiliki gadget (Fadilah, 2015).

f. factor social

saktor social mempengaruhi kelompok acuan, keluarga dan status social, keluarga adalah acuan utama remaja dalam perilaku (Kolter, 2007).

g. factor pribadi

factor pribadi yang menentukan perilaku, seperti usia siklus hidup, pekerjaan, lingkungan dan ekonomi, kepribadian, gaya hidup yang membuat pola pikir ingin lebih dari yang di miliki temanya (Kolter, 2007)